



# SYRDALLER MAGAZIN

02



1, Square Peter Dussmann  
L-5324 Contern



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



Club Syrdall |  
Syrdall Heem asbl



## Am Juli

Am Duerf iwwert den Diech bruckt, ziddert eng Glous,  
laanscht d'Giewele klëmmt séiss den Hauch vun der Rous.  
Aus all Kiche richt et no Hambiersgebeess,  
d'feireg Sonn schmeechelt dem Brout, dem Blond vum Weess.

E Pësperen, e Kléckse wiesst um Flouer,  
d'Summerweis sungen do d'Eien am Chouer.  
D'Geescht néckt, béckt deemiddeg vrum Schnatt lo de Kapp,  
am Kar klunscht de Villchen, féllt frou sech de Krapp.

Op der Weed idderzt d'Véi, tompt schléifreg am Schiet,  
ëm gutt Wieder de Bauer zu Gott lo biet;  
hofft op de Seege vu Sankt Jakob an An,  
datt s'hie féi're loossen d'Kar aus der Gewan.

Un der Rief kludd'ren d'Drauwen, si hunn den Hank;  
schonn ier Dag erwächt dausend Vullegesank.  
Em d'Dämp'le summe Libellen a Mécken;  
zeideg Gehaansäppel waarden op d'Plécken.

Hunnegdoft wieft d'séiss Bléi vun de Lannebeem  
an eis kloer Uuchten, an eis Summerdreem.  
Iwwerall ass Liewesfreed, Gesank an Danz-  
a vu Mond zu Mond fléit fléck - ee Wuer: Vakanz!



Josée Bertolini-Weber







## Überall Masken und kein Maskenball in Sicht!?

Maximal 4 an einem Tisch. Zu zweit. Maximal 10, aber nur mit Maske. Ab 23.00 Uhr verboten. Nur ein Haushalt, und so weiter, und so weiter ...

Verbote, Einschränkungen und Entbehnungen haben das letzte Jahr geprägt. Eine Einschätzung zu machen, wie es in den kommenden Monaten sein könnte, scheint sehr schwer zu sein und das Abwarten und Herunterschrauben der Erwartungen bestimmen unseren Alltag.

Woran soll man sich da noch erfreuen?

Ich freue mich, dass Sie gerade unser Magazin in der Hand halten und versuchen, das Beste aus der Situation zu machen und Neues zu entdecken.

Ich freue mich, dass das Team vom Club Senior Syrdall mit viel Originalität und Energie die Herausforderungen angeht.

Ich freue mich, Sie demnächst wieder begrüßen zu dürfen bei unseren Aktivitäten.

Ich freue mich, nicht alleine zu sein, stets tolle Mitarbeiter an meiner Seite und einen besonnenen Verwaltungsrat zu haben, der dem ganzen Syrdall Heem Rückhalt gibt.

Ich freue mich auf den Sommer.

Ich freue mich, Zeit mit meiner Familie zu verbringen.

Ich freue mich, soweit die Regeln es erlauben, Freunde zu treffen.

Ich freue mich, in der Natur spazieren zu gehen.

Ich freue mich auf meine Radtour mit Freunden.

Ich freue mich auf gute Gespräche am Telefon oder Gartenzaun.

Ich bin froh, dass ich mich noch freuen kann. Und ich freue mich auf die Zeit, die ganz bestimmt kommt, wo einiges wieder entspannter wird.

Ich hoffe von Herzen, dass Sie alle gesund bleiben und sich an dem erfreuen, was an Gutem da ist und den Mut nicht verlieren, wenn einige Wolken am Himmel sind.

Der Club Senior Syrdall hat immer ein offenes Ohr für Sie und falls es doch Momente gibt, wo Ihre private Situation schwierig wird, so ist HELP Syrdall Heem seit 1989 Ihre erste Adresse, wenn es um häusliche Pflege oder den Besuch einer Tagesstruktur geht (Sandweiler & Niederanven). Zögern Sie nicht und teilen Sie ihre Fragen und Bedenken mit uns. Wir sind für Sie da, und freuen uns auf Sie.

Mit erfreuten Grüßen aus dem Syrdall.



Tom Dugandzic  
Direktor Syrdall Heem





## Léif Alleguer,

Ween hätt dat geduecht? Iwwer méi ewéi engem Joer huet de COVID eis fest an der Hand an huet eist Liewen op d’Kopp geheit. ... Zenter enger gudder Zäitchen ass villes anescht, ongewinnt an net normal fir eis. Dat heescht awer net dat alles schlecht ass. Et muss een dat Bescht doraus maachen a probéieren sou gutt wéi méiglech duerch des Zäit ze kommen. Well wéi heescht et esou schéin „besonnesch Ëmstänn verlaange besonnesch Moosnamen“.

Dat maache mir och hei am Club. Aus deem Grond haalt Dir och weiderhin keng „normal“ Broschüre an der Hand, mee eng weider Ausgab vun eisem „Syrdaller Magazin“. Keng normal Broschüre a kenger normaler Zäit. Op déi Fro wat dann eigentlech normal ass, zemools an der heiteger Zäit, gi mir elo léiwer net an, soss hunn ech net Säite genuch... Et ass awer net schlecht fir eng Kéier doriwwer nozedenken.

D’Situatioun huet sech net bedeitend geännert an nach ass villes net ëmsetzbar. Vill Aktivitéiten konnten, zum Zäitpunkt wou dëse Magazin ausgeschafft ginn ass, leider nach ëmmer net stattfannen a mussen zu engem spéideren Zäitpunkt nogeholl ginn. Vu dat villes fir de Moment sou ongewëss ass, fann Dir hei am Magazin Aktivitéiten déi während dem Ausschaffen vum Magazin méiglech waren. Mir organiséieren spontan Aktivitéiten, huelen spontan, ausgefallen Aktivitéiten no a passen eis all Moment un d’Situatioun un. Sou fann Dir och déi eng oder aner Saach, déi online ugebuede gëtt.

Dir kënnt sécher sinn, dass mir hei am Club Syrdall, alles probéieren, fir mat lech zesammen esou gutt ewéi méiglech duerch dës Zäiten ze kommen.

Falls Dir Froen hutt, da rufft eis un. Mir si fir lech do!

Äre Club Senior Syrdall



## Herzlich willkommen Julia! Ein neues Gesicht im Club Syrdall.

Léif Allegueren!

Mein Name ist Julia Tombers, ich bin 37 Jahre alt und wohne mit meinem Mann und unseren zwei Söhnen in Trier. Ab Mai darf ich ein Teil des Club Syrdall sein. Nach 14 Jahren, die ich nun als Erzieherin im Sektor Handicap hier in Luxemburg gearbeitet habe, wage ich einen beruflichen Neuanfang, um mich in diesen besonderen Zeiten einem sehr wichtigen und abwechslungsreichen Tätigkeitsfeld zu widmen. Angelehnt an

das schöne Zitat von Gustav Mahler: „Tradition ist nicht die Anbetung der Asche, sondern die Weitergabe des Feuers“, freue ich mich, gemeinsam mit Ihnen – alte Traditionen zu wahren - aber auch Neues zu entdecken.

In diesem Sinne bin ich auf viele Begegnungen, Aktivitäten und vor allem auf Sie alle gespannt. Ich werde mich bemühen Sie und das Team des Club Syrdall bestmöglich zu unterstützen.



## COVID 19 - WICHTIGE INFORMATION

Für alle unsere Veranstaltungen gelten die aktuellen Hygiene- und Schutzmaßnahmen der Regierung.

Zusätzlich werden die Maßnahmen der konventionierten Gemeinden berücksichtigt.

Haben Sie konkrete Fragen bezüglich den Themen : COVID-19, Large Scale Testing oder Impfung. Dann steht Ihnen die Helpline des Gesundheitsministeriums zur Verfügung.

Bitte wählen Sie die Nummer **247 65533** oder informieren Sie sich auf der Internetseite [www.covid19.public.lu](http://www.covid19.public.lu).



## COVID 19 – INFORMATION IMPORTANTE

Les mesures d'hygiène et de protection actuelles élaborées par le gouvernement sont applicables lors de tous nos événements.

Les mesures mises en place par nos communes conventionnées sont également prises en considération.

Vous avez des questions concrètes concernant les sujets suivants : COVID-19, Large Scale Testing ou vaccin.

N'hésitez pas et profitez du service Helpline, proposé par le Ministère de la Santé en vous informant via téléphone sous le numéro : **247 65533** ou sur le site internet [www.covid19.public.lu](http://www.covid19.public.lu).





## News aus dem Syrdall

De Club Syrdall bitt ee neie „Service“ un. Eis „**News aus dem Syrdall**“.

Hei kritt Dir Informatiounen iwver fräi Plazen vu verschiddenen Aktivitéiten, spontan organiséiert Aktivitéiten a wichteg allgemeng Informatiounen. Et ass keen Abonnement, et ass gratis an et gëtt per E-mail verschéckt.

Eis „News aus dem Syrdall“ fonctionnéiert iwver een E-mailverdeeler. Fir den Oplagen vum Dateschutz gerecht ze ginn, gëtt jiddereen vun lech an den «BCC» gesat (Blind Copie, keen kann deem aneren seng Mailadress gesinn).

All wichteg Informatiounen zum Dateschutz fannt Dir op [www.syrdallheem.lu](http://www.syrdallheem.lu). Dir kennt zu all Moment, ouni groussen Opwand, aus dësem Verdeeler erausgeholl ginn. Doriwwer braucht Dir eis dann och just per E-mail a Kenntnis ze setzen. Falls Dir eis Newsletter nach net sollt kritt hunn, dann rufft ons un. Mir sëtzen lech mat an de Verdeeler!



## News aus dem Syrdall

Le Club Syrdall vous offre un nouveau service.

Le « **News aus dem Syrdall** ».

Ce service est totalement gratuit et vous donnera des informations sur les disponibilités des activités planifiées, celles qui sont spontanées et pour finir des informations générales importantes. Cet échange via courriel se fait bien évidemment dans le cadre de la loi de la protection des données.

Les adresses mails des destinataires sont masquées (BCC Blind Copie) et donc invisibles pour les autres destinataires.

Si vous voulez vous désinscrire, veuillez nous en informer par courriel.

Vous trouverez toute information relative à la protection des données sur le site internet du Syrdall Heem sous [www.syrdallheem.lu](http://www.syrdallheem.lu).

Si vous n'avez pas encore reçu notre Newsletter, contactez-nous. Nous vous ajouterons à notre liste de courriel !



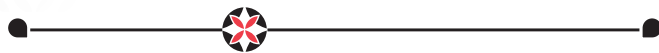
## Zesummen ennerwee

Dir hutt Loscht ee flotte Film an de Kino kucken ze goen? An de Restaurant ze goen? Hutt Loscht ob eng Visite am Musée, ee Concert oder einfach nëmme gemittlech ee Patt huelen ze goen? Ee flotte Spadséiergang ze ënnerhuelen? Mee... Dir wëllt net eleng goen?

Dann ass dës Iddi villäicht eppes fir Iech.

Mir setzen Iech, mat Ärem Averständnis, an eng Grupp, déi iwwer een E-mailverdeeler leeft. Hei schreift jiddereen seng Iddien dran, an op deem Wee fënnt sech villäicht eng oder méi Persounen, fir gemittlech a flott Stonnen mateneen ze verbréngen. Spontan oder am Virus geplangt. Kee brauch méi eleng ennerwee ze sinn! Well Dir iech ennereneen organiséiert, ass bei Ären Treffen kee vum Club mat dobäi.

Selbstverständlech gëllen och hei déi aktuell Hygiènesmesuren vun der Regierung. Si Dir interesséiert? Dann mellet Iech am Club Syrdall.



## Sortons ensemble

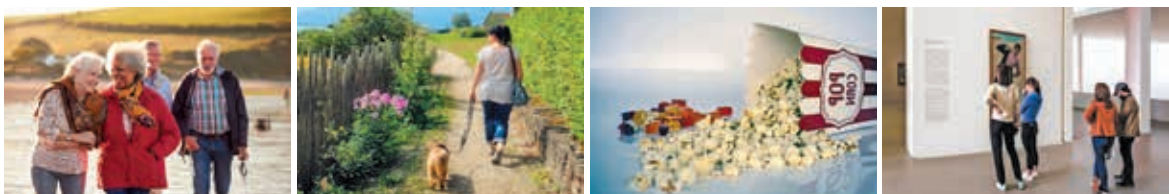
Vous avez envie d'aller voir un bon film au cinéma ? D'aller au restaurant, visiter un musée ou un concert ? Ou simplement aller prendre un verre ou même vous promener tranquillement ?

Mais... vous n'avez pas envie d'y aller seul ?

Nous avons créé un groupe qui se gère de façon autonome. Avec votre accord, nous vous inscrivons sur notre liste de distribution (courriel). Dans ce groupe, vous pouvez lancer une idée spontanée ou planifier une rencontre. Les intéressés n'auront qu'à se mettre en contact.

Plus besoin de rester seul ! Comme vous vous organisez « entre vous », les sorties ne sont pas accompagnées par un membre du Club Syrdall. Il va de soi, que les mesures d'hygiène élaborées par le gouvernement sont appliquées.

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à nous contacter !





## ONLINE KONFERENZEN | CONFÉRENCES EN LIGNE

Alle folgenden online Konferenzen werden über die Applikation „Zoom“ organisiert.

Damit Sie sich an den Konferenzen beteiligen können, benötigen Sie einen PC/Laptop, Tablet oder Smartphone. Zugang zu den verschiedenen Konferenzen erhalten Sie über einen Link, der Ihnen per Mail zugesendet wird. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

Falls Ihnen diese Art der neuen Technologie unbekannt ist, informieren Sie uns. Wir bieten Ihnen unsere Hilfestellung an.



Toutes les conférences en ligne seront organisées via l'application „Zoom“.

Pour qu'une participation soit possible, il vous faudra un PC/laptop portable, une tablette ou un smartphone. L'accès à la conférence vous sera transmis par un lien, envoyé par email. Pour plus d'informations n'hésitez pas à nous contacter.

Si vous ne connaissez pas cette nouvelle méthode de communication, nous nous ferons un plaisir de vous guider dans les démarches.

### Retrouver un sommeil réparateur au naturel

Vous êtes nombreux depuis cette crise à souffrir de difficultés d'endormissement et / ou de réveils nocturnes fréquents.

Beaucoup ont eu recours, par souci de facilité, à la médecine classique et regrettent déjà d'être « accros » à ces molécules chimiques.

Sabine Kinzinger, vous expliquera comment préparer un mélange propice à un bon ou meilleur sommeil à base d'huiles essentielles en toute sécurité. Elle vous donnera quelques conseils en nutrithérapie (nutrition et compléments alimentaires).

Saviez-vous que la gemmothérapie (l'utilisation de bourgeons des arbres) fait de véritables miracles ?

Au terme de cette présentation vous aurez toutes les clefs en main pour passer des nuits paisibles avec des moyens naturels sans risque d'accoutumance.



Mercredi, le 21.07.2021

10.00 - 11.30 hrs

en ligne

35 €



Mme Sabine Kinzinger

Français et luxembourgeois

Jusqu'au 14.07.2021



## Gestion des émotions

Comment gérer les émotions dans les temps assez particuliers ? Avec les huiles essentielles, les bourgeons, la nutrition, les compléments alimentaires, fleurs de Bach et la pensée positive..



Mercredi, le 04.08.2021



10.00 - 11.30 hrs



en ligne



35 €



Mme Sabine Kinzinger



Français et luxembourgeois



Jusqu'au 28.07.2021



## Comment avoir un système immunitaire au top cet automne et affronter l'hiver en toute sérénité ?

Comment avoir un système immunitaire au top cet automne et affronter l'hiver en toute sérénité : Avec les huiles essentielles, les bourgeons, la nutrition, les compléments alimentaires, fleurs de Bach et la pensée positive.



Mercredi, le 08.09.2021



10.00 - 11.30 hrs



en ligne



35 €



Mme Sabine Kinzinger



Français et luxembourgeois



Jusqu'au 28.07.2021



## Vital und leicht durch den Sommer

Im Sommer fühlt sich alles etwas leichter an. Warum, und wie man genau diese Leichtigkeit mit ins gesamte Jahr nehmen kann, lernen Sie in diesem interaktiven Workshop. Meistens ist es eine Summe von Kleinigkeiten, die uns träge und antriebslos werden lässt. Ändern wir das, kommt die Vitalität zurück, denn Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Unbedingt Notizblock und Stift bereithalten...



Donnerstag, den 15.07.2021



17.00 - 18.00 Uhr



Online



10 €



Frau Kirsten Leniger



Luxemburgisch



Bis zum 8.07.2021



## Mehr Sicherheit im Alltag durch Kopf- und Körpertraining

„Use it, or loose it“. Die treffendste Aussage, warum wir im Alter unsicherer werden. Wir nutzen nicht mehr unser gesamtes geistiges und körperliches Potential. Weil unser Körper noch steinzeitlich tickt und gerne im Sparmodus für schlechte Zeiten läuft, wird alles was nicht regelmäßig genutzt wird, einfach abgelegt. Das schöne ist, es ist nicht ganz vergessen, was wir einmal gelernt haben. Alles ist wie auf einer Festplatte abgelegt und kann wieder hervorgeholt werden. Wie, das zeigen wir hier in diesem interaktiven Workshop. Bequeme Kleidung, Notizblock und Stift bereithalten...

---



Donnerstag, den 15.09.2021



17.00 - 18.00 Uhr



Online



10 €



Frau Kirsten Leniger



Luxemburgisch



Bis zum 8.09.2021



## Consultations personnalisées

Vous voulez booster votre immunité ? Vous êtes stressé(e)/angoissé(e) en permanence ? Vous n'arrivez plus à gérer la peur ? Vous voulez retrouver un sommeil réparateur ? L'énergie de vos 20 ans ? Vous voulez perdre du poids mais vous grignotez tout le temps ? Vous souffrez de bobos digestifs ? Vous avez des projets pour cette année et vous souhaitez savoir comment les mettre en place sans remettre au lendemain ? Vous voulez devenir l'as de la confiance en vous ?

Sabine Kinzinger, pharmacienne, formatrice chez Pranarom International, aromate et nutrithérapeute, organisera toute la journée du mercredi 1er septembre des sessions de conseils individuels personnalisés (1h) dans le domaine de la santé au naturel et le coaching au Club Senior.



Mercredi, le 01.09.2021



85 € /1 hrs



Sur r-v à partir de 9.30 hrs



Mme Sabine Kinzinger



Al Schmëtt  
4, rue de l'école  
L-6934 Mensdorf



Français et luxembourgeois



Jusqu'au 25.08.2021

## Online Grundkurs Beckenbodentraining

Der Beckenboden- die versteckte Kraft aus der Mitte. Ein unbekannter Muskel, der vieles leistet. Er ist kraftvoll, elastisch und hilft insbesondere bei Inkontinenz. Außerdem beeinflusst er wesentlich die Körperhaltung und verbessert Rücken, Fuß- und Kniebeschwerden. Ein Muskel den man mit alltagstauglichen Übungen trainieren kann. Es ist nie zu spät damit zu beginnen. Effektives Training zur Unterstützung der Blase, der Prostata und des Rückens. Stellen Sie sich den Herausforderungen der Wechseljahre. Entdecken Sie mit mir die versteckte Kraft und gewinnen Sie an Lebensqualität. Ich freue mich auf Sie, bequem von zu Hause aus, online.

Das Beckenbodentraining wird über die Applikation „Zoom“ organisiert.

Damit Sie sich am Kurs beteiligen können, benötigen Sie einen PC/Laptop, Tablet oder Smartphone. Zugang erhalten Sie über einen Link, der Ihnen per Mail zugesendet wird. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

Falls Ihnen diese Art der neuen Technologie unbekannt ist, informieren Sie uns. Wir bieten Ihnen unsere Hilfestellung an.



Donnerstags

01.07.2021 | 08.07.2021 | 15.07.2021 | 22.07.2021 | 29.07.2021



9.30 - 11.00 Uhr



Frau Heidi Willems



Online



Deutsch



75 € für die 5 Kurse



Bis zum 23.06.2021

# REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN | ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

## Das WANDERN ist des „Müllers“ Lust...

Aber nicht nur die „Müllers“ wandern gern. Auch unsere **Jeanne**, Manon, Myriam, Julia und ... Sie! Gerade in der aktuellen Zeit ist das Wandern eine wunderbare Beschäftigung. Die Natur genießen, den Körper in Bewegung halten, entspannen!

Wir wandern in geselliger Runde unter Berücksichtigung der aktuellen Hygiene- und Schutzmaßnahmen.

**Bitte melden Sie sich zu jedem Termin an! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Hunde sind hier nicht erlaubt.**

Wenn Sie Interesse haben, rufen Sie uns bitte an. Gerne können Sie sich in unseren Wander-Emailverteiler einschreiben lassen und Sie erhalten die nötigen Informationen per Mail.









## Randonnées :







Nous nous retrouvons pour des petites randonnées allant de 5 à 8 km.







Nous ne voulons pas établir des records de vitesse, mais passer un bon moment ensemble dans la nature. Les mesures d'hygiène et de sécurité actuelles seront appliquées.

**Les places sont limitées, veuillez vous inscrire. Les chiens ne sont pas admis.**

Si vous êtes intéressé(e)s, n'hésitez pas à nous appeler. Vous avez aussi la possibilité de vous inscrire dans notre distributeur de courrier électronique et vous aurez toutes les informations via mail.

 Freitag, den 02.07.2021  
 14.00 Uhr  
 Kirche/église Junglinster  
 Kostenlos/gratuit  
 Mehrsprachig/multilingue  
 Bis zum 30.06.2021

 Freitag, den 06.08.2021  
 14.00 Uhr  
 Kirche/église Niederaanven  
 Kostenlos/gratuit  
 Mehrsprachig/multilingue  
 Bis zum 04.08.2021

 Freitag, den 03.09.2021  
 14.00 Uhr  
 Glacis Tramstation Theater/Glacis station de Tram théâtre  
 Kostenlos/gratuit  
 Mehrsprachig/multilingue  
 Bis zum 01.09.2021

## „Pfoten Treff“

### Hunde sind hier herzlich willkommen!

Separat zu unseren üblichen Wandertouren, bei welchen uns die Vierbeiner nicht begleiten dürfen, bieten wir Ihnen diesen Treff an.

**Wichtig: Da mehrere Hunde in der Gruppe mit unterwegs sein werden, ist ein angemessenes Sozialverhalten Ihres Hundes eine Grundvoraussetzung. Des Weiteren wollen wir Sie darauf aufmerksam machen, dass alle Hunde während des gesamten Spaziergangs angeleint sein müssen. Jeder trägt die Verantwortung für seine Fellnase!**

Selbstverständlich ist auch jeder willkommen, der selber keinen Hund hat, sich dennoch an der Gesellschaft der Vierbeiner erfreut.

Bitte melden Sie sich zu jedem Termin an! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

**Also: Auf die Pfoten, fertig, los!!!**





















## Lors de cette randonnée, les chiens sont les bienvenus !

**Comme on aura plusieurs chiens en notre compagnie, il est important que votre chien ait un comportement social adéquat. Veuillez noter que les chiens doivent être tenus en laisse pendant toute la durée de la randonnée ! Chacun est responsable pour son compagnon à quatre pattes !**

Si vous n'avez pas de chien et que vous appréciez quand-même la compagnie de ceux-ci, vous pouvez vous joindre à nous, avec plaisir

Les places sont limités, veuillez-vous inscrire.

 Dienstag, den 13.07.2021	 Dienstag, den 17.08.2021
 9.30 - 11.30 Uhr	 9.30 - 11.30 Uhr
 Mensdorf "Steekaul" +/- 6km	 Remich +/- 6km
 Kostenlos/gratuit	 Kostenlos/gratuit
 Mehrsprachig/multilingue	 Mehrsprachig/multilingue
 Bis zum 12.07.2021	 Bis zum 16.08.2021
.....	
 Dienstag, den 14.09.2021	
 9.30 - 11.30 Uhr	
 Palzem (DE) +/- 6km	
 Kostenlos/gratuit	
 Mehrsprachig/multilingue	
 Bis zum 13.09.2021	





## Kreativ Hänn

Och Corona huet eis Dammen vun de „Kreativen Hänn“ net ofgehalen weiderzeschaffen a vill flott, wäertvoll Projeten ze realiséieren.

D'Aarbechten vun de „Kreativen Hänn“ gi verkaf an den Erléis gëtt fir ee gudden Zweck gespent.

Villäicht hutt och Dir Loscht kreativ ze sinn an lech fir ee gudden Zweck ze engagéieren.

Hu Dir alt Stoff (Patchworkstoff) oder Woll, dat Dir net méi braucht? Da geheet et net ewech well d'Dammen vun de „Kreativen Hänn“ huelen et dankbar entgéint a verschaffen d'Material a flotten Projeten.

Ënnert bestëmmten Konditiounen kann eemol am Mount een Treffen organiséiert ginn, bäi deem jiddereen eenzel un eppes schafft.





## Radfahren im Club

Seit vielen Jahren bieten wir in der warmen Jahreszeit Radtouren an. Normalerweise handelt es sich um Fahrten von ungefähr 60 Kilometer Länge. Dies im ganzen Land oder im Grenzgebiet.

Wir fahren üblicherweise um 10 Uhr los. Jeder kommt mit eigenen Mitteln zum Treffpunkt. Wir kehren nach Möglichkeit gegen Mittag in ein Restaurant ein. Pedelecs haben sich in den letzten Jahren immer mehr durchgesetzt. Man kann natürlich auch ganz klassisch mit purer Muskelkraft teilnehmen.

Im Prinzip fährt jeder mit der Geschwindigkeit, die ihm zusagt. Nach 10 Kilometern wird üblicherweise eine kleine Pause eingelegt. Daraus ergeben sich immer wieder interessante Situationen. Man kann alleine und ungestört die Landschaft genießen, oder man kann unterwegs Gespräche führen und über Gott und die Welt reden.

Früher haben wir uns fast ausschließlich auf den offiziellen Radwegen bewegt. Mittlerweile fahren wir auch vermehrt über Landstraßen. Wir arbeiten mit der App Komoot. Die ist nicht immer perfekt, reicht aber für unsere Zwecke. Das bedeutet natürlich auch, dass wir aufmerksam und rücksichtsvoll fahren müssen. Zudem müssen die Verkehrsregeln beachtet werden.

Es ist immer wieder erfreulich, wie wir einander helfen. Pannen sind beim Radfahren unvermeidlich. Aber wir konnten noch jedes Problem gemeinsam lösen.

Wir erwarten natürlich, dass Ihr Fahrrad verkehrssicher ist und dass Sie einen Helm tragen. Reparaturmaterial (Ersatzschlauch, u.s.w.) sollten Sie auch dabei haben.

Sollten Sie interessiert sein, dann melden Sie sich doch im Club Syrdall. Wir schicken Ihnen die Details, wie Daten, Strecken, Besonderheiten oder eventuelle Änderungen gerne per E-mail zu.



## Nos tours en vélo

Nos tours en vélo seront proposés pendant les mois de printemps et de l'été. Avec une distance moyenne de 60 km, ils sont organisés dans tout le pays et la zone frontalière.

Les tours commenceront à 10 heures et les cyclistes se rendront par leurs soins au point de rencontre. Selon les possibilités un repas de midi sera organisé.

Les personnes inscrites disposent soit d'un Pedelec soit d'un vélo classique et participent à leur propre rythme.

Les pistes cyclables ainsi que des routes départementales font parties des tours, qui ont été choisis avec l'application Komoot. Il est très important que chacun applique les règles de conduite et roule attentivement. Les vélos des participants devront être dans un état sûr, la portée d'un casque et le matériel de réparation sont indispensable.

Si les tours en vélos vous intéressent veuillez nous contacter. Nous vous envoyons les détails, les tours et d'autres particularités par voie électronique.





Freitag, den 09.07.2021



10.00 – 16.00 Uhr



An der Sauer entlang - Runde von Waldbillig



61,9 Km



Etwas anspruchsvoller  
740 Meter Höhenunterschied, über 30 Km Straße

---



Mittwoch, den 21.07.2021



10.00 – 16.00 Uhr



Von Luxemburg nach Luxemburg



56,3 Km



Etwas anspruchsvoller  
560 Meter Höhenunterschied, über 26 Km Straße

---



Freitag, den 06.08.2021 | Mittwoch, den 18.08.2021 | Freitag, den 27.08.2021



10.00 – 16.00 Uhr



Überraschung

---



Mittwoch, den 08.09.2021



10.00 – 16.00 Uhr



Kautenbach/Bastogne und zurück



58,2 Km



entspannt  
250 Meter Höhenunterschied, über 13 Km Straße

---



Freitag, den 24.09.2021



10.00 – 16.00 Uhr



Walferdange/Diekirch und zurück



65,3 Km



leicht  
260 Meter Höhenunterschied, ungefähr 12 Km Straße

---



Mittwoch, den 06.10.2021



10.00 – 16.00 Uhr



Mertert/Saarburg und zurück



41,6 Km



leicht  
140 Meter Höhenunterschied, kaum Straße







Auch wenn nicht alle **regelmäßigen Aktivitäten**, zum jetzigen Zeitpunkt stattfinden können, möchten wir Ihnen hier einen Überblick über das gesamte Angebot geben. Sobald es uns die Situation erlaubt, werden diese Aktivitäten wieder aufgenommen. Für weitere Informationen melden Sie sich bitte im Club.



Une grande partie de nos **activités régulières** n'ont malheureusement pas lieu depuis un certain temps. Pour vous donner un aperçu de toute notre offre, veuillez trouver ci-dessous un tableau qui résume les cours. Dès qu'une reprise sera possible, les activités régulières seront organisées de nouveau. Veuillez-vous informer au Club.

			
<b>Wandern mam Jeanne</b> <i>Randonnées avec Jeanne</i>	Jeden 1. Freitag im Monat Le premier vendredi du mois	14.00 - 16.00	Verschiedene Abfahrtsorte Divers points de départ
<b>Pfoten Treff</b> <i>Randonnées avec les chiens</i>	1x monatlich Dienstags 1x par mois mardi	9.30 - 11.30	Verschiedene Abfahrtsorte Divers points de départ
<b>Handy, Tablet &amp; Co</b> <i>Téléphone portable, tablette &amp; co</i>	1x monatlich Dienstags 1x par mois mardis	9.30 - 11.30	„Am Pavillon“ 2, rue de Beyren L-5376 Munsbach
<b>Radtouren</b> <i>Tours en vélo</i>	immer abwechselnd Mittwochs und Freitags mercredi et vendredi en alternance	10.00 - 16.00	Verschiedene Abfahrtsorte Divers points de départ
<b>Kreativ Hänn</b> <i>Mains créatives</i>	Mittwochs mercredi	15.00 - 16.00	Centre culturel - salle Irma Boes Im Medenpoull L-5351 Oetrange
<b>Musiktreff</b> <i>Groupe musical</i>	der erste Mittwoch im Monat le premier mercredi du mois	14.30 - 15.30	„Ale Pompjeesbau“ 221A, route de Trèves L-6940 Niederanven
<b>Kegeln</b> <i>Jeu de quilles</i>	der erste Mittwoch im Monat le premier mercredi du mois	15.00 - 16.00	„Sandweiler Stuff“ 32, rue Principale L-5240 Sandweiler
<b>Restaurant Hopping</b>	der zweite Freitag im Monat le deuxième vendredi du mois	12.00 - 13.30	Verschiedene Restaurants Divers restaurants
<b>Meditation mit Klängen</b> <i>(Manon Hammes)</i>	Montags lundi	14.30 - 15.30	Am Pavillon“ 2, rue de Beyren L-5376 Munsbach

### Komplett fit doheim – Online Kurs ab Herbst!

Von Aerobic bis Zirkeltraining und das ganz bequem von zu Hause. Mit dem Kurs wird Herz-Kreislauf, Kraft, Balance, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert. Es wird im Stand wie auch auf dem Boden, mit und ohne leichte Zusatzgeräte wie Hanteln, Elastikbänder und Handtuch trainiert. Sie benötigen ein bisschen Platz, eine Matte und „Zoom“ auf dem Laptop oder Tablet.



Aerobic, „Zirkeltraining“, etc, le tout, bien installé(e)s à la maison ? Il vous suffirera juste d'un peu d'espace, un tapis de sol et l'application «Zoom» sur votre tablet ou l'ordinateur.



Ab dem 20.09.2021 Montags



17.30 – 18.30 Uhr



Online




120 €



Frau Kirsten Leniger




Luxemburgisch und Deutsch



Während der Ausarbeitung des Magazins konnten die Kurse noch nicht in den Räumlichkeiten angeboten werden. Verschiedene Kurse werden somit auch weiterhin online via „Zoom“ stattfinden. Falls sich diese Situation inzwischen geändert haben sollte, wurden die Teilnehmer der verschiedenen Kurse bereits benachrichtigt.

Damit Sie sich an den online Kursen beteiligen können, benötigen Sie einen PC/ Laptop, Tablet oder Smartphone. Zugang zu den verschiedenen Kursen erhalten Sie über einen Link, der Ihnen per Mail zugesendet wird.

Falls Ihnen diese Art der neuen Technologie unbekannt ist, bieten wir Ihnen unsere Hilfestellung an.



La reprise des cours n'étant pas possible pendant l'élaboration de ce magazine, certains cours sont toujours proposés en ligne. Si entretemps la situation venait à changer, les participants seront informés dans les meilleurs délais.

Pour qu'une participation aux cours en ligne soit possible, il faudra vous munir d'un ordinateur (portable), une tablette ou un smartphone. L'accès au cours vous sera transmis par un lien, envoyé par email.

Si vous ne connaissez pas cette nouvelle méthode de communication, nous nous ferons un plaisir de vous guider dans les démarches.

**Momentan werden folgende Kurse angeboten:**

**Les cours mentionnés sont proposés en ligne.**

**Bodyflow - Montag/lundi 9.00 - 10.00 hrs**

**Kundalini Yoga - Dienstag/mardi 10.00 - 11.00 hrs**

**Zumba Gold - Donnerstag/jeudi 10.00 - 11.00 hrs**

**Fitpass/Multifit - Donnerstag/jeudi 9.00 - 10.00 hrs**




**Bodyflow - Freitag/vendredi 9.00 - 10.00 hrs**



Auch wenn einige **Kurse** zum jetzigen Zeitpunkt nicht stattfinden können, möchten wir Ihnen hier einen Überblick über das gesamte Angebot geben. Sobald es uns die Situation erlaubt, werden diese Kurse wieder aufgenommen. Für weitere Informationen melden Sie sich bitte im Club.



Certains **cours** n'ont malheureusement pas lieu depuis un certain temps. Veuillez trouver ci-dessous un tableau qui vous offre un aperçu de tous nos cours proposés. Dès qu'une reprise sera possible, les cours seront organisés dans les meilleurs délais. Veuillez vous informer au Club.

			
<b>Bodyflow</b> <i>(Kirsten Leniger)</i>	Montags lundis	1. Kurs / cours : 8.30 – 9.30 2. Kurs / cours : 10.00 – 11.00	Salle polyvalente 11A, rue de Mondorf L-5421 Erpeldange
<b>Qi-Gong</b> <i>(Jean-Paul Nowacka)</i>	Montags lundis	9.30 – 10.30	„Al Schoul“ 6, rue Principale L-6990 Hostert
<b>Rückenschmerzen - kein Schicksal</b> <i>(Isabelle Libert)</i>	Montags lundis	10.00 - 11.00	Centre culturel Rue de l'Eglise L-6933 Mensdorf
<b>Kundalini Yoga</b> <i>(Sara Ferreira)</i>	Dienstags mardis	1. Kurs / cours : 9.00 - 10.00 2. Kurs / cours : 10.30 - 11.30	Centre culturel Rue de l'Eglise L-6933 Mensdorf
<b>Zumba Gold</b> <i>(Ivana Haidova)</i>	Dienstags mardis	Kurs / cours : 9.30 - 10.30	Centre culturel Im Medenpoul L-5351 Oetrange
<b>Step Up</b> <i>(Kirsten Leniger)</i>	Dienstags mardis	Kurs / cours : 9.30 - 10.30	Salle des fêtes 18, rue de l'Ecole L-5414 Canach
<b>New Self Defense</b> <i>(Jean-Paul Nowacka)</i>	Dienstags mardis	Kurs / cours : 9.30 - 10.30	„Al Schoul“ 6, rue Principale L-6990 Hostert
<b>Tai Chi</b> <i>(Jean-Paul Nowacka)</i>	Dienstags mardis	Kurs / cours : 14.30 - 15.30	Centre culturel Im Medenpoul L-5351 Oetrange
<b>Yin Yoga</b> <i>(Ayano Everling)</i>	Dienstags mardis	17.00 - 18.00	„An Huef“ 7, rue Schlammestee L-5770 Weiler-la-Tour



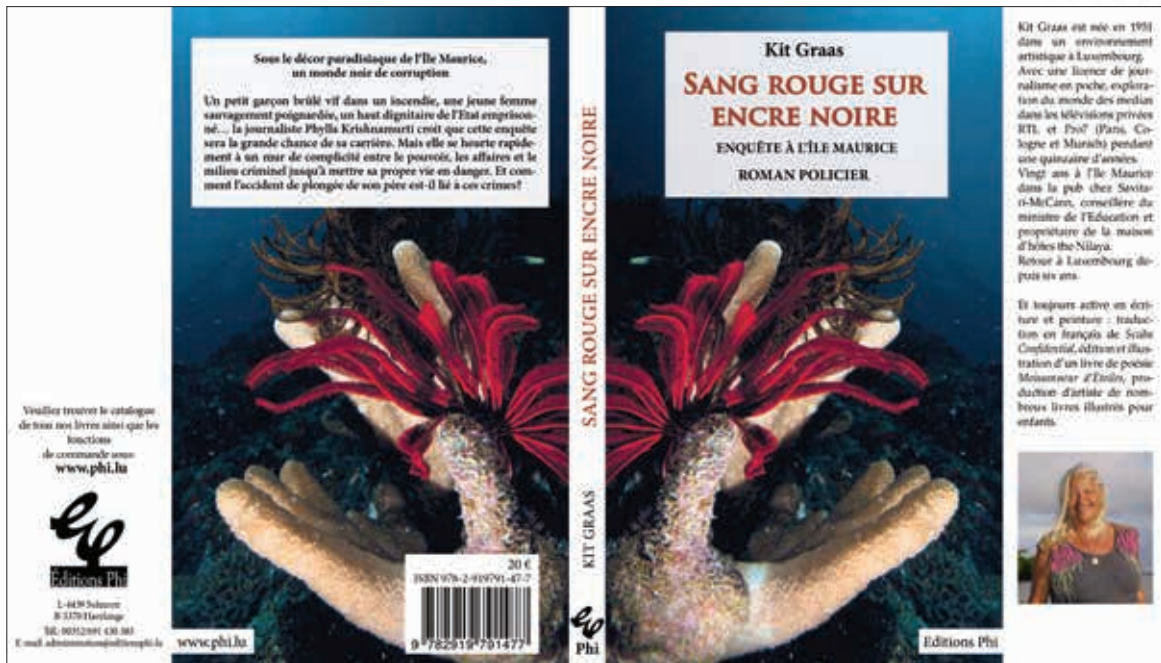
<b>Geführte Meditation</b> <i>(Ayano Everling)</i>	Dienstags mardis	18.30 - 19.30	„An Huef“ 7, rue Schlammestee L-5770 Weiler-la-Tour
<b>Fitpaas</b> <i>(Kirsten Leniger)</i>	Mittwochs mercredi	10.00 - 11.00	Salle polyvalente 11A, rue de Mondorf L-5421 Erpeldange
<b>Line Dance</b> <i>(Nathalie Damar)</i>	Mittwochs mercredi	1. Kurs / cours : 14.00 - 15.00 2. Kurs / cours : 15.30 - 16.30 3. Kurs / cours : 17.00 - 18.00	Centre culturel Im Medenpoul L-5351 Oetrange
<b>Tanzen macht Freude</b> <i>(Ute Ott-Guth)</i>	Mittwochs mercredi	1. Kurs / cours : 15.00 - 16.00 2. Kurs / cours : 16.30 - 17.30	Centre culturel 18, rue Principale L-5240 Sandweiler
<b>Fit by Nature</b> <i>(Serge Hammes)</i>	Mittwochs mercredi	18.00 - 19.00	Pétanquespiste CIPA 8, Routscheid L-6939 Niederanven
<b>Werd fit - Bleib fit</b> <i>(Kirsten Leniger)</i>	Donnerstags jeudis	8.30 - 9.30	Salle polyvalente 11A, rue de Mondorf L-5421 Erpeldange
<b>Pilates</b> <i>(Sara Ferreira)</i>	Donnerstags jeudis	1. Kurs / cours : 9.00 - 10.00 2. Kurs / cours : 10.30 - 11.30	Centre culturel Rue de l'Eglise L-6933 Mensdorf
<b>Zumba Gold</b> <i>(Ivana Haidova)</i>	Donnerstags jeudis	9.30 - 10.30	Centre culturel Im Medenpoul L-5351 Oetrange
<b>Multifit</b> <i>(Kirsten Leniger)</i>	Donnerstags jeudis	10.00 - 11.00	Salle polyvalente 11A, rue de Mondorf L-5421 Erpeldange
<b>Qi-Gong</b> <i>(Jean-Paul Nowacka)</i>	Freitags vendredis	9.30 - 10.30	„Al Schoul“ 6, rue Principale L-6990 Hostert
<b>Bodyflow</b> <i>(Kirsten Leniger)</i>	Freitags vendredis	8.30 - 9.30	Salle des fêtes 18, rue de l'Ecole L-5414 Canach

## Buchtipp

Wéisou net emol e spannend a gutt Buch liesen? Zemoos elo an dëser besonnescher Zäit, wou jidderee méi doheem ass a prinzipiell méi Zäit huet. Mme Kit Graas, eng aktiv Cliente vun eisem Club, huet iwwert déi lëscht Méint en interessante Police Roman geschriwwen.

## Lecture recommandée

Vous êtes intéressé(e)s par des livres captivants ? Surtout en cette période où le temps de se dévouer à un bon livre nous est presque offert ? Mme Kit Graas, cliente active de notre Club Syrdall a publié un captivant roman policier lors de ces derniers mois.



## Idylle trompeuse sous soleil et palmiers

Kit Graas publie son premier roman policier

Par Marcel Kieffer

En dépit d'une longue et riche carrière qui l'a conduite sur divers continents à explorer les arcanes du monde artistique, éditorial et publicitaire, Kit Graas, fille de Gust Graas, est encore une néophyte dans le domaine littéraire. Avec sa première œuvre substantielle, elle vient de sauter le pas et suivre les traces de son frère Marc, dont le goût pour l'écriture de romans psychologiques dans des contextes exotico-phantastiques lui a valu une certaine notoriété. «Sang rouge sur encre noire» de Kit Graas revendique donc fièrement le label de roman policier et raconte l'enquête d'une jeune journaliste dans le cadre paradisiaque

de l'île Maurice, que l'auteure connaît bien pour y avoir vécu et travaillé pendant vingt ans. D'un trait déjà ferme, mature, voire sensuel quoique primeur, elle dessine avec un talent certain le tableau d'une idylle trompeuse sous soleil et palmiers.

### Une journaliste trop curieuse

Ainsi suivons-nous les investigations de Phylla Krishnamurti, reportageuse ambitieuse, tentant de démêler les fils d'une nébuleuse affaire criminelle aux ramifications jusqu'aux plus hautes sphères de la politique locale.

Son enquête sur un mystérieux incendie qui a coûté la vie à un petit garçon, le meurtre sauvage d'une jeune femme et l'emprison-

nement d'un haut dignitaire du gouvernement mauricien la conduisent à s'introduire derrière les murs d'une secte douteuse et de se rapprocher un brin trop près des intérêts communs du pouvoir politique, du monde des affaires et du milieu criminel, allant jusqu'à mettre sa propre vie en danger. S'y superposent certains côtés som-

bres de la vie de Phylla, ses secrets de famille et notamment le mystère de l'accident de plongée de son père, donnant au livre une rondeur certaine et un rayonnement aux dimensions multiples.

L'auteure Kit Graas fait preuve dans ce premier roman de son goût prononcé pour la langue française. Son style épuré et sommaire convient très bien à ses choix narratifs, volontairement minimalistes dont elle bannit toutes digressions et fioritures étrangères à la trame.

Sa solide connaissance des réalités locales rajoute un accent d'authenticité supplémentaire à cette œuvre somme toute concordante et pourvoyeuse d'un agréable moment de lecture.



Kit Graas: «Sang rouge sur encre noire», Editions Phi, 320 pages, 20 euros.

## „Bicherkabinen“ in der Gemeinde Contern

Sich ein Buch ausleihen, es lesen und danach einfach das Buch oder ein anderes zurückbringen – das Prinzip der „Bicherkabinen“ hat sich hierzulande bereits in einigen Kommunen bewährt. Die Gemeinde Contern hat das erkannt – und ist stolz darauf, der Öffentlichkeit nun eigene „Bicherkabinen“ vorstellen zu dürfen.

Einwohner und Besucher der Gemeinde können sich ein Buch in einer der vier neuen „Bicherkabinen“ ausleihen.

Die „Bicherkabinen“ wurden vor kurzem installiert. In jeder Ortschaft der Gemeinde gibt es eine: In Contern findet man sie bei der Kirche, in Oetringen und Medingen in der Nähe der Kulturzentren und in Moutfort im Park.

Damit sowohl Alt und Jung ihre Freude an den neuen „Bicherkabinen“ haben können, bieten die neuen „Bicherkabinen“ eine große Auswahl an Büchern: So finden Interessierte hier mitunter Krimis, Romane, Kinderbücher, Sachbücher und mehr – und das auf Englisch, Deutsch und Französisch.

In Zusammenarbeit mit der Kulturkommission sieht die Gemeinde jede Woche ein- bis zweimal nach den „Bicherkabinen“ und füllt sie bei Bedarf mit neuem Lesematerial. Somit soll gewährleistet sein, dass Interessierte jederzeit ein spannendes, gut erhaltenes Buch finden können – und das unabhängig davon, wie oft Sie der „Bicherkabinn“ bereits einen Besuch abgestattet haben.

Ein bekanntes Gesicht ist übrigens auch mit von der Partie: Bédéric, der der Gemeinde als Charakter der „Village de la BD“ mehr Visibilität gibt, ist auf allen vier „Bicherkabinen“ abgezeichnet. ([www.mywort.lu](http://www.mywort.lu))



Emprunter un livre, le lire et ensuite ramener ce livre ou un autre. C'est simple. Tel est le principe des « Bicherkabinen ». La Commune de Contern est fière de participer à ce projet et de pouvoir présenter ses propres « Bicherkabinen » au public.

Les résidents et les visiteurs de la commune peuvent emprunter un livre dans les quatre « Bicherkabinen » qui ont été installées récemment. Vous pourrez trouver une dans chaque village de la commune. À Contern, elle est située près de l'église, à Oetrange et Medingen, près des centres culturels et à Moutfort dans le parc.

Pour que petits et grands puissent profiter des « Bicherkabinen », une large sélection de livres est proposée : romans, thrillers, livres pour enfants et bien plus encore – en anglais, allemand et en français.

En coopération avec la Commission de la Culture, la commune vérifie les « Bicherkabinen » une ou deux fois par semaine et les remplit de nouveau matériel de lecture, si nécessaire. Cela permet aux parties intéressées, de trouver à tout moment un livre passionnant et bien conservé, quelle que soit la fréquence à laquelle on a visité la « Bicherkabinn ».

Un visage bien connu fait également partie du projet : Bédéric, donnant plus de visibilité à la commune en tant que personnage du « Village de la BD », est présenté sur les quatre Bicherkabinen ».



# NÜTZLICHE LINKS | LIENS UTILES

(Quelle : [www.luxsenior.lu](http://www.luxsenior.lu))

## NATIONAL

### 1. LES INTERVENANTS PUBLICS

- Ministère de la Famille et de l'Intégration : [www.mfi.public.lu](http://www.mfi.public.lu)
- Portail des institutions publiques de l'Etat : [www.etat.lu](http://www.etat.lu)
- Portail de l'actualité gouvernementale : [www.gouvernement.lu](http://www.gouvernement.lu)
- Portail des démarches administratives : [www.guichet.lu](http://www.guichet.lu)
- Demence : [www.demence.lu](http://www.demence.lu)
- Demenz : [www.demenz.lu](http://www.demenz.lu)
- Ministère de la Santé : [www.ms.public.lu](http://www.ms.public.lu)
- Ministère de la Sécurité sociale : [www.mss.public.lu](http://www.mss.public.lu)
- Caisse pour l'avenir des enfants – Zukunftskees : [www.cae.lu](http://www.cae.lu)
- Caisse nationale d'assurance pension : [www.cnap.lu](http://www.cnap.lu)
- Caisse nationale de santé : [www.cns.lu](http://www.cns.lu)
- Fonds national de solidarité : [www.fns.lu](http://www.fns.lu)
- Le Médiateur : [www.ombudsman.lu](http://www.ombudsman.lu)
- Service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé : [www.mediateursante.lu](http://www.mediateursante.lu)
- Département ministériel des Sports : [www.sport.public.lu](http://www.sport.public.lu)
- Police Grand-Ducale : [www.police.lu](http://www.police.lu)

### 2. ASSOCIATIONS

- Association Luxembourgeoise de Gérontologie – Gériatrie : [www.algg.lu](http://www.algg.lu)
- Association nationale des Amicales des Maisons et Retraite et de Soins asbl : [www.anamres.lu](http://www.anamres.lu)
- Confédération des organismes prestataires d'aides et de soins – COPAS asbl : [www.copas.lu](http://www.copas.lu)
- Caritas : [www.caritas.lu](http://www.caritas.lu)
- Croix-Rouge : [www.croix-rouge.lu](http://www.croix-rouge.lu)
- Entente des gestionnaires des Centres d'Accueil : [www.egca.lu](http://www.egca.lu)
- Amiperas asbl : [www.amiperas.lu](http://www.amiperas.lu)
- Lëtzebuenger Rentner an Invalideverband asbl : [www.lriv.lu](http://www.lriv.lu)
- Habitat participatif : [www.beienhaus.lu](http://www.beienhaus.lu)

### 3. INFORMATION ET CONSULTATION

- Association Luxembourg Alzheimer asbl (ALA) : [www.alzheimer.lu](http://www.alzheimer.lu)
- Association luxembourgeoise du Diabète – Maison du Diabète : [www.ald.lu](http://www.ald.lu)
- Association Parkinson Luxembourg asbl : [www.parkinsonlux.lu](http://www.parkinsonlux.lu)
- Ligue Luxembourgeoise de la Sclérose en Plaques asbl : [www.msweb.lu](http://www.msweb.lu)
- Patientevertriebung asbl : [www.patientevertriebung.lu](http://www.patientevertriebung.lu)
- Prévention Santé : [www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu)
- Fondation contre le cancer : [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)
- Fondation « Lëtzebuenger Blanneverenegung » : [www.blannenheem.lu](http://www.blannenheem.lu)
- Centre de consultation pour déficients auditifs : [www.hoergeschaedigt.lu](http://www.hoergeschaedigt.lu), [www.daflux.lu](http://www.daflux.lu), [www.vgsl.lu](http://www.vgsl.lu), [www.laci.lu](http://www.laci.lu)



- Ligue médico-sociale : [www.ligue.lu](http://www.ligue.lu)
- Centre de médiation asb : [www.mediation.lu](http://www.mediation.lu)
- Centre d'accueil pour personnes en fin de vie « Haus Omega » : [www.omega90.lu](http://www.omega90.lu)
- Mobilitéitszentral : [www.mobiliteit.lu](http://www.mobiliteit.lu)

#### 4. ACTIVE AGEING

- Institut national de Langues : [www.insl.lu](http://www.insl.lu)
- Luxembourg Lifelong Learning Center : [www.lifelong-learning.lu](http://www.lifelong-learning.lu)
- RBS – Center fir Altersfroen : [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)
- Agence du bénévolat : [www.benevolat.public.lu](http://www.benevolat.public.lu)
- Luxembourg Senior Consultants asbl : [www.luxsc.net](http://www.luxsc.net)
- Centre de formation pour conducteurs S.A. : [www.cfc.lu](http://www.cfc.lu)
- Bee Secure : [www.bee-secure.lu](http://www.bee-secure.lu)
- Silver Surfers : [www.silversurfer.lu](http://www.silversurfer.lu)

#### INTERNATIONAL

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend : [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)
- Site du Ministère délégué aux personnes âgées : [www.gouvernement.fr/enjeu/accompagner-la-vieillesse-et-le-handicap](http://www.gouvernement.fr/enjeu/accompagner-la-vieillesse-et-le-handicap)
- Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen : [www.bagso.de](http://www.bagso.de)
- Dialog der Generationen : [www.generationendialog.de](http://www.generationendialog.de)
- Deutsche Altershilfe : [www.kda.de](http://www.kda.de)
- Generationennetzwerk : [www.ies.uni-hannover.de/genet](http://www.ies.uni-hannover.de/genet)
- Jung und Alt schafft Zusammenhalt : [www.generationen.at](http://www.generationen.at)
- Seniorentainerin : [www.efi.bayern.de/cms/](http://www.efi.bayern.de/cms/)
- Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung : [www.uni-ulm.de/uni/fak/zawiw](http://www.uni-ulm.de/uni/fak/zawiw)
- Europäische Initiative gegen jede Form von Diskriminierung : [www.stop-discrimination.info](http://www.stop-discrimination.info)
- Fondation Nationale de Gérontologie : [www.fng.fr](http://www.fng.fr)
- Literatur von Senioren : [www.graue-feder.de](http://www.graue-feder.de)
- Pro Senectute : [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)
- Zeitlupe, Magazin für Menschen mit Lebenserfahrung : [www.zeitlupe.ch](http://www.zeitlupe.ch)
- Société Belge de Gérontologie et de Gériatrie : [www.geriatrie.be](http://www.geriatrie.be)
- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung : [www.dge.de](http://www.dge.de)

**SENIOREN-TELEFON: 247-86000**

**WWW.LUXSENIOR.LU**

**SENIOREN@FM.ETAT.LU**



# TIPPS FÜR EINE LIEBEVOLLE HALTUNG UND MEHR SELBSTLIEBE IM ALLTAG

## 1. AKZEPTIEREN SIE IHRE GEFÜHLE

Akzeptieren Sie Ihre Gefühle und lassen Sie sie zu. Verdrängen Sie nichts. Nehmen Sie sie wahr und lassen Sie sie auch wieder los.

## 2. BEWERTEN SIE IHRE GEFÜHLE NICHT

Gefühle sind Energien, die kommen und gehen. Hängen wir ihnen eine Bewertung an, machen wir uns sofort von diesem Bewertungssystem abhängig.

## 3. SPÜREN SIE IHRE GEFÜHLE

Versuchen Sie Ihre Gefühle bewusst zu spüren. Wenn Sie merken, dass Sie in einer Emotion sind, dann spüren Sie sie. Schließen Sie ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf dieses Gefühl. Seien Sie sich es ab heute Wert Ihre Gefühle zu spüren, schließlich sind sie das Feuerwerk unseres Lebens.

## 4. SELBSTBEWUSST WERDEN

Schreiben Sie fünf Dinge auf, die Sie an sich toll finden und pinnen Sie den Zettel irgendwo hin, wo Sie ihn oft sehen können. Jeden Morgen lesen Sie sich den Zettel vor. So können Sie langsam Ihr Selbstbewusstsein steigern.

## 5. ZU VIELE GEDANKEN MACHEN

Oft ist es so, dass wir zu lange in der Vergangenheit oder der Zukunft verweilen. Seien Sie achtsam und sagen Sie „JA“ zum gegenwärtigen Augenblick. Somit sagen Sie „JA“ zum Leben.

## 6. NEGATIVE GEDANKEN STOPPEN

Erstellen Sie sich Momente, die Sie in ein positives Gefühl bringen. Denken Sie an einen Moment Ihres Lebens, der außerordentlich schön war und versetzen Sie sich in diese Situation.

## 7. IHR KÖRPER IST IHR ZUHAUSE

Unser Körper ist das Zuhause für uns und unsere Seele. Sorgen Sie für ihn und unterstützen Sie ihn so gut es geht. Achten Sie dabei auf folgende Dinge: Ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, genügend Bewegung und Sport, viel Luft und Natur, positive Umgebung und Menschen. Selbstmitgefühl entwickeln und selbstfürsorglich handeln. Lernen Sie sich zu verzeihen und nach Ihren Bedürfnissen zu gehen.

## 8. IHRE FEHLER AKZEPTIEREN

Im Grunde genommen gibt es keinen Fehler, denn Sie handeln immer nach Ihrer Intention.

Für den Moment war die Entscheidung für Sie richtig.

Wenn Sie nächstes Mal wieder einen „Fehler“ aus Ihrem Verhalten machen, dann seien Sie weniger streng zu sich selbst.

## 9. LOSLASSEN LERNEN

Einfach loslassen was einen verfolgt – alle verdrängten Emotionen.

Spüren Sie noch einmal die Emotion und bewerten Sie sie dabei nicht. Nehmen Sie einfach nur wahr, was es in Ihnen auslöst. Akzeptieren Sie, was mit diesem Gefühl in Verbindung steht. Fragen Sie sich: „Kann ich es jetzt ein für alle Mal loslassen?“ Bei „JA“: Stellen Sie sich vor, wie diese Emotion als ein rosa riesiger Ball aus Ihrem Bauch heraustritt und vom Licht des Universums eingenommen wird. Bei „NEIN“: Wiederholen Sie den Prozess und spüren Sie intensiver nach.



## **10. VERURTEILEN SIE SICH NICHT**

Verurteilen Sie nicht Ihr Verhalten, Ihre Denkweise oder Ihren Körper. Sie sind gut genug so, wie Sie sind. Ihr Körper ist ein Wunderwerk und leistet enorme Arbeit.

Ihr Verstand ist unglaublich komplex und arbeitet hunderttausendfach effizienter als ein Computer. Freuen Sie sich mit Ihrem Körper an und lieben Sie sich selbst!

## **11. FINDEN SIE IHRE BEDÜRFNISSE HERAUS**

Schreiben Sie Dinge auf die Ihnen gut tun. Beispiel:

1. „Ich muss allein sein und brauche Ruhe um abzuschalten.“
2. „Ich brauche Zeit, um Entscheidungen zu treffen.“
3. „Ich brauche Zugehörigkeit und soziale Kontakte.“
4. ...

Wenn es Ihnen mal nicht so gut geht, dann finden Sie heraus was Ihnen fehlen könnte und erfüllen Sie sich das Bedürfnis. Sie stehen an erster Stelle.

## **12. DANKBARKEIT AUSDRÜCKEN**

Drücken Sie ihre Dankbarkeit aus! Lernen Sie empathisch gegenüber der Natur, Ihren Mitmenschen oder einfach auch gegenüber sich selbst zu sein.

Gehen Sie in die Natur und nehmen Sie eine dankbare Haltung ein, schauen Sie wie reich und faszinierend die Natur ist. Sie kann Ihnen einen Moment der Stille schenken, indem Sie ruhig und bewusst werden.

Sagen Sie lieben Menschen: „Danke, dass Du da bist, Du bist wundervoll!“

Sagen Sie auch sich selber: „Du bist einzigartig, danke, dass Du hier bist!“

## **13. SEIEN SIE SICH SELBST - EIGENLIEBE**

Selbstliebe bringt Ihnen immer mehr Vertrauen in sich und Ihre Vision. Selbstliebe macht stark!

Haben Sie den Mut, Sie selbst zu sein und verabschieden Sie sich von Ihren negativen Verhaltensweisen. Nehmen Sie jetzt eine positive Haltung ein und leben Sie die beste Version Ihres Selbst.

## **14. HALTEN SIE SICH VON NEGATIVEN MENSCHEN FERN**

Vermeiden Sie Kontakte, die Sie in irgendeiner Weise negativ beeinflussen. Sie ziehen Sie nur unnötig runter. Leider ist das Verhalten von solchen Menschen, diesen selbst nicht bewusst. Nehmen Sie das deshalb nicht persönlich. Wünschen Sie diesen Menschen das Beste und verabschieden Sie sich von solchen Kontakten. Handeln auch Sie bewusst positiv und lassen Sie ihre Absicht eine gute sein.

## **15. DAS LEBEN POSITIV SEHEN**

Egal was geschehen ist, bleiben Sie positiv und sehen Sie das Positive in einer Situation. Nur wenn wir uns nicht von unseren Gefühlen überschwemmen lassen, können wir uns auf Problemlösungen konzentrieren. Eine positive Lebenseinstellung hat so viele Vorteile.

## **16. RUHIGER UND GELASSENER WERDEN**

Nehmen Sie nicht alles so ernst und lassen Sie sich nicht von anderen Menschen stressen. Wenn Sie merken, dass Sie nächstes Mal etwas stresst, dann machen Sie folgendes: Gehen Sie sofort aus Ihrem Kopf in Ihren Körper und nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein. Spüren Sie die Stabilität und Sicherheit. Atmen Sie tief ein und wieder aus, Bauchatmung. Nehmen Sie tiefe Atemzüge in den unteren Bauchbereich. Der Körper entspannt dadurch und wird lockerer.

Sie bekommen wieder Kontrolle über sich und Sie können sich bewusst von der Situation abwenden.

## **17. SICH WAS GÖNNEN**

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sich vernachlässigen, dann gönnen Sie sich das was Sie derzeit brauchen. Ein gutes Essen, Wellness, Ruhe, ein Buch lesen, ... Lassen Sie es sich gut gehen.

## **18. EIN TAG NUR FÜR SIE ALLEINE**

Planen Sie einen Tag nur für sich alleine, dies sollte ein fester Termin sein. Machen Sie es sich dabei so angenehm wie möglich und achten Sie auf Ihre Bedürfnisse. Schlafen Sie aus und frühstücken Sie vitaminreich. Machen Sie einen kleinen interessanten Ausflug oder gehen Sie in die Natur. Am Abend könnten Sie daheim ein heißes Bad im Kerzenschein nehmen. Lassen Sie die Seele baumeln. Verweilen Sie in der Gegenwart und genießen Sie einfach den Moment.

## **19. SIE STEHEN AN ERSTER STELLE!**

Wenn jemand Sie um Hilfe bittet, dann helfen Sie. Aber vernachlässigen Sie dabei nicht Ihre Bedürfnisse und Werte. Sie stehen an erster Stelle und kümmern sich erstmal um sich.

Wenn es Ihnen emotional und physisch gut geht, können Sie aus dieser Stärke heraus auch anderen Menschen helfen. Sagen Sie „Nein“ zu Dingen, die Sie nicht machen wollen. Sie sind die Nummer eins in Ihrem Leben!

## **20. DER SELBSTLIEBE KÖRPER**

Wir können uns sofort mit aktiver Bewegung in ein positives Gefühl versetzen! Ihre Körperhaltung und Ihre Atmung spielen dabei eine wichtige Rolle.

Unser Körpergefühl hängt immer von unserer Körperhaltung ab. Das bedeutet: Eine aufrechte Position, fester Stand, Brust heraus und Kinn hoch, eine ruhige Haltung und Atmung und schon fließt unsere Energie.

## **21. NEGATIVE GEDANKEN STOPPEN**

Sind Sie in einer negativen Gedankenspirale und möchten Ihre bösen Gedanken loswerden? Wenden Sie sofort eine der folgenden Ideen an, um Ihre Gedanken zu stoppen und Platz für Positives zu schaffen. Klopfen Sie sich plötzlich mit Ihren flachen Händen sanft auf die Ohren, kalte Dusche nehmen, laute Musik hören, körperliche Aktivität z.B. Sport (Joggen), sich ablenken und beschäftigen... Nichts tun hilft auch Nichts! Sonst fallen Sie tiefer in ein Loch und die Spirale wird immer stärker.

## **22. IN BEWEGUNG BLEIBEN**

Sorgen Sie dafür, dass Sie in Bewegung bleiben und dass Sie etwas zu dieser Welt beitragen.

Schon die kleinsten Dinge reichen aus. Sie entwickeln sich stetig weiter und bleiben nicht auf der Stelle stehen. Aus Ihrer Selbstliebe heraus können Sie anderen Menschen helfen, um sie auf ihren eigenen Wesenskern, auf ihre eigene Selbstliebe aufmerksam zu machen.

Das ist das große Geheimnis wenn es um Selbstliebe geht!

„Das was Du bereit bist zu geben, empfängst Du vom Leben.“

Seien Sie freundlich, respektvoll, bedanken Sie sich höflich, helfen Sie anderen Menschen, schenken Sie auch Fremden mal ein Lächeln...

Wie Sie sehen, es gibt viele Möglichkeiten.

Geben Sie aber auch der Welt, der Natur und den Tieren etwas zurück.

Sie sind ein Teil von uns und gehören genauso dazu.

Hören Sie dabei auf Ihre Intuition und Ihr Bauchgefühl! Diese wird mit Ihrer Selbstliebe immer klarer und wird sich stetig bessern.

(Quelle: [thomas-blachnik.de](http://thomas-blachnik.de))





**HELPLINE**  
34 86 72



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



**Tagesstätten  
für Senioren**  
Sandweiler und Niederanven



**Club Senior Syrdall**  
Begegnungen, Aktivitäten  
und Freizeitangebot



**Der 24 /24St  
Alarmknopf**



**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

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

**Foyer de Jour Sandweiler**  
29-31, rue Principale  
L-5240 Sandweiler  
**Tel** 263523 20  
**Fax** 26 35 23 21

 **Syrdall Heem asbl**

**help**  
All Dag ass e gudden Dag

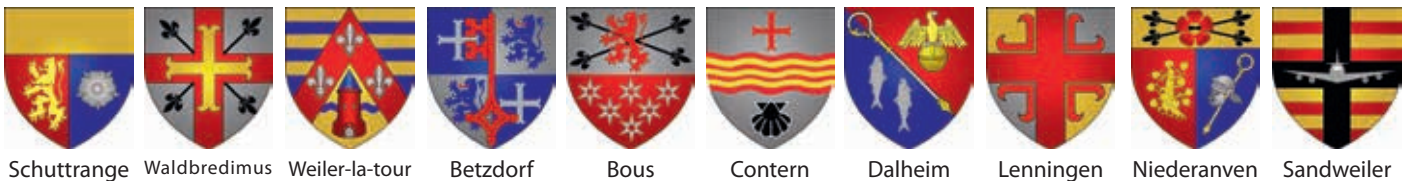
**Tel 26 70 26**  
[www.help.lu](http://www.help.lu)



**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**

 **Club Syrdall**



Schuttrange Waldbredimus Weiler-la-tour Betzdorf Bous Contern Dalheim Lenningen Niederanven Sandweiler

 PRINTED IN  
LUXEMBOURG





# Clubs Senior du réseau Help

Pour une vie sociale **épanouissante** et **active** !

Für ein **erfülltes** und **aktives** Sozialleben !

**5.000**

clients actifs chaque année!  
aktive Kunden jedes Jahr!

**6**

Clubs Senior

**> 100**

activités différentes  
angebotene Aktivitäten

FR

Les **Clubs Senior Help** vous accompagnent dans le **passage à la retraite** et vous encouragent à **rester actifs** tout en développant de **nouveaux liens sociaux** ! Découvrez le **large choix des activités** proposées par nos Clubs Senior.

Vivre ensemble | Intergénérationnel | Interculturalité | Convivialité  
Active Ageing | Qualité de vie | Bien-être

DE

Die **Clubs Senior von Help** unterstützen Sie bei der **Vorbereitung auf Ihren Ruhestand** und ermuntern Sie, **aktiv zu bleiben** ! Entdecken Sie die **große Auswahl an Aktivitäten** von unseren Clubs Senior.

Zusammen erleben | Generationenübergreifend | Interkulturalität  
Geselligkeit | Active Ageing | Lebensqualität | Wohlbefinden



**CS An der Loupescht**  
☎ 27 55 33 95



**CS Atertdall**  
☎ 27 55 33 70



**CS Mosaïque Club**  
☎ 27 55 33 90



**CS Muselheem**  
☎ 27 55 36 60



**CS Syrdall**  
☎ 26 35 25 45



**CS Uelzechtall**  
☎ 26 33 64 1

**help**  
All Dag ass e gudden Dag



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



26 70 26