

**04**  
**2019**



# **HIERSCHT- 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**

Mit Klangschalen entspannen – für Gesundheit und innere Harmonie .....	8
Yogakuer zu Weiler-la-Tour .....	46
Rückenschmerzen – kein Schicksal .....	48
Yoga .....	52
Yogavertiefungsseminar .....	53



### **Information / Beratung / Prävention**

Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat und Co - "Stay connected" .....	15
Vegan – Gesund oder nēmmen Trend? .....	31
Konferenz: Testament .....	32
Workshop Blätterteig .....	35



### **Besichtigung / Ausflüge / Kultur**

Ateliers « ALETHEIA » .....	10
Pharaonengold – 3000 Jahre altägyptische Hochkultur .....	13
Fahrgefühl der 50er - mit dem Mercedes Benz Omnibus nach Wiltz .....	14
Besichtigung des historischen Ikonen- und Spielzeugmuseum .....	16
Das römische Dalheim .....	19



Besichtigung des Hochofens in Belval.....	20
Club Syrdall meets Uni Belval.....	26
MCM Film und TV Studios in Köln.....	27
Geführte Besichtigung der Ausstellung „100 Jahre allgemeines Wahlrecht in Luxemburg“.....	33
Winter im „Haff Remich“.....	38



## Gemütliches Beisammensein

Kino mat Härz ... a mat Kaffi!.....	21
De Bongert – Äppel a Viz.....	23
Römische Küche.....	29
Weihnachtsmarkt Valkenburg.....	37
Musiktreff.....	43
Kegeln.....	44



## Natur / Erlebnis

Opruff un all d'Frënn vun de Wanderschong: Trëppelfrënn Syrdall 50+.....	9
Into the Wild.....	11
4 Jahreszeiten-Kräuterführung Knollen.....	18
Kletterpark Parc Leh in Düdelingen.....	24
Alpaka-Wandern 2.0.....	25



## Reisen

Vorschau 2020: Mecklenburgische Ostseeküste.....	40
--	----



## Kreativität

Kreativ Hänn.....	42
Künstlertreff.....	44



## Bewegung / Sport

Wandern mit Jeanne.....	45
Zirkeltraining.....	46
Tai Ji Quan.....	49
Bodyflow.....	50
Qi-Gong.....	51
Zumba Gold.....	54
New Self Defense.....	55
Pilates.....	56
Line Dance.....	57
„Werd fit – bleib fit“.....	58
Multisport.....	59



Chères amies, chers amis,

La fin de l'été approche et l'automne nous amènera, espérons-le, des températures plus clémentes que celle du début de la belle saison. Les températures caniculaires s'estompant et la torpeur estivale étant remplacée par l'élan d'une nouvelle saison qui s'annonce, nous pouvons à nouveau nous consacrer à de nouvelles activités après un repos bien mérité. Le Club Syrdall ne déroge pas à la règle et les activités concoctées par notre équipe reprennent avec un nouvel entrain. Notre offre continue à s'étendre et à se densifier : les activités à faire ensemble entre amis deviennent de plus en plus nombreuses. Cet aspect chaleureux est très important pour nous, tout autant que la sensibilisation à des problèmes de tous les jours, les excursions et activités sportives et culturelles ou l'apprentissage de nouvelles choses dans nos nombreux cours. N'hésitez-pas à faire savoir à notre équipe si vous avez des idées de nouvelles activités que nous pourrions organiser à l'avenir !

L'automne apportera aussi quelques nouveautés au niveau de notre centre de jour de Niederanven. La commune de Niederanven, propriétaire du bâtiment qui accueille nos services, procédera au remplacement de la grande baie vitrée de la salle de séjour, travaux qui permettront également une meilleure isolation de cette salle. Après 30 ans, cette rénovation est devenue plus que nécessaire pour améliorer le confort et le bien-être de nos clients.

Finalement, permettez-moi d'exprimer toute ma gratitude et mon respect pour nos équipes d'aides et soins à domicile et dans nos foyers de jour à Niederanven et Sandweiler qui, dans ces conditions climatiques parfois difficiles, ont montré tout l'engagement nécessaire pour garantir le bien-être de nos clients. Tout comme eux, le comité de gérance et le conseil d'administration de l'asbl Syrdall Heem sont toujours à l'écoute de nos clients.

Ensemble avec la chargée de direction du Club Syrdall Kim Mondot et de ses collaboratrices Manon Rippinger et Nadine Hirtt, je vous souhaite une bonne rentrée active !

Régis Moes  
Präsident Syrdall Heem asbl



## // GENERATION 2.0: IHR CLUB SYRDALL IM WANDEL ... DER ZEIT

Liebe Freunde des Club Syrdall! Diesmal richten wir uns als gesamtes Team des Club Syrdall an Sie und möchten uns herzlich für die vielen positiven Rückmeldungen zum neuen Layout und Design unserer letzten Broschüre bedanken! Es freut uns sehr, dass Ihnen die etwas „modernere Art“ gefällt. Wir haben etwas gewagt und scheinbar ist es uns geglückt auch Ihren Geschmack zu treffen. Sehr schön! Ein äußerliches Zeichen, dass sich innerhalb des Club Syrdall einiges getan hat und auch tun wird. Deshalb... „Generation 2.0“... Warum sollen nicht auch wir wie die großen Blockbuster der Filmleinwände von dem „2.0“ Gebrauch machen? Es erklärt doch einiges ohne weitere Worte. Ein „Folgefilm“ in dem altbewährte und traditionelle Szenen erhalten bleiben, teilweise ein wenig aufgefrischt werden und neue, spannende Elemente eingebaut werden.

Guter Plan! Genau das ist auch unser Vorhaben. Bewährtes bleibt bestehen, anderes wird etwas aufgefrischt, und Neues kommt dazu. So freuen wir uns genauso über bestehende Zusammenarbeiten mit unseren Kollegen der anderen Clubs wie auch über neu geknüpfte Kontakte mit vielen wertvollen Mitgliedern und Instanzen unserer 10 konventionierten Gemeinden. Der Wandel der Zeit geht also auch nicht an uns vorbei. Gut so! Sicher, das was uns bekannt ist, gibt uns auch Sicherheit und innere Ruhe. Das ist sehr wichtig. Aber genießt man nicht auch gerne die Freude über einen Schritt, den man in eine andere Richtung wagt und dadurch Dinge erlebt, die einem sonst verwehrt geblieben wären?! Wir sind sicher dass wir auch weiterhin viele schöne Momente gemeinsam erleben werden. „Wandeln“ Sie mit uns in und mit der Zeit und freuen Sie sich auf viele spannende Szenen im kommenden Blockbuster der Generation 2.0 Ihres Club Syrdall.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen allen einen farbenprächtigen Herbst.



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.*



**// NEW!!**

**// 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, den 14.10.2019  
Montag, den 11.11.2019  
Montag, den 09.12.2019
- Uhrzeit?** 15.00 – 16.00 Uhr
- Wo?** „Al Schmëtt“ • Rue de l'école,  
L-6933 Mensdorf
- Preis?** 15 € / Kurs (45 € für alle 3 Kurse)
- 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. Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.**

## // OPRUFF UN ALL D'FRËNN VUN DE WANDERSCHONG: D'TRËPPELFRËNN SYRDALL 50+ SICHEN FLÄISSEG FËISS

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 gudder Restaurant aus deem 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 geübt 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, gétt iwwee 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 deem een a vill aner Kilometer ze goen?

DA MELLT IECH BÄI EIS!

## // MIR SICHEN INTERESSÉIERT LEIT FIR SCHACH A PETANQUE ZE SPILLEN

LU

Dir hutt Loscht Schach ze spillen an hutt keen deem Ären Interessi deelt?

Oder dir hutt soss emol Petanque gespilt a géift dësen Hobby nees gären opliewen loossen?

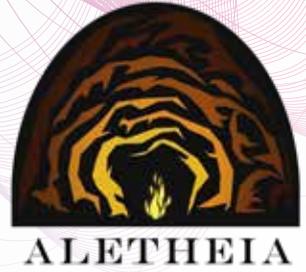
DA MELLT IECH BEI EIS.

Mir sichen Leit déi drun interesséiert sinn gemeinsam een Schachgrupp opzebauen genee wéi och ee Grupp deem zesumme Petanque spille geet.

Wéi genee dat soll ausgesinn, géinge mer ganz gär mat iech zesumme kucken an opbauen, jee nodeems wivill Interessi besteet a wéi eng Ideeën ob den Dësch kommen.



## // ATELIERS « ALETHEIA »



FR

« Ceux et celles qui ont fait leurs humanités classiques se sont certainement rendus compte que le programme réservé à la grammaire grecque et latine était fort comblé au point de réduire à un strict minimum les méditations de textes d'auteurs célèbres, la découverte des mythes si riches en finesses psychologiques, la contemplation des arts iconographiques, plastiques et les prouesses architecturales.

Avez-vous eu l'occasion de découvrir la sagesse d'un Sénèque (Lettres à Lucilius p.exple) ou d'un Marc Aurèle (Pensées pour moi-même), véritables chef-d'oeuvres de sagesse et d'introspection ?

C'est justement ce complément-là, ce qui se cache au fond de la culture gréco-romaine, cette alétheia qu'inconsciemment presque un chacun recherche comme *summum bonum* au-delà des platitudes quotidiennes que Mme Sophie Noël-Roelands en tant que professeur et chercheuse érudite et passionnée communique en faisant vibrer les cordes de la lyre d'Apollon et ceci de façon multimédiale, à l'aide de textes, de posters, de présentations power point, de figurines qu'elle fait circuler et toucher avec possibilité d'organiser des visites culturelles locales ou au-delà des frontières.

Au bout de 2 heures « d'atelier », on a l'occasion de formuler ses questions et desiderata, on sort avec des scripts bien faits, et on est devenu différent grâce à un bain de jouvence dans ce pactole qu'est la culture gréco-romaine, racine de notre civilisation. »

(Text rédigé par M. Harsch Jean-Marie)

Vous êtes curieux ? Alors n'hésitez pas de venir nous rejoindre aux ateliers Aletheia. Ateliers qui sont consacrés à la culture gréco-romaine et bien plus !

- Quand :** Mardi, le 01.10.2019 de 18:00 -20:00 hrs  
Mercredi, le 02.10.2019 de 10:30 – 12:30 hrs  
Mardi, le 15.10.2019 de 10:30 – 12:30 hrs ou de 18:00 – 20:00 hrs  
Mardi, le 29.10.2019 de 10:30 – 12:30 hrs ou de 18:00 – 20:00 hrs
- Où :** Studio 352 Melusines • 8-10 Rue de l'Étang • L-5326 Contern
- Prix :** 20 € par séance de 2 heures (à payer sur place)
- Langue :** Français
- Inscriptions :** Chez Madame Sophie Noel-Roelands  
sophienoel@studio352lux.com

## // INTO THE WILD

DE

Was ist eigentlich nachts im Wald los?

Einiges weiß man und anderes lässt sich nur so vage vermuten.



Aber jetzt mal ehrlich, wer von Ihnen konnte die Nacht denn schon im Wald verbringen und die Natur von einer anderen Seite erleben?

Wir wollen der nächtlichen Atmosphäre im Wald etwas genauer auf den Grund gehen und verbringen die Nacht da draußen.

Abenteuerlustig? Dann packen Sie Ihren Rucksack und los geht's!

Wir starten unser Abenteuer um 10 Uhr beim Naturschutzzentrum „A Wiewësch“ in Manternach.

Von dort aus führt uns eine 7-10 km Wanderung zu unserer Übernachtungsstätte, einer sehr urigen Holzhütte. Luxus? Klar doch... Allerdings Luxus wie ihn nur die Natur bieten kann!

Die Unterkunft ist beheizbar. Ein Ofen sorgt für wohlige Wärme und gemütliches Ambiente. Nahe der Hütte steht uns eine ebenso urige Toilette zur Verfügung. Das ist doch schon mal was. Was braucht man also mehr? Na Folgendes:

Nachdem wir mit der Umgebung vertraut geworden sind und uns installiert haben, stärken wir uns mit einem Picknick. Max vom Naturschutzzentrum „A Wiewësch“ wird uns bei diesem Abenteuer begleiten und uns Etliches über den Wald, die Tiere, wie man Feuer macht und vieles mehr, erzählen.

Abends steht Grillen auf dem Programm. Beim gemütlichen „Lagerfeuer“ werden wir über Gott und die Welt philosophieren und unsere Aufmerksamkeit der Natur schenken. Nun heißt es Abschalten und den Alltag für ein paar Stunden vergessen. Die Zivilisation kann bis morgen warten! Ein gemeinsames Frühstück am nächsten Morgen lassen wir uns natürlich nicht entgehen.

### Bitte einpacken:

Rucksack, Schlafsack, Iso-Matte, festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Taschenlampe, Toilettenpapier, persönliche Ausrüstung (Zahnbürste, Zahnpasta, Messer, Kissen, ...), Getränkeflasche, Becher, Besteck, Teller, ...

Feldbetten stehen zur Verfügung, niemand muss auf dem Boden schlafen.

### Für Essen und Trinken sorgt jeder selbst:

- Obst, Snacks für unterwegs
- 1x Picknick nach Belieben fürs Mittagessen
- Fleisch zum Grillen fürs Abendessen, Brot oder Salat, Sonstiges, ...



## CLUB SYRDALL

- Getränke für unterwegs und vor Ort zum Mittag- und Abendessen und zum gemütlichen Beisammensein am Lagerfeuer.
- Frühstück für den nächsten Morgen: wir bestellen Croissants beim Bäcker (vor Ort zu bezahlen).

Nein, natürlich müssen Sie das nicht alles während unserer Wanderung mitschleppen. Nur das Nötigste, was für unterwegs gebraucht wird, wird in den Rucksack gepackt. Alles andere wird von unseren Freunden des Naturschutzzentrums zur Hütte gefahren!

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Abenteuer der etwas anderen Art.

Bitte haben Sie Verständnis dass Hunde bei unserem Ausflug **nicht** erlaubt sind.

Des Weiteren bitten wir um Ihr Verständnis, dass wir unser Abenteuer bei schlechtem Wetter verschieben müssen.

<b>Wann:</b>	Dienstag und Mittwoch, den 01.10. + 02.10.2019
<b>Uhrzeit:</b>	10.00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Naturschutzzentrum „A Wiewesch“ • 12, Syrdallstrooss L-6850 Manternach
<b>Preis:</b>	Diese Aktivität wird kostenfrei vom Naturschutzzentrum begleitet
<b>Anmeldung:</b>	Bitte melden Sie sich schnellstmöglich an
<b>Minimum:</b>	6 Personen



**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.**

## // PHARAONENGOLD – 3000 JAHRE ALTÄGYPTISCHE HOCHKULTUR



**DE** Mit der Ausstellung „Pharaonen Gold – 3000 Jahre altägyptische Hochkultur“ präsentiert das Weltkulturerbe Völklinger Hütte – europäisches Zentrum für Kunst und Industriekultur – herausragende, so noch nie gezeigte Ausstellungsstücke des Alten Ägypten. Folgendes schreibt die Völklinger Hütte über die Ausstellung Pharaonengold: *„Göttliches Gold, es sei nicht im blasphemischen Sinne verstanden, sondern wahrgenommen als Leib der Götter in dem tiefen Glauben der alten Ägypter. Gold als eine Trägersubstanz der göttlichen und königlichen Macht, als Symbol der Beständigkeit und des Glanzes, unzerstörbar und unvergänglich wurde es zum Symbol des Überlebens, der Ewigkeit und der Unsterblichkeit erhoben. In seinem Glanz wurde das Metall direkt assoziiert mit der Sonne in dem Glauben, dass die Haut der Götter golden sei und dem Pharao als Sohn des Sonnengottes das Gold als Körpermaterie zustehe und ihn so befähigte seine Sterblichkeit zu überwinden. Altägyptisches Gold muss in seiner ursprünglichen Bedeutung als Symbol von Unvergänglichkeit, als heiliges, mit magischem Schutz erfüllendes Metall verstanden sein, welches Könige, Königsgemahlinnen, Prinzen und Prinzessinnen und später zunehmend Beamte und Untertanen im Diesseits und Jenseits begleitete und zur Zierde und zur Sicherung der jenseitigen Macht und Herrschaft diente.“* (Quelle: <https://www.voelklinger-huette.org>) Nach der geführten Besichtigung durch die altägyptische Hochkultur lassen wir unseren Ausflug im Restaurant Jean M abklingen. [www.jean-m.de](http://www.jean-m.de) Wir verbringen den Tag mit dem Service Seniors der Stadt Luxemburg.



## // OR DES PHARAONS – 3000 ANS DE CIVILISATION ÉGYPTIENNE

**FR** Avec l'exposition « or des pharaons – 3000 ans de civilisation égyptienne », le Patrimoine Culturel Völklinger Hütte, en tant que centre européen de culture et de l'industrie, présente des pièces d'exposition exceptionnelles de l'Égypte antique qui n'ont jamais été divulguées au public sous cette forme. [www.voelklinger-huette.org/fr](http://www.voelklinger-huette.org/fr). On visitera l'exposition avec le Service Seniors de la ville de Luxembourg.



**Wann:** Mittwoch, den 02.10.2019  
**Uhrzeit:** 7.20 Uhr  
**Treffpunkt:** Parkplatz hinter dem Match in Niederanven  
**Preis:** 31 € (Eintritt, geführte Besichtigung, 3-Gänge Menü im Restaurant Jean M)

**Falls Sie Vegetarier sind oder aus gesundheitlichen Gründen etwas nicht essen können, informieren Sie uns bitte bei der Anmeldung.**

**Sprache:** Führung: Deutsch  
**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich schnellstmöglich an  
**Maximum:** 19 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.**

Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden



## // FAHRGEFÜHL DER 50ER - MIT DEM MERCEDES BENZ OMNIBUS NACH WILTZ



**DE** Sind Sie auch begeisterter Oldtimer Fan? Dann steigen Sie ein und begeben Sie sich mit uns an Bord des Mercedes Benz O 319, Jahrgang 1958, auf die Zeitreise in die 50er und 60er. Gemeinsam genießen wir den Moment im Oldtimer Bus und lassen uns auf das Lebensgefühl dieser Epoche ein. „Der Mercedes Benz O 319 ist ein bekanntes Fahrzeug aus der deutschen Wirtschaftswunderzeit. Der Bus kam somit zu einer Zeit auf den Markt, als Farbfernseher eine echte Sensation waren. Der O 319 zeichnete sich durch eine robuste Bauweise aus und war – damals neu für diese Fahrzeugklasse – mit Frontlenker-Prinzip ausgerüstet. Dies machte das Fahrzeug wendig und wartungsfreundlich. Der Panoramabus gehört zum ersten Kleinlasterprogramm von Mercedes-Benz während der Nachkriegszeit. Innerhalb von zwölf Jahren (1955-1968) wurden mehr als 13.000 Busse gebaut.“ (Quelle: <http://www.oldtimerbus.org/mercedes-benz-o-319/>). Mit dem Omnibus fahren wir vom Abfahrtsort in Oetrange nach Nothum zum gemeinsamen Mittagessen im Schumann's Eck und besichtigen anschließend das Schloss in Wiltz.

## // SENSATION DE CONDUITE DES ANNÉES 50 – AVEC LA MERCEDES BENZ JUSQU'À WILTZ

**FR** Vous êtes passionnés par les voitures de collection? Montez à bord de la Mercedes Benz O 319 de l'année 1958 et voyagez comme dans le passé avec le bus historique. La Mercedes Benz O 319 est un véhicule bien connu du miracle économique allemand. Le Bus fait son apparition sur le marché alors que la TV couleur fait fureur. L'O 319 était caractérisée par une construction robuste et fut une première de sa catégorie à l'époque – équipée d'une direction avancée. Cela rend le véhicule agile et facile à entretenir. L'autobus panoramique est l'un des premiers programmes de camionnettes de Mercedes-Benz d'après-guerre: en douze ans (1955-1968), plus de 13 000 bus ont été construits. (<http://www.oldtimerbus.org/mercedes-benz-o-319/>). Venez à bord de cette voiture de collection et accompagnez nous à Nothum ou on prendra le déjeuner au Schumann's Eck suivi par une visite guidée du château de Wiltz.

<b>Wann:</b>	Donnerstag, den 03.10.2019
<b>Uhrzeit :</b>	11.00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Am großen Parkplatz an der rue de l'Eglise • rue du Pont in Oetrange (s.S. 7)
<b>Preis:</b>	70 € (Fahrt im Oldtimer Bus, Mittagessen und 1 Getränk, Visite des Wiltzer Schlosses)
<b>Menü:</b>	Judd mat Gaardebounen a gebotschte Gromperen 1 Getränk: Soft Drink, Rotwein, Rosé oder Bier <b>Falls Sie Vegetarier sind oder aus gesundheitlichen Gründen das ausgewählte Menü nicht essen können, informieren Sie uns bitte bei der Anmeldung.</b>
<b>Anmeldung</b>	Bitte melden Sie sich schnellstmöglich an
<b>Minimum:</b>	14 Personen

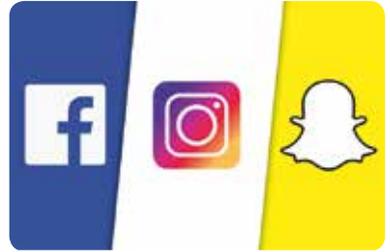


Bitte überweisen Sie den Rechnungsbetrag, nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer. Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages. Veuillez-vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture. La réservation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

// FACEBOOK, INSTAGRAMM, SNAPCHAT 

“STAY CONNECTED”

**DE** Soziale Netzwerke haben sich im Zeitalter des 21. Jahrhundert rasant ausgebreitet und sind fester Bestandteil unseres Alltags geworden. Diese unzähligen Plattformen werden von jedermann benutzt um mit der Welt verbunden zu bleiben und sich in irgendeiner Form mitzuteilen. Wie heißt es so schön „*stay connected*“. In einer sich permanent verändernden und schnelllebigen Welt spielt die Kommunikation eine wichtige Rolle.



Noch nie zuvor war es so leicht überall und zu jedem Zeitpunkt erreichbar, verbunden und auf dem neusten Stand zu sein. Die sozialen Netzwerke ermöglichen es mit Freunden, Bekannten und seinen Liebsten in Kontakt zu bleiben. Vollkommen unabhängig von der Distanz. Soziale Netzwerke befriedigen den Durst nach Neuigkeiten und bieten Einblicke in das Leben anderer. Alles in Echtzeit. Des Weiteren bieten Facebook und Co jedem einzelnen die Möglichkeit, sich der Welt so zu präsentieren, wie es einem am liebsten ist. So hat sich Facebook, das im Jahr 2004 von Mark Zuckerberg programmiert wurde, zu einem Massenphänomen entwickelt, um nur ein Netzwerk beim Namen zu nennen. Jedoch verbergen sich hinter den großen Namen auch Gefahren und Nachteile, dessen man sich unbedingt bewusst sein sollte und somit einer problemlosen „*Kommunikation*“ nichts mehr im Wege steht. Sind Sie noch nicht „*verbunden*“ und möchten dies ändern? Möchten Sie mit ihren Enkeln, Kindern, Verwandten und Bekannten in Kontakt bleiben und immer auf dem neusten Stand sein? Dann beteiligen Sie sich an unserem Projekt „*Facebook, Instagramm, Snapchat - Stay connected*“, in Zusammenarbeit mit dem Jugendhaus in Sandweiler. Diese erste Veranstaltung dient einer Art Aufklärung und Sensibilisation. Darauf folgende Termine konzentrieren sich dann auf sogenannte „*Smartphone Cafés*“, während denen die Jugendlichen mit Ihnen zusammen Ihr ganz eigenes Profil auf einem Netzwerk Ihrer Wahl erstellen und mit Ihnen diese neue Welt erkundigen. Interessiert? Dann melden Sie sich bei uns. Nach dem interaktiven Austausch steht gemeinsames Kochen mit den Jugendlichen auf dem Programm.

- Wann:** Freitag, den 4.10.2019
- Uhrzeit:** 17.00 Uhr - 21.00 Uhr
- Wo:** Jugendhaus in Sandweiler  
5, rue Nic Welter • L-5256 Sandweiler
- Preis:** Gratis
- Sprache:** Luxemburgisch
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich schnellstmöglich an



Sollten Sie nicht an der Aktivität teilnehmen können, so melden Sie sich unbedingt bei uns ab. Auch für „*gratis*“ Aktivitäten bestehen Wartelisten. Ihr Anruf ermöglicht es einem anderen Teilnehmer Ihren Platz einzunehmen.

## // **BESICHTIGUNG DES HISTORISCHEN IKONEN- UND SPIELZEUGMUSEUM IM KLOSTER MACHERN UND BERNKASTEL-KUES**



**DE** Umgeben von Weinbergen an der Mittelmosel direkt gegenüber dem Weinort Zeltingen, unweit von Bernkastel-Kues, liegt in idyllischer Lage das ehemalige Zisterzienserinnenkloster Machern. Die ehemaligen Klostermauern haben in ihrer schönen Anlage extrem viel zu bieten. Die heutige Visite führt uns in das historische Spielzeug- und Ikonenmuseum. Neben wichtigen Informationen bezüglich der Geschichte von 1238 bis zur heutigen Nutzung des ehemaligen Zisterzienserinnenklosters erfahren Sie Wissenswertes über die Ausstellungen „historisches Spielzeug“ und „Ikonen“. Im Spielzeugmuseum treffen Sie auf Puppen mit einer langjährigen Geschichte (1850 und 1925). Die Sammlung zeigt wertvolle Charakter- und Einzelpuppen, oft noch in der originalen Garderobe sowie die wertvolle Puppe „Mein Liebling“. Sie ist einmalig in ihrer Art in Deutschland. Produziert wurde sie im Jahre 1909 von Kämmer & Reinhardt. Das Ikonenmuseum zeigt Gottes- und Engel-Ikonographien, die Darstellung der Gottesmutter und der Heiligen, sowie die Festtage des orthodoxen Kirchenjahres. Nach der Visite lassen wir uns im Brauhaus des Klosters mit regionalen Spezialitäten verwöhnen. [www.klostermachern.de](http://www.klostermachern.de)



Nach dem Verweilen in den Klostermauern führt uns die Reise nach Bernkastel-Kues. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Hier können Sie die unvergleichliche Mosel-Atmosphäre in einer malerischen Altstadt voller Geschichte und Kultur genießen. Wir verbringen den Tag gemeinsam mit den „Senioren 2005“ aus Weiler / Hassel / Syren.

## // **VISITE DU MUSÉE DES ICÔNES ET DES JOUETS AU COUVENT « KLOSTERMACHER » ET VISITE BERNKASTEL-KUES**

**FR** *Nous visitons le Couvent de cisterciennes « Klostermacher » qui se situe dans un environnement idyllique près de Bernkastel Kues. Ce Couvent dans son enceinte picturale se caractérise par ses musées et son beau parc.*

*Aujourd'hui nous visiterons le musée des jouets ainsi que le musée des icônes. Durant la visite nous parcourrons l'histoire du Couvent qui remonte à 1238 tout comme leurs expositions respectives.*

*Pour conclure cette matinée aux couleurs régionales, nous déjeunerons dans le restaurant « Brauhaus ». L'après-midi sera consacrée à l'exploration de la vieille ville. Vous pourrez vous y balader librement. Nous serons accompagnées des « Séniors 2005 » de Weiler / Hassel / Syren.*



<b>Wann:</b>	Dienstag, den 08.10 2019
<b>Uhrzeit:</b>	9.20 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Am großen Parkplatz an der rue de l'Eglise / rue du Pont in Oetrange. (s.S. 7) Es sind noch andere Haltestellen in Weiler, Syren und Hassel vorgesehen, informieren Sie sich bitte im Club über Details.
<b>Preis:</b>	45 € (Bus, Eintritt ins Museum, Mittagessen ohne Getränke)
<b>Menü:</b>	Kartoffelsuppe, Braumeisterschnitzel mit Klosterbiersosse und Pommes; Getränke werden vor Ort bezahlt <b>Falls Sie Vegetarier sind oder aus gesundheitlichen Gründen das ausgewählte Menü nicht essen können, informieren Sie uns bitte bei der Anmeldung.</b>
<b>Sprache:</b>	Führung: Deutsch
<b>Anmeldung:</b>	Bitte melden Sie sich schnellst möglichst an
<b>Minimum:</b>	30 Personen

Aus organisatorischen Gründen, kann das Geld bei kurzfristiger Abmeldung nur mit einem ärztlichen Attest zurückerstattet werden. *En cas d'annulation au dernier moment la somme virée ne peut uniquement être remboursé avec un certificat médical, ceci pour des raisons organisationnelles.*

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.*



## // 4 JAHRESZEITEN-KRÄUTERFÜHRUNG KNOLLEN



**DE** Wir erkennen und ernten Wildpflanzen in der Natur und werden diese essbaren Pflanzen gemeinsam entsprechend der Jahreszeit verarbeiten und verkosten. Lassen Sie sich überraschen von der Vielseitigkeit unserer heimischen Wildpflanzen rund um die Jahreszeiten.



### Details zum Ablauf:

Wir starten am vereinbarten Treffpunkt und wandern zusammen eine kleine Runde, um essbare Wildpflanzen zu sammeln - entsprechend der Jahreszeit. Wir besprechen unterwegs alles zum Thema Sammeln, Aufbewahren, Verarbeitungsmöglichkeiten, Standort. Die Verarbeitung in der Küche und Versorgung der Pflanzen erfolgt im praktischen Teil mit der Umsetzung. Wir „köcheln“ gemeinsam in der Wildkräuterküche und verkosten am Ende die gemeinsam hergestellten kleinen Köstlichkeiten. Die 4 Jahreszeiten Kräuterführung ermöglicht den Teilnehmern, die Jahreszeiten in der Wildpflanzenwelt zu durchlaufen. Einzelbuchungen sind natürlich möglich. Zum Workshop gibt es Kräuter-Tee, Kräuter-Wasser oder Sirup. Ansichtsexemplare von Büchern zum Thema liegen bereit.

### Bitte mitbringen:

Der Veranstaltung entsprechende Kleidung (z.B. Regenjacke, festes Schuhwerk, Sonnenhut, Sonnencreme, Trinkflasche). Papiertüten zum Sammeln.



<b>Wann:</b>	Dienstag, den 08.10.2019
<b>Uhrzeit:</b>	9.00 - 13.00 Uhr
<b>Kursdauer:</b>	4 Stunden
<b>Wo:</b>	Naturschutzzentrum „A Wiewesch“ • 12, Syrdallstrooss • L-6850 Manternach.
<b>Preis:</b>	40 € zzgl. Materialkosten ca. 5 €
<b>Material:</b>	Die Zutaten für die Verarbeitung in der Küche besorgt Christina für uns
<b>Leitung:</b>	Christina Kuhn
<b>Sprache:</b>	Deutsch
<b>Anmeldung:</b>	Bis zum 02.10.2019

**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.**

## // DAS RÖMISCHE DALHEIM



**DE** Eine einzigartige gallorömische Siedlung in Luxemburg. Louis Karmeyer, ehemaliger Präsident der Ricciacus-Frënn asbl, führt uns durch die bedeutendste archäologische Fundstätte der Römerzeit im Großherzogtum Luxemburg. Neben dem Adler, dem bedeutsamsten Wahrzeichen der Gemeinde Dalheim, führt uns die Besichtigung zum Vicus, der Kleinstadt die zu Zeiten des Kaisers Augustus gegründet wurde und eine wichtige Zwischenstation der Via Agrippa, der großen römischen Fernstraße vom Mittelmeer zum Rhein darstellt. Anschließend begleitet uns Herr Karmeyer zum römischen Theater, das in der Grossregion einen einzigartigen Erhaltungszustand aufweist. (Dépliant RICCIACUS-Frënn a.s.b.l.). Wir lassen die Besichtigung mit einem traditionellen Mittagessen im Restaurant „A Schmatten“ in Welfringen abklingen. Bitte beachten Sie, dass die verschiedenen Stationen der Besichtigung etwas auseinanderliegen und zu Fuss zurückgelegt werden. Somit sollten Sie gut zu Fuß sein. Bitte tragen Sie dem Anlass entsprechende Schuhe und Kleidung.

## // UN SITE GALLO-ROMAIN UNIQUE AU LUXEMBURG

**FR** *« Louis Karmeyer, ancien président des « Ricciacus-Frënn asbl » nous fait découvrir ce monde gallo-romain une histoire passionnante et importante pour le Grand-Duché de Luxembourg. Nos visiterions le Vicus ainsi que le théâtre de la commune de Dalheim. Le Vicus constituait une étape importante sur la voie d'Agrippa, la grande route romaine de la Méditerranée au Rhin. Le théâtre, étant l'élément le plus spectaculaire du site présente un état de conservation unique dans la grande région. (Dépliant RICCIACUS-Frënn a.s.b.l.) Un repas traditionnel luxembourgeois nous sera proposé au restaurant «A Schmatten» à Welfrange. Comme la visite comprend une petite randonnée il est important d'être valide. Pensez à mettre des chaussures et habits adéquats.*

- Wann:** Freitag, den 11.10.2019
- Uhrzeit:** 10.00 Uhr
- Treffpunkt:** Auf dem Parkplatz in Dalheim beim Adler (nähere Informationen bezüglich dem Treffpunkt erhalten Sie bei der Anmeldung)
- Preis:** 35 € (Besichtigung und Essen ohne Getränke)
- Menü:** Ham, gebotschte Gromperen mat Zalot, hausgemachten Taart  
Getränke werden vor Ort bezahlt.

**Falls Sie Vegetarier sind oder aus gesundheitlichen Gründen das ausgewählte Menü nicht essen können, informieren Sie uns bitte bei der Anmeldung.**

- Anmeldung:** Bis zum 03.10.19
- Sprache:** Luxemburgisch
- Minimum:** 12 Personen



**RICCIACUS  
FRËNN**

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

**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.**

## // BESICHTIGUNG DES HOCHOFENS IN BELVAL



**DE** Hoch hinaus in der Minettmetropole... Erkunden Sie den Hochofen und erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte und Roheisenproduktion. Der Hochofen A ist bis zur Gicht-Plattform (Gicht=Einfüllöffnung des Hochofens) in einer Höhe von 40 Metern zugänglich, wo sich Ihnen nach einem Aufstieg über 180 Stufen eine atemberaubende Aussicht auf die neuen Stadtviertel von Belval und Umgebung bietet. Auf dem markierten Besucherrundgang befinden sich Informationstafeln über die Funktionsweise des Hochofens und die Roheisenproduktion.



Achtung! Die Besichtigung des Hochofens beinhaltet das Steigen von über 180 Treppen. Ein Aufzug ist nicht vorhanden! Die Besichtigung ist nicht geeignet für Personen mit Schwindel und Höhenangst. Bitte angepasstes Schuhwerk tragen. Die Sicherheitshinweise müssen unbedingt eingehalten werden. [www.fonds-belval.lu](http://www.fonds-belval.lu)

## // VISITE GUIDÉE DU HAUT FOURNEAU

**FR** *La visite comprend une introduction thématique et un circuit sur les hauts fourneaux en montant jusqu'à la plateforme du gueulard à 40 m de hauteur (180 marches). Des explications sur le fonctionnement des hauts fourneaux et l'intégration du site industriel dans le nouveau quartier seront fournies par le guide durant la visite.*

*Attention ! La visite comprend 180 marches sans d'ascenseur ! L'accès à la tour est fortement déconseillé pour les personnes sujettes au vertige. Veuillez mettre des chaussures appropriées. Les consignes de sécurité sont à respecter impérativement. [www.fonds-belval.lu](http://www.fonds-belval.lu)*

<b>Wann:</b>	Mittwoch, den 16.10.2019
<b>Uhrzeit:</b>	14.20 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Bâtiment « Massenoire » • Avenue du Rock'n'Roll, Belval (Esch-sur Alzette) Plan des Geländes und Sicherheitshinweise erhalten Sie nach der Anmeldung
<b>Preis:</b>	9 € (Eintritt und Besichtigung)
<b>Sprache:</b>	Führung: Luxemburgisch
<b>Anmeldung:</b>	Bis zum 02.10.2019

**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. *Veillez-vous inscrire avant le 2 octobre en indiquant le numéro de facture associé. La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.***

## // KINO MAT HÄRZ ... A MAT KAFFI!

**DE** Möchten Sie einmal richtig schön in Erinnerungen schwelgen oder einfach nur träumen und lachen? Dann sind Sie genau richtig in der Cinémathèque. Zum neunten Mal haben die Cinémathèque und der Service Seniors der Stadt Luxemburg in Zusammenarbeit mit Help und der Maison des Associations ein vielfältiges und unterhaltsames Programm zusammengestellt. Nach dem Kinobesuch können Sie sich über den Film austauschen und ein paar gemütliche Augenblicke in einer Konditorei der Stadt verbringen. Damit auch Personen mit eingeschränkter Mobilität Zugang zum Kino-Beisammensein haben, werden alle Filme noch einmal im Kinosaal der Cinémathèque auf der Cloche d'Or vorgeführt.



**FR** *Envie de rêver et de rire? La cinémathèque est un lieu de souvenirs redonnant vie à des moments uniques de l'histoire du cinéma. Pour la neuvième édition de « Kino mat Häerz... a mat Kaffi », la Cinémathèque et le Service Seniors de la Ville de Luxembourg vous proposent à nouveau un programme riche et captivant, ceci en collaboration avec le réseau Help et la Maison des Associations.*

*Une deuxième représentation à la Cinémathèque située à la Cloche d'Or sera disponible pour les personnes à mobilité réduite.*

### Filmvorführungen/séances

**Titel:** **Superjhemp Retörns** (De : Félix Koch, avec : André Jung, Désirée Nosbusch, Etienne Halsdorf, Jules Werner, Luc Feit, LUX 2018 vo)  
 Cinémathèque : 17.10.2019  
 Cloche d'or : 24.10.2019

**Titel:** **Les Choristes** (De: Christophe Barratier, avec Gérard Jugnot, François Berléand, Jean-Baptiste Maunier, Kad Merad, FR 2004 vo)  
 Cinémathèque : 21.11.2019  
 Cloche d'Or : 28.11.2019

**Titel:** **Die Stars der Slapstick-Komödie / Les stars de la comédie burlesque: Laurel & Hardy, Charlie Chaplin & Buster Keaton** (grande séance de Noël avec pianiste; avec : Stan Laurel & Oliver Hardy, Charlie Chaplin, Buster Keaton, USA muet / avec accompagnement live au piano par Hughes Maréchal)  
 Cloche d'or : 12.12.2019  
 Cinémathèque : 19.12.2019



## CLUB SYRDALL

- Wo:** Cinémathèque - Place du Théâtre  
17, Place du Théâtre • L-2613 Luxembourg  
Buslinien : 5, 9, 10, 11, 14, 19, 20 Haltestelle Badanstalt  
Cinémathèque - Cloche d'Or  
10, rue Eugène Ruppert • L-2453 Luxembourg Cloche d'Or  
Buslinien : 18 Haltestelle Cloche d'Or  
Buslinien : 21 Haltestelle Guillaume Kroll
- Uhrzeit:** 14.30 Uhr
- Preis:** Filmvorführung, normaler Tarif: 3,70 €, ermäßigter Tarif ab 65 Jahren:  
2,40 €  
Filmvorführung + Kaffi & Kuch: 7,50 € (Anmeldung erforderlich)
- Anmeldung:** 2 Tage vor der Filmvorführung beim Service Seniors: 4796-2428  
[servsenior@vdl.lu](mailto:servsenior@vdl.lu)

Anmeldung nur erforderlich für die **Filmvorführungen** in der **Cinémathèque (Cloche d'Or)** und die **Filmvorführung (Place du Théâtre) mit Kaffee und Kuchen**

### Bitte anmelden!

→ Broschüre beim Service Seniors erhältlich.



## // DE BONGERT – ÄPPEL A VIZ



**DE** Streuobstwiesen, als wichtige Biotope in unserer ländlichen Gegend, bieten dem Menschen heimische Obstsorten und sind ein Zuhause für viele verschiedene Tierarten.

Heute erfahren Sie mehr über die Ernte von Äpfeln und die Herstellung von „Viz“ sowie über die Tierarten, die in den Streuobstwiesen leben.

Nach dem aufschlussreichen und produktiven Morgen wird in geselliger Runde gegrillt.  
**Bitte bringen Sie Ihr Fleisch, Brot oder Salate, sowie Ihre Getränke selber mit!**

Verbringen Sie diesen erlebnisreichen Tag doch zusammen mit ihren Enkeln. Bitte beachten Sie, dass aus Sicherheitsgründen Ihre Enkelkinder ein Mindestalter von 6 Jahren haben sollten.

Hunde sind **nicht** erlaubt.

## // LES VERGERS : POMMES ET « VIZ »

**FR** *Les vergers sont des biotopes importants de nos zones rurales. Ils nous offrent non seulement des fruits locaux, mais sont également un refuge pour de nombreuses espèces animales. Tout cela nous sera expliqué durant l'activité. Pendant la matinée une récolte de pommes ainsi que la production du « Viz » seront au programme. Afin de pouvoir vivre un moment convivial, nous passerons l'heure de midi ensemble. Nous aurons à disposition un barbecue, il vous faudra simplement apporter votre viande, pain ou salade, ainsi que vos boissons. Pendant cette journée assez productive et mouvementée, amenez vos petits-enfants ! Ils seront très certainement heureux de venir faire la récolte des pommes et la production du Viz avec nous. Pour des raisons de sécurité, vos petits-enfants doivent être âgés de 6 ans minimum.*

*Les chiens doivent rester à la maison.*

- Wann:** Samstag, den 19.10.2019
- Uhrzeit:** 9.00 Uhr – 16.00 / 17.00 Uhr
- Wo:** Naturschutzzentrum „A Wiewësch“ • 12, Syrdallstrooss, L-6850 Manternach
- Preis:** Diese Aktivität wird kostenfrei vom Naturschutzzentrum begleitet
- Sprache:** Luxemburgisch
- Anmeldung:** Bis zum 11.10.2019
- Minimum:** 6 Personen



**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** 

## // KLETTERPARK PARC LEH IN DÜDELINGEN

**DE** Suchen Sie eine besondere Freizeitaktivität und verspüren Sie die Lust auf ein Abenteuer in der Natur? Möchten Sie auf Bäumen klettern, sich auf Pfosten fortbewegen und die Natur aus einer anderen Perspektive erleben? Dann könnte der Kletterpark in Düdelingen genau das Richtige für Sie sein. Der Kletterpark im Süden des Landes befindet sich seit 2006 im Parc Le'h in Düdelingen und besteht aus über 100 verschiedenen Ateliers verteilt auf 7 Parcours. Das zweistündige Klettern wird von einem Privatlehrer begleitet und passt sich an die Kenntnisse und Erfahrungen der Teilnehmer an. Jeder Teilnehmer wird im Vorfeld über die Sicherheitsvorkehrungen in Kenntnis gesetzt, mit dem Material ausgerüstet und erhält Erklärungen zu den verschiedenen Strecken. Erst nach der Bewältigung einer sogenannten Briefing Strecke, wird ein an die Teilnehmer adaptierter Parcours ausgewählt. Eine körperliche Grundfitness setzt dieser Kletterpark voraus. Aus Sicherheitsgründen sollten Sie bei Ihrer Kleidung auf folgendes achten: Bitte Sportschuhe tragen (keine Kletter- oder Wanderschuhe), keine T-Shirts ohne Ärmel, kein Rock, keine Schals und keine Ballerinas. Lange Haare bitte im Gummiband tragen.



## // PARC D'AVEVENTURE À DUDELANGE

**FR** *Vous recherchez des aventures en pleine nature? Vous voulez toujours grimper dans les arbres, vivre des moments inoubliables et découvrir des côtés inédits de la nature? Si tous ces points vous attirent l'activité d'escalade est faite pour vous. Depuis 2006, l'année de l'ouverture du parc d'aventure à Dudelange, ce dernier dispose de 100 ateliers et 7 parcours. L'organisation de cet atelier prévoit 2 heures d'escalade accompagnées par un instructeur privé. Chaque participant apprend tout au début de l'activité les préventions de sécurité ainsi que le règlement interne et sera équipé par le matériel nécessaire. Un moniteur explique la bonne utilisation de l'équipement et des installations. Tout participant doit passer un « parcours briefing » qui reprend les différents ateliers du parcours afin d'être dirigé vers le plus adapté. Une bonne condition physique de base est nécessaire. Pour des raisons de sécurité veuillez svp mettre des chaussures de sport (chaussures de randonnée ou escalade non conseillées), t-shirt avec manches longues et veuillez éviter des jupes, écharpes et ballerines. Veuillez-porter les cheveux longs dans un élastique.*

<b>Wann:</b>	Montag, den 21.10.2019
<b>Uhrzeit:</b>	16.00 – 18.00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Eingang des Kletterparks Parc Le'h • 203, rue du Parc • L-3542 Dudelange
<b>Ankunft Bus:</b>	Buslinie Nummer 10, Ausstieg an der Haltestelle Waldschoul, linker Forstweg
<b>Ankunft Zug:</b>	zu Fuß ab Bahnhof 10 Minuten (Ausstieg Burange)
<b>Preis:</b>	30 € (Parcours und Privatlehrer)
<b>Anmeldung:</b>	Bis zum 11.10.2019
<b>Minimum:</b>	9 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 avant le 11 octobre en indiquant le numéro de facture associé. La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.**

## // ALPAKA-WANDERN 2.0

DE

Ein weiteres Mal besuchen wir Dany, Jean-Marc und unsere 4-beinigen Freunde. Sie waren letztes Mal nicht dabei? Na dann los! Hier kommt die nächste Chance!

Sie kennen Alpakas? Falls nicht, dann sehen Sie sich die Tiere doch einmal im Internet an. Möchten Sie die Tierchen knuddeln? Alpakas sehen einfach knuddelig aus. Eigentlich sind es Kamele die in Südamerika leben, vorwiegend in Peru. Alpakas gehören zu der Familie der Lamas. Geschätzt werden sie vor allen Dingen für ihre Wolle.

Es sind Herdentiere, die die Gemeinschaft schätzen. Wir laden Sie zu einer Wanderung mit diesen außergewöhnlichen Tieren ein. Ganz sicher ein Erlebnis, das Ihnen in Erinnerung bleiben wird. Noch ein kleiner Hinweis: Bringen Sie doch auch Ihre Enkelkinder mit. Gerade Kinder haben eine große Zuneigung zu Tieren. Und welches Kind war schon einmal mit einem Alpaka unterwegs? Während unseres Spaziergangs, werden wir die Alpakas abwechselnd an der Leine führen. Aber Sie werden nicht nur Alpakas sehen. Wir werden auch auf ein paar Gallowayrinder treffen. Es handelt sich um eine uralte schottische Rinderrasse mit einem außergewöhnlich dichten Fell. Sie haben diese Tiere bestimmt schon auf Fotos gesehen – googeln Sie doch mal.



Fotos: Copyright Jean-Marc Freylinger

Einen ersten Eindruck finden Sie im Internet auf der Seite [www.alpakatrekking.com](http://www.alpakatrekking.com)  
Bitte tragen Sie angepasste Kleidung und Schuhe.

## // TREKKING AVEC DES ALPAGAS 2.0

FR

*Après avoir passé une belle journée avec nos amis à 4 pattes la dernière fois, nous allons de nouveau rendre visite à Dany, Jean-Marc et leurs alpagas. L'alpaga appartient à la famille des chameaux. Il est originaire de l'Amérique du sud et il vit surtout au Pérou. Dans l'internet, vous trouverez des tas de photos de cet animal sympa et extrêmement mignon. Mais attention! Ce sont des animaux sauvages, ce qu'on doit respecter. Même s'ils sont habitués à l'homme.*

*Vous verrez en plus les bovins de Galloway (en Ecosse). Ce sont des bovins adaptés aux conditions climatiques féroces de l'Ecosse. Recherchez sur internet. D'ailleurs, avez-vous déjà pensé à emmener vos petits-enfants? Ils passeront une journée inoubliable avec vous.*

*Veillez porter des habits et chaussures adéquats.*

*Photos : Copyright Jean-Marc Freylinger*

<b>Wann:</b>	Dienstag, den 05.11.2019
<b>Uhrzeit:</b>	14.00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Hoewelange (genaue Angaben werden Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt)
<b>Preis:</b>	Erwachsene 30 € / Kinder 25 €
<b>Sprache:</b>	Luxemburgisch
<b>Anmeldung:</b>	Bis zum 29.10.2019
<b>Maximum:</b>	14 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 avant le 29 octobre en indiquant le numéro de facture associé. La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.**

## // CLUB SYRDALL MEETS UNI BELVAL



**DE** Gemeinsam mit unseren Freunden des Club Haus Beim Kiosk und in Begleitung von 2 Studenten, Mara Kroth und Johannes Heischkel, begeben wir uns heute auf Entdeckungsreise eines Teils der Universität Luxemburg Belval. Wir beginnen mit einem Mittagessen im Restaurant der Universität: wir mischen uns unter die Studenten und können erleben, wie heutzutage eine Mensa aussieht und dem bunten Treiben zusehen.



Im Anschluss erwartet uns eine Führung der Bibliothek: dieses Gebäude ist absolut sehenswert. Wir bieten eine Führung in luxemburgischer und zeitgleich eine Führung in französischer Sprache an. Lassen Sie sich diese Besichtigung also nicht entgehen und melden Sie sich schnell an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

## // L'UNIVERSITÉ DU LUXEMBOURG À LA RENCONTRE DU CLUB SYRDALL

**FR** Découvrez une partie du Belval lors d'une visite guidée. Nous débutons par un repas de midi au restaurant de l'université. Ensuite, nous partons ensemble avec les étudiants Mara Kroth et Johannes Heuschkel et un guide à la découverte de la bibliothèque de l'université. Un 1er groupe fera la visite en luxembourgeois, un 2ième en langue française.

- Wann:** Mittwoch, den 06.11.2019  
**Uhrzeit:** 11.45 Uhr  
**Treffpunkt:** Neben der „Rockhal“ unten an den Treppen, die vom Bahnhof herabführen  
**Preis:** 8 €  
**Sprache:** Luxemburgisch und Französisch  
**Anmeldung:** bis zum 30.10.19

**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 30 octobre en indiquant le numéro de facture associé. La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.**

## // MMC FILM UND TV STUDIOS IN KÖLN

**DE** „MMC Film & TV Studios in Köln - Heimat von vielen bekannten Fernsehserien («Unter uns» oder «Alles was zählt») und Produktionsstätte zahlreicher TV-Shows («Let's Dance», «Der Deutsche Comedypreis», „Das Spiel beginnt!», «Grill den Henssler», «Die Höhle der Löwen», u.v.m.). Seien Sie da, wo Sir Ben Kingsley im Historien-Epos «Der Medicus» in die Kinogeschichte einging.



Foto MMC: MMC /Rico Hartig

Erfahren Sie, wie ein Studio- oder Serienset ausgestattet ist, wie Green-Screen-Aufnahmen gemacht werden, wie viele Mitarbeiter nötig sind, um eine TV-Produktion zu verwirklichen, was in den Werbepausen passiert oder wie es sich anfühlt, selbst vor laufender Kamera zu stehen. Diese und viele weitere Fragen werden Ihnen in einer 90-minütigen Führung beantwortet. Je nach Verfügbarkeit besichtigen Sie Film- & TV-Studios, Regieräume, Green-Screen-Studio, verschiedene Set-Bauten und Außenkulissen, Bühnenbau-Werkstätten, Maskenraum, Casting-Studio.“

Dann sehen Sie eine kurze Video-gestützte Einführung über den Einsatz von Visual Effects (VFX) bei Fernsehserien und Filmen. Zum Abschluss sind Sie eingeladen, in unserer Hollywood-Ecke oder vor der Presse-Fotowand Ihr persönliches Erinnerungsfoto zu schießen.

→ Bitte beachten Sie, dass die MMC Studios kein Museum oder Kulissenpark sind, sondern ein aktiver Produktionsbetrieb, in dem tagtäglich die vielen Shows, Serien und Filme gedreht werden, die Sie so gern im Fernsehen oder Kino anschauen. Bitte haben Sie deshalb Verständnis dafür, dass Ihnen, produktionsbedingt, nicht alle Studios und Räume auf dem MMC-Gelände gezeigt werden können. Laufende Proben und Drehs dürfen nicht besucht werden. Aufgrund laufender Produktionen und Arbeitsvorgängen können kurzfristig Änderungen des Programms stattfinden.“

Die Studioräume sind nicht beheizt und die Studioführung findet auch auf dem Außengelände statt. Wir bitten um entsprechende Kleidung. (Quelle: [www.helikon-events.de](http://www.helikon-events.de))

Nach der geführten Besichtigung essen wir auf dem Gelände gemeinsam mit den Mitarbeitern der Studios. Hier haben Sie die Auswahl zwischen verschiedenen Gerichten. Nachmittags können Sie auf eigene Faust durch die Straßen von Köln schlendern und es sich gut gehen lassen. Wir verbringen den Tag gemeinsam mit dem Service Seniors der Stadt Luxembourg.

## // MMC FILMS ET STUDIOS TV COLOGNE

**FR** Accompagnez-nous dans les coulisses de l'un des studios de télévision les plus emblématiques d'Allemagne. Renseignez-vous sur l'équipement d'un studio de production, le fonctionnement du Green Screen et apprenez la mise en place d'un tournage. Partagez avec nous des moments inoubliables derrière les scènes filmographiques.

## CLUB SYRDALL

→ Veuillez-noter que les studios sont un site de production actif, utilisé régulièrement pour le tournage des films, séries et shows télévisés. Pendant les tournages, les visites dans ces locaux sont interdites. La visite des sites intérieurs non chauffés et extérieurs demande des vêtements adaptés. [www.helikon-events.de](http://www.helikon-events.de)

Un repas sur le site des studios suit notre visite qui dure 90 minutes. Pendant l'après-midi vous avez la possibilité de faire une petite promenade dans la ville de Cologne.

**Wann?** Freitag, den 08.11.2019

**Uhrzeit?** 7.20 Uhr

**Treffpunkt?** Parkplatz hinter dem Match in Niedaranven

**Preis?** 25 € (Führung und 3-Gänge Menü ohne Getränke)  
Getränke werden individuell vor Ort gezahlt

**Falls Sie Vegetarier sind oder aus gesundheitlichen Gründen etwas nicht essen können, informieren Sie uns bitte bei der Anmeldung**

**Sprache?** Führung: Deutsch

**Anmeldung?** Bis zum 22.10.

Aus organisatorischen Gründen, kann bei kurzfristiger Abmeldung das Geld nur mit einem ärztlichen Attest zurückerstattet werden. *En cas d'annulation au dernier moment la somme virée ne peut uniquement être remboursé avec un certificat médical, ceci pour des raisons organisationnelles.*

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 22 octobre en indiquant le numéro de facture associé. La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.*



## // RÖMISCHE KÜCHE



DE

**Ein Kochkurs der etwas anderen Art...**

Was aßen die alten Römer? Wie wurden die Mahlzeiten vorbereitet und welche Sitten, Gebräuche und Rituale gab es? In geselliger Runde erfahren wir Wissenswertes über Geschichte und römische Küche. Es bietet sich die Möglichkeit die Theorie in die Praxis umzusetzen, denn Speisen und Leckereien werden ganz nach römischer Art zubereitet und gemeinsam verkostigt. Wer weiß, vielleicht lernen Sie dabei neue Geschmäcke kennen.



Was Sie mitbringen sollten? Gute Laune und Lust darauf den Kochlöffel zu schwingen.

## // CUISINE ROMAINE

FR

*Un cours de cuisine un peu différent des autres. L'histoire et la cuisine romaine nous sera présenté lors de cette activité. Nous y comprendrons comment les repas ont été préparés ainsi que leurs rites et coutumes.*

*Nos papilles feront un voyage culinaire et nous y rencontrerons des goûts et saveurs qui sortent de l'ordinaire.*

*Une bonne humeur est de mise, à vos tabliers !*

- Wann:** Montag, den 11.11.2019  
**Uhrzeit:** 17.00 Uhr  
**Wo:** Naturschutzzentrum „AWiewesch“ • 12, Syrdallstrooss • L-6850 Manternach  
**Preis:** 65 € (Kursgebühr, sämtliche Zutaten zum Kochen)  
**Sprache:** Deutsch  
**Anmeldung:** Bis zum 4.11.2019

**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 4 novembre en indiquant le numéro de facture associé. La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.**



Dir sidd 60+ a wëllt  
nei Leit kenneléieren,  
déi Är Interessen  
deelen?

Da kommt op eise  
Rendez-vous 60+!

Samschdeg  
16. November 2019  
14h30-19h00

Centre culturel  
zu Bouneweg  
2 rue des Ardennes  
L-1133 Luxembourg

Umelle kënn dir lech ënnert:  
akademie@rbs.lu oder  
Tel. 36 04 78 1



# rendez- -vous 60+



CENTER FÜR  
ALTERSFROËN



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, de l'Intégration  
et de la Grande Région

**LUXSENIOR.LU**

**// VEGAN – GESOND ODER NËMMEN TREND?**



**LU** Ëmmer méi Leit wëllen sech vegetaresch oder souguer vegan ernären. Mä ass dëst wierklech interessant an bréngt dem Kierper eppes? Oder handelt et sech just em een Trend vun der Liewensmëttelindustrie. Ass et eng Form vun Ernierung oder eng Liewensphilosophie? Dësen Froen an nach villen méi wëllen mir zesummen ob de Grond goen an probéieren en lwwerbléck iwwer des „modern“ Form vun Ernierung ze kréien. An enger interessanter an lëschteger Ronn wäert ech probéieren iech di vegan Kichen méi no ze bréngen an vläicht dat eent oder anert Viruerteel ze widerleeën.



*klassische Lebensmittelpyramide*

**// ALIMENTATION VÉGÉTALIENNE – CUISINE SAINTE OU TENDANCE MODERNE?**

**FR** *De plus en plus de gens s'orientent vers une cuisine végétarienne, même végétalienne. Mais est-ce vraiment intéressant et est-ce que cela a des effets bénéfiques sur notre corps? Où est ce qu'il s'agit d'une tendance promovée par l'industrie alimentaire? Est-ce une forme d'alimentation ou une philosophie? Lors d'une séance informative nous allons essayer de trouver des réponses sur ces questions. Je vais essayer de vous donner une idée de la cuisine végétalienne et de réfuter l'un ou l'autre préjudice.*

**Vortrag in Schuttrange**

- Wann:** Montag, den 18.11.2019
- Uhrzeit:** 18.30 Uhr
- Wo:** Sall vum Campus „An Dällt“ • 185, Rue Principale • L-5366 Schuttrange
- Preis:** 10 €
- Sprache:** Luxemburgisch
- Leitung:** Michèle Meyer (Diététicienne)
- Anmeldung:** Bis zum 11.11.2019

**Vortrag in Weiler-la-Tour**

- Wann:** Montag, den 25.11.2019
- Uhrzeit:** 15.00 Uhr
- Wo:** Centre Culturel „An Huef“ • 7, rue du Schlammestee • L-5770 Weiler-la-Tour
- Preis:** 10 €
- Sprache:** Luxemburgisch
- Leitung:** Michèle Meyer (Diététicienne)
- Anmeldung:** Bis zum 18.11.2019



**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. *Veillez-vous inscrire avant le 11 novembre (conférence du 18/11) et avant le 18 novembre (conférence du 25/11) en indiquant le numéro de facture associé. La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.***

**Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden**



## // KONFERENZ: TESTAMENT



DE

„Jeder kann mit einem Testament verfügen, was am Tage seines Todes mit seinem Vermögen geschehen soll. Das Testament ist ein einseitiges Rechtsgeschäft, durch das eine Person, der sogenannte Erblasser, **seinen letzten Willen zum Ausdruck bringt** und damit für die Zeit nach seinem Ableben über sein gesamtes Vermögen oder einen Teil davon verfügt.

Hat der Erblasser kein Testament aufgesetzt, so wird sein Vermögen nach den gesetzlichen Vorschriften aufgeteilt. Angesichts dessen sollte eine Person, die **die gesetzliche Erbfolge ändern** und bestimmte Personen bevorzugen möchte, ein Testament aufsetzen.“ (Quelle: [www.guichet.lu](http://www.guichet.lu)) Aber wie genau sollte man so ein Testament aufsetzen? Gibt es verschiedene Arten von Testamenten? Was muss beachtet werden was die Form des Dokumentes angeht. Wie soll der Inhalt aussehen? Geht es um nationales oder internationales Vermögen? Wie sieht es aus mit dem Ehevertrag? Und was besagen die neuen EU-Regeln über dieses Vorhaben? Maître Christine Doerner wird uns in Ihrem Vortrag viele Informationen mitteilen und gerne Ihre Fragen zum Thema beantworten.

## // CONFÉRENCE: TESTAMENT

FR

Tout un chacun peut, par voie de testament, décider du sort de ses biens au jour de son décès. Le testament est un acte juridique unilatéral par lequel une personne, appelée testateur, **exprime ses dernières volontés** et dispose ainsi de tous ses biens, ou d'une partie de ses biens, pour la période qui suivra son décès. Lorsque le défunt n'a pas rédigé de testament, son patrimoine est partagé selon les règles prévues par la loi. Dès lors, toute personne qui souhaite **changer l'ordre légal de sa succession** et avantager certaines personnes, est invitée à établir un testament. (source: [www.guichet.lu](http://www.guichet.lu))

Comment rédiger un testament? Existe-t-il différents types de testaments? Que doit-on respecter quant à la forme du document ? Que doit préciser le contenu ? S'agit-il de biens nationaux ou internationaux? Qu'en est-il du contrat de mariage? Et que disent les nouvelles règles européennes sur ce projet? **Maître Christine Doerner** nous donnera des informations très utiles et sera contente de répondre à vos questions.

### Vortrag in Niederanven

**Wann:** Dienstag, den 19.11.2019

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

**Treffpunkt:** Im Foyer vum Centre Polyvalent „A Schommesch“ • 18, rue d'Ernster • L-6977 Oberanven

**Preis:** gratis

**Sprache:** Luxemburgisch

**Leitung:** Maître Christine Doerner

**Anmeldung:** Bis zum 11.11.2019

### Vortrag in Weiler-la-Tour

**Wann:** Montag, den 2.12.2019

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

**Treffpunkt:** Centre Culturel „An Huef“ • 7, rue du Schlammestee • L-5770 Weiler-la-Tour

**Preis:** Gratis

**Sprache:** Luxemburgisch

**Leitung:** Maître Christine Doerner

**Anmeldung:** Bis zum 21.11.2019

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.*

## // GEFÜHRTE BESICHTIGUNG DER AUSSTELLUNG „100 JAHRE ALLGEMEINES WAHLRECHT IN LUXEMBURG“ - HISTORISCHE AUSSTELLUNG MIT DER ABGEORDNETENKAMMER

DE

„2019 jährt sich in Luxemburg zum hundertsten Mal der Zeitpunkt der Einführung des allgemeinen Wahlrechts.

Alle erwachsenen luxemburgischen Frauen, aber auch über ein Drittel der Männer erhielten erstmals politische Rechte. Aus diesem Anlass stellen die Abgeordnetenversammlung und das Nationalmuseum für Geschichte und Kunst eine große Ausstellung zu den vorhergehenden Entwicklungen, zur Ausgestaltung des Wahlrechts 1919 und zu dem dadurch in Gang gesetzten Demokratisierungsprozess in der Luxemburger Gesellschaft vor.



Viele interessante Fragen sind mit dem Thema verknüpft, die in der Ausstellung angesprochen werden sollen: Ist die Verfassungsänderung von 1919 Ausdruck des Erfolgs einer Emanzipationsbewegung? Wie änderte sich der politische Prozess durch das allgemeine Wahlrecht? Weshalb geriet der Parlamentarismus bereits kurz nach 1919 in die Kritik? Wie steht es um heutige Forderungen nach weniger Repräsentation und mehr Partizipation der Bürgerinnen und Bürger? Und inwiefern ist das Wahlrecht heute „allgemein?“ (Quelle: [www.mnha.lu](http://www.mnha.lu))

## // VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION « 100 ANS DE SUFFRAGE UNIVERSEL AU LUXEMBOURG » - EXPOSITION HISTORIQUE AVEC LA CHAMBRE DES DÉPUTÉS

FR

« En 2019, nous fêtons le centenaire de l'introduction du suffrage universel au Luxembourg. Toutes les femmes adultes, mais aussi plus d'un tiers des hommes adultes, obtiennent en 1919 pour la première fois des droits politiques. Pour commémorer cet événement historique, la Chambre des Députés et le Musée national d'histoire et d'art organisent une grande exposition qui mettra en lumière les évolutions qui, depuis le milieu du XIXe siècle, ont mené à l'introduction du suffrage universel en 1919, mais aussi la révolution de la pratique politique induite par l'extension du droit de vote et le processus de démocratisation de la société luxembourgeoise depuis ce moment jusqu'à nos jours.

L'introduction du suffrage universel en 1919 soulève de nombreuses questions qui seront abordées dans l'exposition : La réforme constitutionnelle est-elle l'expression d'un mouvement d'émancipation ? Comment les processus politiques sont-ils fondamentalement transformés par le suffrage universel ? Pourquoi le parlementarisme est-il remis en cause par certains dès les années 1920 ? Qu'en est-il aujourd'hui des

## CLUB SYRDALL

*revendications d'étendre la participation politique des citoyennes et citoyens au-delà des élections ? À quel point le suffrage est-il aujourd'hui « universel? »*

(Source: [www.mnha.lu/fr](http://www.mnha.lu/fr))

<b>Wann:</b>	Mittwoch, den 20.11.2019
<b>Uhrzeit:</b>	15.00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	vor dem MNHA (Musée National d'Histoire et d'Art) Marché-aux-Poissons • L-2345 Luxembourg
<b>Ankunft Auto:</b>	naheliegende Parkhäuser: Knuedler, Théâtre des Capucins
<b>Ankunft Bus:</b>	Linie 16, Haltestelle Hamilius
<b>Preis:</b>	12 € (Eintritt und Führung)
<b>Sprache:</b>	Führung: Luxemburgisch
<b>Anmeldung:</b>	Bis zum 13.11.2019

**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. *Veillez-vous inscrire avant le 13 novembre en indiquant le numéro de facture associé. La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.***



## // WORKSHOP BLÄTTERTEIG



DE

Wir stellen unseren Blätterteig SELBST her!

Blätterteig: Ein Buch voller (Ge-) Schichten. Diese unwahrscheinlich knusprige Geheimtante! Die Franzosen nennen ihn nicht umsonst *“Mille Feuille”*, die tausend Blätter... In dieser Tagesaktivität nehmen wir uns Zeit und stellen Schritt für Schritt gemeinsam den Grundteig und dann den Blätterteig her. Die wichtigste Zutat für SELBST hergestellten Blätterteig ist Zeit und Ruhe. Mit wenigen Zutaten, unter Berücksichtigung von ein paar Regeln, werden wir gemeinsam diese Blätterschichten zu einem traumhaft, leckerschmeckenden Geschmacksgenuss verarbeiten. Bitte mitbringen: Schürze, Teigrolle/Nudelholz, Handrührgerät, 1 Geschirrhandtuch, Frischhaltefolie, Kuchenplatte, Lebensmittelpinsel.

**Einführung:** Wir besprechen die grundsätzlichen Verarbeitungsschritte und was beim Blätterteig besonders zu beachten ist.

**Praktische Umsetzung:** Jeder TN stellt nach vorgegebener Rezeptur einen eigenen Blätterteig her, das berühmte Tourieren wird jeder Teilnehmer ausgiebig üben, so dass am Ende des Workshops jeder SEINEN Blätterteig zur weiteren Verwendung mit nach Hause nimmt. Eine praktische Verarbeitung und Verwendung von Blätterteig wird vor Ort ebenfalls umgesetzt und gebacken. Danach werden diese herrlich, luftigen Köstlichkeiten verspeist.

**Verpflegung:** Für das leibliche Wohl an diesem Tag ist gesorgt, mit kleinem Snack, sowie Tee, Kaffee, Saft, Wasser.

### 2 Termine stehen Ihnen zur Auswahl:

- Wann:** Freitag, den 22.11.2019
- Uhrzeit:** 10.00 – 16.00 Uhr
- Treffpunkt:** Naturschutzzentrum „A Wiewesch“  
12, Syrdallstrooss • L-6850 Manternach
- Preis:** 80 € (Kurs, Material in Bio Qualität, Snacks, Getränke)
- Sprache:** Deutsch
- Anmeldung:** Bis zum 15.11.2019

- Wann:** Montag, den 09.12.2019
- Uhrzeit:** 10.00 – 16.00 Uhr
- Treffpunkt:** Naturschutzzentrum „A Wiewesch“ • 12, Syrdallstrooss • L-6850 Manternach
- Preis:** 80 € (Kurs, Material in Bio Qualität, Snacks, Getränke)
- Sprache:** Deutsch
- Anmeldung:** Bis zum 02.12.2019



**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.**

**Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden**



**!! SAVE THE DATE !!**  
**ADVENTSBAZAR**

**Mittwoch, den 27. November 2019**

11.30 – 17.00 Uhr im Centre Culturel Sandweiler.

Geschenkideen für jedes Budget, Weihnachtsdekoration, Adventskränze, Handgemachtes, Honig, Marmelade, Liköre und andere Überraschungen. Seien Sie unser Gast und genießen Sie das Mittagessen oder kommen Sie zu Kaffee und Kuchen vorbei.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**Bitte melden Sie sich an: 26 35 23 20, [www.syrdallheem.lu](http://www.syrdallheem.lu)**



## // WEIHNACHTSMARKT VALKENBURG



DE

Sind Sie ein Fan von besonderen Weihnachtsmärkten? Lassen Sie sich vom winterlichen und romantischen Flair mitreißen und genießen Ihre Tasse Glühwein oder heiße Schokolade beim geselligen Beisammensein? Dann ist der Weihnachtsmarkt in Valkenburg genau das Richtige für Sie. Ein Highlight der ganz besonderen Art ist die Gemeindegrotte, in der der Weihnachtsmarkt zum 33. Mal am Fuße des bekannten Caubergs, stattfindet. Die Stände in dieser malerischen Umgebung bieten schöne Dekorationen, Weihnachts- und Geschenkeartikel und glänzen in einer gewissen Harmonie. Lassen Sie sich verzaubern von den Räumen und langen Gängen in weihnachtlicher Atmosphäre, begleitet von stimmungsvoller Musik. Neben der Grotte haben Sie die Möglichkeit auf dem traditionellen Weihnachtsmarkt zu verweilen und sich vom Lichtermeer beeindruckend zu lassen. Nach der Ankunft in Valkenburg steht das Mittagessen im Hotel Tummers auf dem Programm, gefolgt von der Besichtigung der Gemeindegrotte. Der traditionelle Weihnachtsmarkt kann dann jeder einzelne für sich entdecken, was jedoch nicht bedeutet dass Sie sich uns nicht anschließen können. Ganz wie es Ihnen gefällt. <https://www.kerststadvalkenburg.nl/de/>



## // MARCHÉ DE NOËL À VALKENBURG

FR

*Vous aimez les marchés de Noël non conventionnel tout en savourant un bon vin chaud / chocolat chaud ? Alors participez au Marché de Noël néerlandais situé à Valkenburg, environ 200 km de Luxembourg. Le Marché de Noël de la Grotte communale – sous la célèbre colline Cauberg – est le plus vaste, le plus ancien et le plus fréquenté d'Europe et fête la 33<sup>ème</sup> édition. Laissez-vous surprendre par les splendides décors en parfaite harmonie avec les stands d'articles de Noël et de cadeaux. Les allées longues et spacieuses qui caractérisent cette grotte vous invitent à profiter pendant quelques heures de l'ambiance féérique de Noël.*

<https://www.kerststadvalkenburg.nl/fr/>

A Valkenburg notre journée commence par un repas traditionnel au restaurant Tummers suivi de la visite de la grotte communale et du Marché de Noël traditionnel.

<b>Wann:</b>	Donnerstag, den 12.12.2019
<b>Uhrzeit:</b>	9.30 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	am großen Parkplatz an der rue de l'Eglise / rue du Pont in Oetrange (s.S. 7)
<b>Preis:</b>	67 € (Bus, Essen, Eintritt in die Grotte)
<b>Menü:</b>	Rinderkraftbrühe, Filet vom Schwein "Limburger Art" mit Senfsauce, Crème Brûlée
	<b>Falls Sie Vegetarier sind oder aus gesundheitlichen Gründen das ausgewählte Menü nicht essen können, informieren Sie uns bitte bei der Anmeldung.</b>
<b>Anmeldung:</b>	Bis zum 04.12.19

**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 4 décembre en indiquant le numéro de facture associé. La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.**



## // WINTER IM „HAFF REMICH“

DE

Haff Remich dürfte für die meisten von Ihnen mittlerweile kein unbekanntes Gebiet sein. Aber nicht nur im Sommer gibt es dort Einiges zu sehen.

Der Winter und der Schnee tauchen das gesamte Naturreservat in eine charmante Winterlandschaft, die ihres Gleichen sucht.

Warm eingepackt werden wir durch das Naturreservat schlendern. Viele Wasservögel finden auch zu dieser Jahreszeit ihren Weg zum Haff Remich. Wie überwintern die Tiere, welche Tricks benutzen sie um die eisigen Temperaturen, Schnee und den Nahrungsmangel zu überstehen? Vielleicht finden wir draußen auch ihre Spuren... Um welche Arten es sich handelt und wer dort noch alles als Wintergast begrüßt werden darf, werden während des geführten Rundganges erfahren.



## // L'HIVER AU „HAFF REMICH“

FR

*Pour la plupart d'entre vous, la réserve naturelle „Haff Remich“ ne devrait plus être un territoire inconnu. Mais ce n'est pas seulement en été qu'il y a plein de choses à voir. L'hiver et la neige plongent la réserve naturelle dans un charmant paysage hivernal qui cherche son pareil.*

*Chaudement habillés, nous vous offrons la possibilité de nous promènerons dans la réserve naturelle. Comment hivernent les animaux ? Comment font-ils pour survivre au froid glacial, à la neige et au manque de nourriture ?*

*Des questions qui ne resteront pas sans réponses lors de notre tour accompagné d'un guide qui nous expliquera tous les secrets, sans oublier les nombreux oiseaux aquatiques qui y sont généralement à cette époque de l'année.*

- Wann:** Dienstag, 17.12.2019  
**Uhrzeit:** 14.00 – 16.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Eingang Biodiversum • 5, Breicherwee • L-5441 Rëmerschen  
**Preis:** 10 €  
**Sprache:** Luxemburgisch  
**Anmeldung:** Bis zum 09.12.2019  
**Minimum 8 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 avant le 9 décembre en indiquant le numéro de facture associé. La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.**

**! WICHTIGE INFORMATION !**

Wie jedes Jahr bleibt auch diesmal der Club Syrdall im Dezember über die Feiertage geschlossen.

Somit ist das Büro **zwischen Montag, dem 23. Dezember 2019 und Mittwoch, dem 1. Januar 2020 nicht besetzt.**

Ab Donnerstag, den 2. Januar 2020 stehen wir dann wieder zu Ihrer Verfügung.

Wir wünschen Ihnen alle besinnliche Feiertage und ein frohes neues Jahr.

**! INFORMATION IMPORTANTE !**

*Le Club Syrdall restera fermé pendant les jours de fête de Noël et de nouvel an, **entre lundi, le 23 décembre 2019 et mercredi, le 1er janvier 2020.***

*A partir de jeudi, le 2 janvier 2020, nous serons de nouveau à votre disposition.*

*Joyeuses fêtes et une bonne année pour vous tous !*



## // VORSCHAU 2020 //

### // MECKLENBURGISCHE OSTSEEKÜSTE

**04.05.2020 – 10.05.2020**

DE

#### **1. Tag : Anreise**

Sie werden von Ihrem Wohnort abgeholt und zum Flughafen Findel gebracht. Flug mit LUXAIR nach Berlin. Nach Ankunft vor Ort treffen wir unseren Busfahrer und unseren Reisebegleiter.

Auf dem Weg nach Güstrow, kleines Frühstück im Bus. Halt in Waren. Besuch des „Müritzeums“. Danach haben Sie dort freie Zeit zur Verfügung die Sie für ein Mittagessen und das Erkunden des Städtchens auf eigene Faust nutzen können. Am Nachmittag Weiterfahrt zu unserem \*\*\*Hotel „Weinberg“ in Güstrow. Zimmerbezug. Gemeinsames Abendessen und Übernachtung.



#### **2. Tag: Güstrow**

Nach einem ausgiebigen Frühstück, Spaziergang durch die Innenstadt von Güstrow (Renaissance-Schloss, den Dom aus dem 13. Jahrhundert mit Ernst Barlachs berühmten „Schwebendem Engel“, Gertrudenkapelle und vieles mehr). Nutzen Sie den Nachmittag für eigene Erkundungen. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

#### **3. Tag: Ausflug Mecklenburgische Seenplatte**

Ausflug durch die romantische Mecklenburgische Seenplatte mit der Reiseleitung. Vorbei an unvergesslich schöner Landschaft, Fahrt in das historische Städtchen Malchow, auch „Perle der Mecklenburgischen Seenplatte“ genannt. Das malerische Zentrum der Stadt liegt auf einer Insel. Hier werden Sie eine Schifffahrt über den Fleesensee, den Kölpinsee und den Eldekanal direkt in die Müritz nach Waren antreten. Möglichkeit zum Mittagessen und nachmittags zur freien Verfügung. Z.B. Spaziergang durch den wunderschönen Park des Renaissance-Schlusses. Rückfahrt durch die „Mecklenburgische Schweiz“ zu unserem Hotel. Gemeinsames Abendessen.

#### **4. Tag: Rostock + Warnemünde**

Nach einem stärkenden Frühstück, Fahrt nach Rostock. Bei einer Rundfahrt mit anschließendem Rundgang lernen Sie die Hafenstadt näher kennen. Die älteste Universität aus dem Jahre 1418 und die allgegenwärtige Backsteinoptik lassen das hanseatische Flair von einst erahnen. Schifffahrt durch den Hafen von Rostock bis nach Warnemünde. Rustikales Mittagessen „to go“.

Nachmittag zur freien Verfügung. Warnemünde besitzt einen breiten Sandstrand. Sie können z. B. am „alten Strom“ flanieren und große Kreuzfahrtschiffe beobachten oder den Fischern bei der Arbeit zusehen. Rückfahrt ins Hotel und gemeinsames Abendessen.

#### **5. Tag: Darß Ostsee-Halbinsel**

Die Halbinsel Fischland-Darß-Zingst an der Ostseeküste besitzt eine der schönsten und abwechslungsreichsten Küstenlandschaften der Ostseeregion. Wir fahren nach

Ahrenshoop, Künstlerort und Ostseebad zugleich. Anschließend wartet Prerow, der ehemalige Fischer- und Seefahrerort mit seiner bekannten Seemannskirche auf Sie. In Zingst verbringen Sie Ihre Mittagspause. Wie wäre es mit einem Abstecher zu den weißen Sandstränden? Als „glitzerndes Highlight des Tages“ besuchen Sie die Bernsteinmanufaktur in Rebnitz. Sehen Sie wie die Schmucksteine entstehen. Rückfahrt ins Hotel zum gemeinsamen Abendessen.

### 6. Tag: Landeshauptstadt Schwerin

Nach dem Frühstück, Besichtigung der Landeshauptstadt Schwerin (historische Ensemble Alter Garten, Altes Palais, Dom, Schloss und Schlosspark). Anschließend Freizeit.

Gelegenheit zum Mittagessen, Möglichkeit zur Teilnahme an einer Schlossführung oder Schifffahrt mit der „Weißen Flotte“ durch die malerische Wasserwelt um die Stadt oder Rundfahrt mit dem „Petermännchen“. Rückfahrt ins Hotel zum gemeinsamen Abendessen.

### 7. Abreisetag

Nach dem Frühstück Abreise nach Berlin. Nach Ankunft in Berlin Stadtrundfahrt mit Reiseleitung. Mittagessen in einem typischen Berliner Restaurant. Nach dem Mittagessen gemütlicher Spaziergang zum Brandenburger Tor / Regierungsviertel / Unter den Linden etc. Gegen 18h Bustransfer zum Flughafen und Rückflug nach Luxemburg. Transfer zum Wohnort.

**Preis pro Person: 1.475.-€**

**Einzelzimmerzuschlag: 120.-€**

#### Im Preis inbegriffen:

- Abholdienst Wohnort - Airport Findel – Wohnort
- Flug LUXAIR von Luxemburg nach Berlin-Tegel und zurück
- Hinflug: 06.45 – 08.15 Uhr / Rückflug 21.00 – 22.30 Uhr
- Fernreisebus 3\* mit WC während des gesamten Aufenthaltes ab / bis Flughafen Berlin-Tegel
- kleines Frühstück (im Bus) nach Ankunft in Berlin
- 6 x Übernachtung / Frühstücksbuffet im 3\*sup. Hotel „Weinberg“ in Güstrow
- Zimmer mit DU / WC, Telefon, TV, freies WLAN
- 6 x Abendessen (3-Gang-Menü) im Hotel
- Eintritt und Führung im „Müritzeum“ in Waren
- Eintritte bei Stadtführung in Güstrow: Dom, Schloss, Gertrudenskapelle
- 5-Seen-Schifffahrt von Malchow nach Waren
- Schifffahrt von Rostock nach Warnemünde
- Mittagessen „to go“ an Tag 4
- Eintritt Bernsteinmanufaktur
- Reisebegleitung durch ortskundigen Reisebegleiter (Tag 2 bis Tag 6)
- Reisebegleitung in Berlin
- Mittagessen im Berliner Restaurant
- Reiseversicherung
- alle Steuern und Gebühren



# // REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN - GESELLIGKEIT / CONVIVIALITÉ

## // KREATIV HÄNN



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



Jideree bréngt daat vun doheem mat, wou ee grad dru schafft. Iwwert d'Kreativitéit an de Spaass um Schaffen entsteet ee flotten Austausch a bestëmmt och déi éng oder aner nei Idee a flotte Virschlag. Mat eisen färdegen Arbëchten ënnerstëtze mir 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 begrëissen ze kënnen.

**Wéini:** All zweeten an all lëschte **Mëttwoch** am Mount  
09.10., 30.10.  
13.11., 27.11.  
11.12.

**Auerzeit:** 14.30 - 17.30 Auer

**Treffpunkt:** Centre Culturel zu Moutfort  
Rue de Medingen, L-5335 Moutfort

**Praiss:** Gratis

D'Kreativ Hänn sinn dest Joër ob verschiddenen Chreschtmäert mat engem Stand präsent a verkafen hir selwer gemaachten.



**Wéini?** 17. November

Roud Kraiz Bazar

27. November

Bazar vum Foyer de Jour Sandweiler Syrdall Heem

30. November

Adventsbazar CIPA Gréngewald Niederanven

06.-08. Dezember

Adventsbazar Moutfort

## // 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  
02.10., 06.11., 04.12.
- 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 1ers et 2èmes mercredis du mois à 15.00 heures à la Conter Stuff à Contern.*

**Wann:** Jeden 1. und 2. Mittwoch im Monat  
02.10., 09.10., 06.11., 13.11., 04.12., 11.12.  
**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.*

### // KÜNSTLERTREFF



**DE** Hier treffen sich unsere kreativen Geister zum Klönen, um Neues zu schaffen, um gemeinsam Spaß zu haben. So 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.

### // 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 Dienstag außerhalb der Schulferien  
01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.  
**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.*

## // 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:** Donnerstag, 03.10.2019  
**Uhrzeit:** 14.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Tram Haltestelle Luxexpo  
**Anfahrt:** Tram Haltestelle Luxexpo (letzte Station)

**Datum:** Donnerstag, 07.11.2019  
**Uhrzeit:** 14.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Contern Kirche  
**Anfahrt:** Bus Nr. 163 + 165

**Datum:** Donnerstag, 05.12.2019  
**Uhrzeit:** 14.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Tram Haltestelle Theater  
**Anfahrt:** Tram Haltestelle Theater



\* 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 Bewegung ganz bewusst ze erliewen, ouni Denken, ouni Wieder. Et geet drëms fir Kierper, Geescht a Séil an Aklang ze bréngen.

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

Duech des ënnerschiddlech Übungen verbessert sech d'Muskulatur, Verspannungen léisen sech an d'Kierperbewosstsinn gëtt gesteigert. Mi schwach Kierperregionen gi gestärkt a gläichzäitig gi versaante Beräicher gelackert. D'Ausféierung vun Asanas verbessert d'Zesummenspiel 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**

02.10., 09.10., 16.10., 23.10.  
06.11., 13.11., 20.11., 27.11.  
04.12., 11.12.

**Ort:**

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

**Preis:**

120 € (10 Einheiten)

**Kursleitung:**

Rosanna Heinen-Pacchioli



**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 //

## FEEDBACK UNSERER TEILNEHMERINNEN



**DE**

Christiane, Zitha und Linda beteiligen sich regelmäßig am Zirkeltraining. Das Training spielt für alle drei Teilnehmerinnen eine wichtige Rolle im alltäglichen Leben.

**LU**

Christiane: „Ech komme gären. Am Zirkel-training gëtt all Muskel ugespaant. Dëst hëlleft mir vill am Alldag. Sou kommen ech z.B. beim Lafsport besser virun. Hei gëtt een ganz gutt betreit, d'Annette seet genau wéi een d'Übunge maache soll.“

Zitha: „Et ass no bai. Fir mëch läit d'Zäit läit och ganz gutt, well owes ass en oft ze midd an et beschwéiert een sech eraus ze goen. Et ass e Ganzkierpertraining deen sech positiv op den Alldag auswierkt. Hei gett ee sech all Muskelgruppen bewosst. Et ass eng Erausfuerderung mais keng lwwerfuerderung. Mam Annette ass et bal wéi an engem Personaltraining“

Linda: „Ech komme gär well et ass no bäi. Et ass wichteg fir Muskelen an d'Gläichgewicht ze trainéieren, besonnesch am Alter. D'Übungen si ni langweilig a mir hunn ëmmer Ofwiesslung. Ech spieren datt ech méi staark gi sinn. Et ass eng gutt Atmosphäre an et entstinn Bekanntschaften.“



### Wann?

### Mittwoch

18.9., 25.9.

02.10., 09.10., 16.10., 23.10.

06.11., 13.11., 20.11., 27.11.

04.12., 11.12., 18.12.

### Uhrzeit?

16.00 – 17.30 Uhr

### Treffpunkt?

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

### Preis?

208 € (13 Einheiten, Material wird zur Ihnen Verfügung gestellt)

### Kursleitung?

Annette Feydt (ENEPS Ausbildung, Fitness und Health Coach)



**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.**



## // 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**

23.09., 30.09.  
07.10., 14.10., 21.10.,  
04.11., 11.11., 18.11., 25.11.  
02.12., 09.12., 16.12.

**Uhrzeit:**

10.00 – 11.00 Uhr

**Ort:**

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

**Preis:**

120 € (12 Einheiten)

**Kursleitung:**

Isabelle Libert



**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.**

## // TAI JI QUAN



**FR**

Le tai-chi est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Il met aussi l'accent sur la maîtrise de la respiration. La pratique vise entre autres à améliorer la souplesse, à renforcer le système musculo-squelettique et à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle.

Selon ses adeptes, grâce à son côté méditatif et à l'extrême précision des gestes, le tai-chi permet d'apaiser le mental et d'améliorer la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire. Il favorise aussi une meilleure prise de conscience de soi et de son environnement et contribue à harmoniser le Qi.

**Quand :** **Lundi**  
 16.09., 23.09., 30.09.  
 07.10., 14.10., 21.10.  
 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.  
 02.12., 09.12., 16.12.

**Heure :** 14.15 – 15.30 hrs

**R-V :** Centre Culturel de Moutfort • Rue de Medingen • L-5335 Moutfort

**Formateur :** Madame Mei Ping Yu

**Prix :** 208 € (13 séances)

**Minimum :** 6 participants



**Pas de cours pendant les vacances scolaires. 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.

### NEU

#### WIR BIETEN EINEN 2. KURS AN!

**Wann:** Montag  
16.09., 23.09., 30.09.  
07.10., 14.10., 21.10.  
04.11., 11.11., 18.11., 25.11.  
02.12., 09.12., 16.12.

**Uhrzeit:** 1. Kurs: 9.00 – 10.00 Uhr  
2. Kurs: 10.00 – 11.00 Uhr

**Ort:** Salle Polyvalente Erpeldange  
Richtung Remich; Erpeldange bei Bous

**Preis:** 130 € (13 Einheiten)

**Kursleitung:** Frau Kirsten Leniger



Ab Januar 2020 findet der 2. Kurs nicht mehr in Erpeldange statt, sondern in Canach im Festsaal. Nähere Informationen werden ihnen in unserer nächsten Broschüre mitgeteilt.

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.

## // 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  
16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.  
02.12., 09.12., 16.12.

**Uhrzeit:** 9.30 – 11.00 Uhr

**Ort:** Lorettokapelle • 6, rue des Romains • L-2443 Senningerberg

**Preis:** 156 € (13 Einheiten)

**Kursleitung:** Jean-Paul Nowacka



**Wann:** Freitag  
20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11.  
06.12., 13.12., 20.12.

**Uhrzeit:** 09.15 – 10.45 Uhr

**Ort?** Lorettokapelle • 6, rue des Romains • L-2443 Senningerberg

**Preis:** 156 € (13 Einheiten)

**Kursleitung:** Jean-Paul Nowacka

**Keine Kurse während der Schulferien.**

Sie können sowohl als Anfänger, wie auch als Fortgeschrittener je montags oder freitags teilnehmen.

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.



## // 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**

17.09., 24.09.  
01.10., 08.10., 15.10., 22.10.  
05.11., 12.11., 19.11., 26.11.  
03.12.

**Uhrzeit:**

10.00 – 11.30 Uhr

**Ort:**

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

**Preis:**

132 € (11 Einheiten)

**Kursleitung:**

Konstanze Riemenschneider-Löcher



**Wann:**

**Freitag**

20.09., 27.09.  
04.10., 11.10., 18.10., 25.10.  
08.11., 15.11., 22.11., 29.11.  
06.12.

**Uhrzeit:**

10.00 – 11.30 Uhr

**Ort:**

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

**Preis:**

132 € (11 Einheiten)

**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.**

**// NEW!!**

**// YOGAVERTIEFUNGSEMINAR**



**DE**

**Wann:** Samstag, den 09.11.2019  
**Uhrzeit:** 10.00 – 11.30 Uhr  
**Ort:** « Al Schmëtt » • Rue de l'école  
L-6933 Mensdorf  
**Preis:** 40 €  
**Kursleitung:** Konstanze Riemenschneider-Löcher

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**

17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10.  
05.11., 12.11., 19.11., 26.11.  
03.12., 10.12., 17.12.

**Donnerstag**

19.09., 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 24.10.  
07.11., 14.11., 21.11., 28.11.  
05.12., 12.12., 19.12.

**Uhrzeit:**

9.30 – 10.30 Uhr

**Preis:**

117 € (13 Einheiten)

**Ort:**

Centre Culturel Oetrange • Im Medenpoull • L-5351 Oetrange

**Kursleitung:**

Ivana Haidova



**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. *Veillez-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.***

**Pass „Zumba Gold“ : 187 €**

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

## // NEW SELF DEFENSE

DE

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



<b>Wann:</b>	<b>Dienstag</b> 17.09., 24.09. 01.10., 08.10., 15.10., 22.10. 05.11., 12.11., 19.11., 26.11. 03.12., 10.12., 17.12.
<b>Uhrzeit:</b>	09.00 – 10.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Lorettokapelle • 6, rue des Romains • L-2443 Senningerberg
<b>Preis:</b>	169 € (13 Einheiten)
<b>Kursleitung:</b>	Jean-Paul Nowacka



**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. *Veillez-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.***



## // 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](http://www.wikipedia.lu))

<b>Wann:</b>	<b>Mittwoch</b> 18.09., 25.09. 02.10., 09.10., 16.10., 23.10. 06.11., 13.11., 20.11., 27.11. 04.12.
<b>Uhrzeit:</b>	Kurs 1: um 9.30 – 10.45 Uhr oder Kurs 2: oder 11.00 – 12.15 Uhr
<b>Ort:</b>	Centre Culturel Mensdorf • Rue de l'église • L- 6933 Mensdorf
<b>Preis :</b>	132 € (11 Einheiten)
<b>Kursleitung:</b>	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.**



## // 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**  
 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10.  
 06.11., 20.11., 27.11.  
**(Mittwoch, den 13.11. findet kein Kurs statt!)**  
 04.12.19, 11.12.19

**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:** 70 € (11 Einheiten / je 1 Stunde)

**Kursleitung:** Nathalie Damar



**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. *Veillez-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: 100 €

(Unbeschränkte Teilnahme an allen Line Dance Kursen)  
 (Participation illimitée à tous les cours de Line Dance)

Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden



## // „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**

19.09, 26.09

03.10., 10.10., 17.10., 24.10.

07.11., 14.11., 21.11., 28.11.

05.12., 12.12., 19.12.

**Uhrzeit:**

9.00 – 10.00 Uhr

**Ort:**

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

**Preis:**

130 € (13 Einheiten)

**Kursleitung:**

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. Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung ihres Rechnungsbetrages. *Veillez-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**  
 19.09., 26.09.  
 3.10., 10.10., 17.10., 24.10.  
 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.  
 5.12., 12.12., 19.12.

**Uhrzeit:** 10.00 – 11.00 Uhr

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

**Preis:** 130 € (13 Einheiten)

**Kursleitung:** 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. Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung ihres Rechnungsbetrages. *Veillez-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.***

**Pass „Werd fit – bleib fit“ + Multisport: 208 €**

(Uneingeschränkte Teilnahme an beiden Kursen!)

(Participation illimitée aux deux cours)



## // AUF GUTE NACHBARSCHAFT...

In „unseren“ 10 konventionierten 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 und ggfs. Ausschnitte des Programms. In Zukunft wird diese Auflistung auf jeden Fall noch vergrößert und ausgebaut. Falls Sie Ihre Kontaktdaten oder Ausschnitte des Programms auch hier lesen möchten, dann kontaktieren Sie und.

### // 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

#### QUIZOWEND

**Wéini:** Samsden, den 9. November 2019

**Wou:** Am Centre Culturel 'Loisi' zu Nidderaanwen

**Auerzäit:** 18.00 Auer

Ufank vum Quiz ab 19.30 Auer

Fir lessen an Drénken ass ab 18.00 hrs gesuertg.

Jiddwereen kann matmaachen (maximal 6 Leit pro Equipe).

Déi Bescht gewannen e Präis. Umellen via e-Mail op [comite@cdjs.lu](mailto:comite@cdjs.lu).

**Organisateur:** Club 50 Plus Nidderaanwen a CDJ Sennéngerbiereg



#### THÉ DANSANT

**Wéini:** Sonden, den 17. November 2019

**Wou:** Am Centre polyvalent 'A Schommesch' zu Ueweraanwen  
(Entrée bei der Gemeng)

**Auerzäit:** Vun 15h00 bis 20h00  
mam Orchester Schartz Jos

**Organisateur:** Club 50 Plus Nidderaanwen



## // FRËNN VUM 3. ALTER - CONTERN

### PORTE OUVERTE

**Wéini:** Mëttwoch, den 2. Oktober  
Mëttwoch, den 4. Dezember

**Wou:** Am Centre Culturel zu Oetrange am Sall Irma Boes

**Auerzäit:** Ab 14.30 Auer  
Och Net Membren sinn häerzlech wëllkomm!

### TRËPPELTOUR A MËTTEDESCH

**Wéini:** Mëttwoch, den 11. September

**Wou:** R-V virum Centre Culturel zu Motfort,  
Mëttegiessen am Restaurant Delicious

Umeldung bis den 7. Oktober beim Philo Guenther-Marx

### AUSFLUCH

**Mëttwochs, den 6. November**

Fir weider Renseignement er mellst lech weg beim Philo Guenther-Marx.

Kontaktpersoun *Philo Guenther-Marx* : 621 26 28 11 (10.00 – 12.00)  
/ *gunmar@pt.lu*

Och Net Membren sinn häerzlech wëllkomm !

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

### « SCHËTTER NOMËTTEG TREFF »

Verbréngt och Dir vun Oktober un, 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. Jidereen ass wellkomm! Eng grouss Ouverture ass fir den Hierscht geplangt.

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

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



## // COMMISSION INTERGÉNÉRATIONNELLE SANDWEILER

### ORGANSPEND - ENG FRO VU LIEWEN

- **Wie kann Organer spenden?**
- **Wat sinn d'Voraussetzungen?**
- **Firwat sollt ech meng Organer spenden?**
- **Wien ass den Empfänger vun der Organspend?**
- **Wéini gött eng Organtransplantatioun gemat?**



Dat si Froen iwwer Froen déi eis an de Kapp komme wann dat Wuert "Organspend" fällt. Fir méi Kloeerheet suergt en Informatiounsowend vun der Organisatioun "PROTRANSPLANT.LU" zu där lech de Schäfferot vun der Gemeng Sandweiler, an zesummenaarbecht mat der Intergeneratiounskommissioun, aluet, an zwar fir de

**Wéini:** 16. Oktober 2019  
**Wou:** am Centre culturel zu Sandweiler  
**Auerzäit:** 19.00 Auer

Dem Gesetz vum 25. November 1982 no ass all Resident zu Lëtzebuerg potentiellen Organspender, wann een net schrëftlech festgeluegt huet, eng Organspend ze refuséieren. PROTRANSPLANT.LU ass gegrennt ginn duerch e Grupp vu Patienten, Transplantéierten, Familljememberen a Fleegepersonal mam Zil d'Organspenden zu Lëtzebuerg ze förderen an déi Transplantéiert an déi Leit, déi en Attente vun enger Greff sinn, souwéi hir Familljen ze ënnerstëtzen.



**Cohabitation  
Intergénérationnelle**

*Une expérience de vie  
originale et pleine de bon  
sens*



**ETSIVOUS AIDIEZ UN ÉTUDIANT, UN JEUNE TRAVAILLEUR  
À SE LOGER À UN COUP RAISONNABLE ?**



**VOS ENFANTS SONT PARTIS, VOUS AVEZ UNE CHAMBRE INOCCUPÉE ?**

D'Associatioun „Cohabitage asbl“ huet sech der Aufgab gestallt, intergenerationellt Wunnen ze fërderen. Si koordinéieren en Zesummeliewen vun enger eelerer Persoun, déi en eidelt Zëmmer zur Verfügung huet an enger jonker Persoun, déi op der Sich no enger lukrativer Wunneng ass. Op des Manéier kann eng Win-Win Situatioun fir béid Generatiounen entstoën.

Cohabitage œuvre pour le développement du logement intergénérationnel qui est un habitat partagé permettant à un jeune et à une personne âgée de se rencontrer, de s'entraider en vivant sous le même toit.

**Contactez-nous par mail ou téléphone :**

**Mail : [contact@cohabit-age.lu](mailto:contact@cohabit-age.lu)**

**Tél : 00 352 287 74 398**



ESTIVÉE Nationale de Sécurité Sociale - Luxembourg Charlotte



**LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG**  
Ministère du Logement.



**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](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu)

**2. Zahlung:** Bitte überweisen Sie nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer auf folgende Kontonummer: LU15 1111 2342 3678 0000 (CCPL).

Bei Kursen ist jeweils der gesamte Betrag zu zahlen, auch wenn Sie aus persönlichen Gründen (Krankheit, Urlaub usw.) nicht an allen Einheiten teilnehmen können. Wir weisen darauf hin, dass einzelne Einheiten, bei Abwesenheit nicht zurückerstattet werden können. Der Club Syrdall muss den gesamten Kurs finanzieren, unabhängig von der Teilnehmeranzahl. Wir bitten um ihr Verständnis.

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

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

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

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

**7. Aufnahme und Verbreitung von Fotos:** Bitte lesen Sie sich den Abschnitt Datenschutzbestimmungen Club Syrdall auf Seite 64 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](mailto: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 65 « Politique de confidentialité du Club Syrdall ».



DE

## // DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN CLUB SYRDALL

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

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

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

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

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

Das war es dann auch schon mit den gespeicherten Daten.

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

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

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

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

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

FR

## // POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ DU CLUB SYRDALL

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

Quelles données collectons-nous et dans quel utilité?

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

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

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

L'utilisation de vos données s'arrête là.

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

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

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

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

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



DE

## // EIN PAAR ZUSÄTZLICHE HINWEISE

### • **Aktivitäten für Personen mit eingeschränkter Mobilität**

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

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

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

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

### • **Broschüre online erhältlich**

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

FR

## // QUELQUES NOTICES SUPPLÉMENTAIRES

### • **La participation des personnes à mobilité réduite.**

*Certaines excursions et activités (casemates, forts, châteaux, randonnées et autres ...) ne sont pas accessibles aux personnes à 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](http://www.syrdallheem.lu) • [www.help.lu](http://www.help.lu)



Schuttrange



Waldbredimus



Weiler-la-tour



Betzdorf



Bous



Contern



Dalheim



Lenningen



Niederanven



Sandweiler

## // SO NAH ...

Ich war dieses Jahr im Frühjahr und im Sommer bei diversen sportlichen Ereignissen im Großherzogtum, als Helfer, Freund und ehrenamtliche Kraft im Einsatz. Wieder zu Hause ertappte ich mich immer wieder, mit wie viel Begeisterung ich Familie, Freunden und Kollegen von den schönen Ecken unseres Landes berichtete. Jede Veranstaltung ließ mich neue Landschaften und Ausblicke entdecken und ich fragte mich dann selbst, wieso ich noch nie da war. Immer waren auch freundliche Menschen „am Start“.

Vielleicht gibt es Schönheiten und viel Positives das sehr viel näherliegt als man zu glauben denkt. Muss es immer die lange exotische Flugreise sein oder das Wellnesswochenende mit 4 stündiger Autofahrt? Ich glaube so ähnlich ist es auch mit unserem Leben allgemein und mit dem Glück, wonach doch jeder strebt. Es fehlt uns oft der Abstand zu uns selbst um objektiv einzuschätzen ob nun viel Gutes oder eher viel weniger Schönes in unserem Leben vorhanden ist. Persönlich bin ich überzeugt, wenn man das Gute finden will, dann ist es auch da und dann kann man auch glücklich mit sich, seinem Leben und seinem Umfeld sein.

Ich weiß es klingt jetzt ein wenig banal, aber wir sollten uns Zeit nehmen um regelmäßig mit Vernunft darüber nachzudenken was uns froh macht und was uns nicht gefällt in unserem Leben. Die Aussagen „es ist nun mal so“ oder „Schicksal“ oder „ich kann es eh nicht ändern“ lasse ich nicht gelten. Jeder hat es in der Hand um das Schöne, das wie gesagt manchmal so nah ist, dass man fast darüber stolpert, auch an sich heran zu lassen und somit glücklich zu sein.

Das Gute vom Syrdall Heem liegt auch seit 30 Jahren sehr nah bei Ihnen und wir haben alles Nötige auf Vorrat um mit unseren fast 70 Mitarbeitern, inklusive Club Syrdall an Ihrer Seite zu sein und Ihnen zu helfen, um glücklich zu sein.

Auch die Broschüre die Sie jetzt gerade in der Hand halten, hat wieder Mal viel Schönes zu bieten was um die Ecke liegt. Liebe Leser, ich bedanke mich für Ihre Treue und lade Jeden ein der noch nie mit uns unterwegs war, es doch einfach mal zu probieren. Erfahrungsgemäß kommt immer etwas Gutes dabei heraus.

Halten Sie weiterhin Ausschau nach dem Glück und bleiben Sie uns treu.

Glückliche Grüße aus den Syrdall Heem.

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](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu)**



Schuttrange



Waldbredimus



Weiler-la-tour



Betzdorf



Bous



Contern



Dalheim



Lenningen



Niederanven



Sandweiler



**PRINTED IN  
LUXEMBOURG**



neutral  
Imprimé | 01-18-878020  
[myclimate.org](http://myclimate.org)



# syrdall heem

aides et soins à domicile  
centres de jour  
club senior



## KONTAKT

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



**Syrdall Heem asbl**

**help**  
All Daags ass e gudden Dag

**Tel 26 70 26**

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

**HELPLINE**  
**34 86 72**





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

**help**<sup>♥</sup>  
All Dag ass e gudden Dag