Büroszäite vu Méindeg bis Freideg,
09:00 bis 13:00 Auer

Begréissung

Léif Frënn vum Club EIST HEEM,

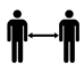
den 01.02.21 hu mir eis gefreet, dem Marlène an dem Nadine zu hiren 10 Joer Mataarbecht am Club Merci ze soen.
Mir organiséieren eise Progamm no de jeeweils gëltegen Consignen. Sollten Ännerungen ustoen, wäerte mir Iech gär kontaktéieren an entspriechend informéieren. Vue que dass d'Pandemie eist Liewen nach am Grëff huet, hu mir eng nei Propose fir Iech: eis Virwëtztuten. Eng méi genau Beschreiwung fannt Dir op der Säit 44.
Mir wënschen Iech alleguer Freed mat eisem Fréijoersprogamm.
Bleift all gesond a passt gutt op Iech op.

Chers amis du Club Eist Heem,

le 01.02.21, nous étions heureux de remercier Marlène et Nadine pour leur 10 ans de coopération au club. Nous organisons notre programme en fonction des consignes valables. En cas de changement, nous serons heureux de vous contacter et de vous informer en conséquence. Étant donné que la pandémie domine toujours notre vie, nous avons une nouvelle proposition pour vous: notre pochette surprise. Une description plus détaillée se trouve à la page 44.
Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec notre programme de printemps. Restez en bonne santé et prenez bien soin de vous.

Ärt Team vum Club Eist Heem

Bettina Fries	Chargée de direction
Nadine Glod	Educatrice graduée
"Jim" Evangelista	Educateur gradué
Verena Braun	Educatrice diplômée
Marlène Mersch	Animatrice
Andrea Wengler-Das Neves	Administration



Inhalt

Begréissung / Inhalt 1-2

Gesellegkeet
Zopp an Dessert / Oppene Méindeg 3-5
Sonndestreff / Erzielcafé / Liescafé 6-8
Matdenken-fit bleiwen / Kino / Besuch am Gaart 9
Fotorevue 2020 10

Kultur / Interkulturell
Reesreportage / Virtrag: “Le sourire” 10-11
Concert an Theater 12-13
Djembé / Trëppelen a verschiddene Sproochen 14-15
Kulturhuef Gréiwem. / Kierche vun der Stad 16-17

Virtrag / Workshop / Berodung
Lunex University/ Impfung “Covid” 18-19
Mikroben / Kanner Wonsch asbl 20-21
Resilienz / Glaubenssätze 22-23
Pensiounsvirbereedung / Connect 24-25

Technologie
Fotoen / Fake News / Sozial-Medien 26-27

Kreativitéit
Granny Squares / Zentangle 28-29
Ouschter Deko / Eeër fierwen / Blummen 30-31

Beweegung
Qi Gong / Soft-Walking / Rallye 32-34
Footing / Vëlostour / Zumba / Nordic Walking 35-38
Orchideeënwanderung / Cornhole 39

Règlement / Op ee Bléck / Virwëtztuten 40-44

Zopp an Dessert aus der Club-Kichen

Amplaz vun eisem beléifte Mëttesdësch, dee mir de Moment net kënnen offréieren, bidde mir Iech all éischten Donneschdeg am Mount eng Zopp, en Dessert an d‘Rezepter un. Mir verwenden dofir d‘Ecobox. Dir kënnt Är Box vun 11:30 Auer un gefëllt siche kommen an doheem genéissen.

Au lieu de notre menu populaire du déjeuner, que nous ne pouvons malheureusement pas proposer pour le moment, nous vous proposons chaque premier jeudi du mois une soupe et un dessert, avec les recettes correspondantes. Nous utilisons l'Ecobox et les pots à confiture. Vous pouvez venir chercher votre boîte à partir de 11h30 et en profiter à la maison.

Donneschdeg, den 04. Mäerz 2021
Frühlingssuppe mit Kasseler
Zitronen-Mousse

Donneschdeg, den 01. Abrëll 2021
Würziger Reiseintopf
Waffeln mit Schuss

Donneschdeg, den 06. Mee 2021
Kichererbseneintopf mit Couscous
Haselnusspudding

	vun 11:30 Auer un an de Club siche kommen
	all Kéier 13,00 €, inkl. 5,00 € Pfand fir d’Ecobox
	w.e.g. bis méindes virdrun umellen

Gesellegkeet

Oppene Méindeg...

All Méinden bitt de Club ofwiesselnd Aktivitéiten un, déi zu gesellege Stonnen invitéieren. Fir Poteren, Spillen, Froen zum Programm stellen, Bicher ausléinen, bleift no a wärend den Aktivitéiten nach Zäit.

01. Mäerz 2021	**Club zou: Entretiensaarbechten**
08. Mäerz 2021	**Fotorevue *(S. 10)***
15. Mäerz 2021	**Häkeln: Granny Squares *(S. 28)***
22. Mäerz 2021	**Bingo**
29. Mäerz 2021	**Atelier: Ouschter-Deko *(S. 30)***
12. Abréll 2021	**Atelier: Stickrahmen *(S. 31)***
19. Abréll 2021	**Sëtzdanz**
26. Abréll 2021	**Häkeln: Granny Squares *(S. 28)***
03. Mee 2021	**Atelier: Mohnblumen *(S. 31)***
10. Mee 2021	**Spillnomëtteg**
17. Mee 2021	**Bingo**
31. Mee 2021	**Sëtzdanz**

	ëmmer méindes vu 14:00 bis 17:00 Auer
	gratis

Sëtzdanz

Trainéiert Är Beweeglechkeet, Rhythmik a Koordinatioun.
Restez en forme et entrainez votre coordination tout en restant assis.

Bingo

Verbréngt e gesellege Nomëtteg mat Bingo a flotte Präisser.
Amusez-vous en jouant au Bingo et en gagnant de beaux prix.

Handaarbechten

Mir treffen eis fir ze heekelen, strécken an ze poteren.
Nous vous donnons rendez-vous pour tricoter, créer et causer.

Spillen

Kaarten, Scrabble, Rummy-Cup, Mensch-ärgere-Dich-nicht, Cornhole a villes méi stinn Iech zur Verfügung.
Une palette de jeux, comme jeu de cartes, Scrabble, Rummy-Cup, Cornhole vous est mise à disposition.

Bibliothéik

Dir fannt e grousse Choix u Romanen, Krimien, Reesliteratur, Ratgebern etc. an eiser Bibliothéik.
Vous pouvez vous servir de nos romans, littératures de voyage, etc. dans notre bibliothèque.

Sonntagstreff Ostervorbereitungen

An diesem Sonntag wollen wir uns gemeinsam auf Ostern einstimmen. Dazu stellen wir schöne Rezepte zur Verfügung und es besteht die Möglichkeit, Osterdekoration zu erwerben. Wer Lust auf ein wenig kreatives Betätigen hat, bekommt die Möglichkeit lustige Hühner aus Papier zu basteln.

	Sonndeg, den 28. Mäerz 2021
	14:00 bis 17:00 Auer am Club
	3,00 € fir Material

Sonndestreff am Club

E klenge Spadséiergang, e Choix vu Filmer a Spiller, poteren... Ënnert dem Motto “Sonndes net eleng” maache mir eis zesummen e schéinen Nométteg.
Wann d’Consignen et erlaben, kéinte mir och e Besuch am Restaurant organiséieren.

Une petite promenade, une sélection de film et de jeux, bavarder.... Sous la devise "les dimanches pas seuls", nous nous faisons un agréable après-midi au Club.
Si les mesures le permettent, nous pouvons organiser une visite au restaurant.

	Sonndeg, den 25. Abrëll 2021
	14:00 bis 17:00 Auer am Club, gratis

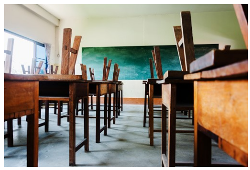
Erzielcafé

„Erzählcafés entstanden ursprünglich in den USA, wo in den 1980er Jahren erstmals Menschen zusammenkamen, um zu einem festgelegten geschichtlichen Thema öffentlich über ihre individuellen und subjektiven (Lebens-)Erfahrungen zu sprechen.“

An dësem Sënn bitt de Club Iech „Erzielcafés“ un, wou Dir Iech an Är Vergaangenheet zréckversetze kënnt an Är Erfarungen ënnerteneen an enger vertrauter Atmosphär austausche kënnt.

Mäerz 2021

Eltern– und Lehrersprüche



Abrëll 2021

Tante Emma Laden

Mee 2021

Freizeit und Urlaubserlebnisse

Donneschdeg, den 25. Mäerz 2021
Freideg, den 09. Abrëll 2021
Donneschdeg, den 20. Mee 2021

14:30 bis 17:00 Auer am Club, gratis

Gesellegkeet

Liescafé

Zesumme liesen a lauschteren
mir a kommen an d'Gespréich.

Mäerz 2021

Laetitia Colombani: Der Zopf

Die Lebenswege von Smita aus Indien, Giulia aus Sizilien und Sarah aus Kanada könnten unterschiedlicher nicht sein. Ergreifend und kunstvoll flicht Laetitia Colombani aus den drei aussergewöhnlichen Gesichter einen prachtvollen Zopf.

Abrëll a Mee 2021

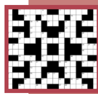
Karen Joy Fowler: Der Jane-Austen-Club

In diesem Roman geht es neben den Werken von Jane Austen vor allem um die Buchclubmitglieder, die ihre unter-schiedlichen Perspektiven und Lebenserfahrung im Buchclub in die Diskussion einbringen. Karen Joy Fowler beschreibt anhand der diskutierten Jane-Austen-Romane auf eindringliche Weise die Kraft und Wirkung, die Bücher auf das Leben des Einzelnen haben können.

Mëttwoch, den 10. Mäerz 2021
Mëttwoch, den 24. Mäerz 2021
Mëttwoch, den 07. Abrëll 2021
Mëttwoch, den 21. Abrëll 2021
Mëttwoch, den 12. Mee 2021

10:30 bis 12:00 Auer am Club, gratis

Matdenken - fit bleiwen

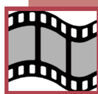


Zesummen trainéiere mir interaktiv a mat Spaass eist Kuerz- a Laangzäitgediechtnes. Jeeweils en Thema passend zu den Joreszäiten guidéiert Iech duerch eng Stonn. D'Methoden sinn einfach an effektiv.

Mëttwoch, den 17. Mäerz 2021
Mëttwoch, den 14. Abrëll 2021
Mëttwoch, den 19. Mee 2021

10:00 Auer am Club, gratis

Kino mat Comedy am Club

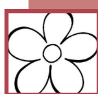


Erlieft geselleg Nomëtteger mat eisem Kino am Club.
E Choix vu Filmer erwaard Iech.

Freideg, den 12. Mäerz 2021
Freideg, den 23. Abrëll 2021
Freideg, den 21. Mee 2021

14:30 Auer am Club, gratis

Besuch am Gaart vun der Joffer Sidoni



Wéi schonn d'läscht Joer, invitéiert Iech d'Margot H. an hire Gaart, deen Si mat vill Léift heegt a fleegt. Et erwaart Iech e gesellege Moien an Nomëtteg (wann erlaabt a gewollt mat Iessen): e Genoss fir d'A. Loosst Iech inspiréieren.

Freideg, den 07. Mee 2021

10:30 Auer am Gaart
D'Adress gitt Dir bei der Umeldung gewuer.

Gesellegkeet

Foto-Revue 2020

Leider konnte mir Iech dëst Joer net op engem Neijoerschpatt begréissen, trotzdeem wëlle mir Iech eis Foto -Revue 2020 net virenthalen. Duerfir sidd Dir häerzlech wëllkomm Iech schéin Erënnerungen an Impressiounen aus dem Joer 2020 unzekucken.

Le Club vous invite à la présentation de photos rétrospective de l'année 2020.

	Méindeg, den 08. Mäerz 2021
	Grupp 1: 14:30 Auer Grupp 2: 16:30 Auer Grupp 3: 18:30 Auer
	gratis

Reesreportage „Nepal“

Foto-Rees an d'Dierfer Nar an Phu am Distrikt Manang an Nordzentral Nepal. De Wee bei den Tilicho -Séi op 4919m.

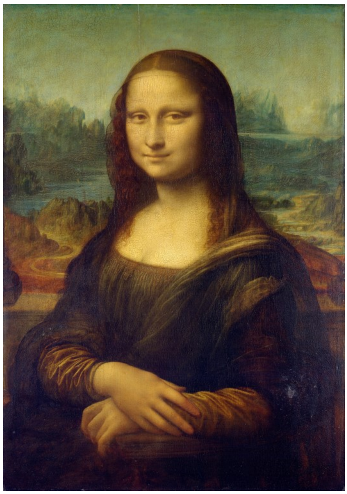
	M. René Summer
	Mëttwoch, den 17. Mäerz 2021, 14:30 Auer
	Don fir e soziale Projet am Nepal ass wëllkomm.

Le Sourire dans l'histoire de l'art
Rencontre avec Christophe Rodermann

De Christophe Rodermann, deen eis schonn op villen Ausflich guidéiert huet, besicht eis am Club an hält eng Konferenz.

Christophe Rodermann, qui nous a déjà accompagné lors de nombreuses excursions avec ses compétences professionnelles, nous rendra visite au club et donnera une conférence.

Pétillant, naïf, canaille, enjoué, nonchalant, séducteur, pendant longtemps le sourire s'est fait rare dans la grande histoire du portrait. Retour sur ce carrefour des émotions et des expressions du visage en démasquant les oeuvres, le sourire aux lèvres.



	Christophe Rodermann, Maître en Droit et Histoire de l'Art
	Donneschdeg, den 15. Abrëll 2021
	14:30 Auer am Club
	15,00 €

Kultur

Concert: Les histores d'amour finissent bien... en général !

Magali Dahan & Maryan Rousset

Légendes vivantes du « Gala de la chanson française », Magali Dahan et Maryan Rousset vous invitent à une soirée intimiste et scintillante, accompagnés des musiciens, aussi espiègles que talentueux, du Deligh Band !

Coups de foudre, tocades, passions, amourettes et béguins... Entre anecdotes et références mondiales, chansons françaises et tubes venus des quatre coins du monde, le couple d'artistes complices vous transportera dans un univers tantôt radieux, tantôt nostalgique, et toujours riche en émotions. Une chose est sûre : vous vous surprendrez à fredonner au gré des mélodies!

	Samschdeg, den 20. Mäerz 2021
	19:30 Auer: Kinneksbond Centre culturel Mamer 42, route d'Arlon L-8210 Mamer
	20,00 € fir den Ticket, Kulturpass gëtt akzeptéiert

Theater: "Si mir nach ze retten?"

«Et ass näischt méi wéi et war. Mir sinn net méi déi selwecht Mënsche wéi virdrun. Dat wäerte mer ganz kloer mierken, wann endlech all Leit hir Maske fale loossen. Et ass ee gespaant ze gesinn, wie sech als Éischten traut nees engem aneren d'Hand ze reechen. A mir wäerte ganz genee kucken, wie weiderhi seng Hänn wäscht. An Onschold. D'Fro ass elo méi wéi berechtegt. Si mer nach ze retten?
Eise Bistro ass lo mol endlech nees op. D'Liewe muss jo weidergoen. Fir déi, déi et gepackt hunn. A fir déi ass e Bistro lo liewenswichteg. Fir sech auszetauschen. Mat aneren. Déi laang Zäit an der Isolatioun war net einfach ze iwwerstoen. Sou laang eleng. Naja, wann een nach eleng gewiescht wier. Mä mam Partner … an do waren och op eemol Kanner, vun deenen ee bis dohinner quasi ni eppes matkritt hat. Mir musse lo no vir kucken an dat och ëmsetzen, wat mer eis an deene schwéiere Stonne virgeholl haten. Endlech immun ze ginn.»

Dës kabaretistesch Virwëtztut ass op lëtzebuergesch a gëtt vum Roll Gelhausen, Pierre Puth, Jay Schiltz a Gäscht gespillt.

	Dënschdeg, den 04. Mee 2021
	19:30 Auer: Escher Theater 122, rue de l'Alzette L-4010 Esch/Alzette
	25,00 € fir den Ticket, Kulturpass gëtt akzeptéiert.

Workshop: Djembé

An dësem Perkussiounsworkshop ginn Iech Rhythmen vermëttelt, déi einfach ze léiere sinn. Den Här SIZIMWE Masabo hëllt Iech mat an d'Welt vun afrikanesche Rhythmen.

Dans cet atelier de percussions, Monsieur SIZIMWE Masabo vous transmet des ambiances africaines dans un esprit positif avec des différentes couleurs de la musique et de la danse. Il s'appuie sur ses années d'expérience dans divers groupes et ses performances actives dans la Grande Région.

	all Donneschdeg, um 18:00 Auer am Club
	10,00 € pro Séance
	Dësen Workshop gëtt fir all Alter organiséiert, wann et erëm méiglech ass.

Bonjour, Bom dia, Guten Tag...
Trëppelen a verschiddene Sproochen

Eemol am Mount mëttwochs treffe mir eis fir ze trëppelen, all Kéiers an enger anerer Sprooch.

Nous parlons français

Nous nous rencontrons lors d'une balade d'environ 1,5 heures et gardons nos compétences linguistiques à jour. Rendez-vous auprès du Club.

Falamos português

Nós encontrámo-nos para nos mantermos linguisticamente ativos e para manter as nossas habilidades linguísticas atualizadas. A nossa caminhada leva cerca de uma hora e meia. O ponto de encontro é no clube.

Wir sprechen deutsch

Wir treffen uns, um sprachlich in Bewegung zu bleiben und unsere Sprachkenntnisse auf dem Laufenden zu halten. Unser Weg dauert ca. 1,5 Stunden. Treffpunkt ist beim Club..

Mercredi, le 31 mars 2021	Nous parlons français
Quarta-feira, 28 abril 2021	Falamos português
Mittwoch, den 12. Mai 2021	Wir sprechen Deutsch

	14:00 bis 16:00 Auer, Treffpunkt beim Club
	gratis

Kulturhuef Gréiwemaacher

Moies steet eng guidéiert Visitt duerch den Buchdrock-Musée um Programm.
Uschléissend un d'Visitt kënnt Dir un engem Workshop deelhuelen, wou Dir eng kleng Aféierung an den Handsaz an d'Printen un zwou verschiddene Pressen gewise kritt.

No engem Mëttegiessen (Méiglechkeet je no Restriktiounen) geet et da weider mat enger guidéierter Visitt duerch de Spillkaarte Musée.

„Das Museum ist Jean Dieudonné gewidmet, dem Gründer einer Dynastie von Kartenmachern, der sich 1754 in Grevenmacher niederließ und hauptsächlich für den ausländischen Markt produzierte. Zahlreiche Druckplatten, Druckbögen, einzelne Karten und Werkzeuge belegen den Produktionsprozess und die im Laufe der Zeit variierenden Techniken. Ein weiterer Schwerpunkt sind Spielkarten aus der Manufaktur Dieudonné.
Ergänzend befinden sich Spielkarten mit luxemburgischen Bezügen und repräsentative Spielkarten "aus aller Welt" in der Sammlung. Alte Kartenspiele: "Mënsch", ein altes luxemburgisches Kartenspiel."

	Donneschdeg, den 06. Mee 2021
	10:20 Auer: 54, route de Trèves L-6793 Grevenmacher
	25,00 €, fir 2 guidéiert Visitten an de Workshop, Mëttegiessen individuell

Duerch d'Kierche vun der Stad

Den Nico Margue, offizielle Guide vun der Stad Lëtzebuerg, hëlt eis mat op en Trëppeltour vun enger spezieller Aart. Mir entdecken e gudden Deel vun deem räichhaltegen a villfältege reliéise Patrimoine, dee ganz enk mat der politescher a sozialer Geschicht vu Lëtzebuerg verbonnen ass.

Vun der Péitruss duerch de Gronn, op de Fëschmaart an duerch d'Jofferegässel bis an d'Kathedral spadséiere mer duerch d'Joerhonnerten. Et begleeden eis d'Benediktiner, d'Dominikaner, d'Franziskaner an d'Jesuiten ouni awer och d'Fraenuerden mat ënnert anerem de Ste.-Sophies-schwësteren ze vergiessen. Si hunn all Spueren hannerlooss déi haut nach ze gesi sinn, sief et an de Gebaier, an dem Mobilier awer och an hirem Wierken.

Vun Helleger, Geeschtlecher an Uerdensleit, mee och vu Laien wäert eise Guide eis erzielen: vum éischte Stadpatréiner dem Quirinus an dem Äerzengel Méchel, dem Pater Broquart, der Marguerite de Busbach an dem Grof Mansfeld senger Duechter Anne-Marie, dem Pierre Fourier, dem Sonnekinnek Louis XIV an dem Groussherzog Adolf an, net ze vergiessen, dem Patréiner vun der aler Porkierch um Krautmaart, dem Zinniklos.

	Nico Margue, Guide an der Stad Lëtzebuerg
	Donneschdeg, den 22. Abrëll 2021
	08:40 Auer: Béiweng, Schoul (Bus 195) 09:30 Auer: beim "Schwender", dat ass op der Kräizung Al Avenue – Boulevard de la Pétrusse – Al Bréck.
	12,00 € fir d'Visitt

Lunex University: Stuerzpräventioun

Dir hutt d'Méiglechkeet mat an d'Uni ze goen an hei um Event „Falling Only for Science" am Kader vum Ausschaffen vun engem Programm iwwer „prévention des chutes pour les personnes âgées du Luxembourg" matzewierken.

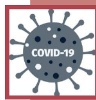
No engem Virtrag vun ongeféier 20 Minutten iwwer de Sturzrisiko a seng Präventioun, gëtt Är Trëttsécherheet, Ären Equiliber an Är Muskelkraaft an de Been individuell gemooss. Zum Schluss erwaarden Iech dann praktesch Exercicer wéi Dir Ären Risk ze Falen trainéieren a minimiséiere kënnt.

Cette année, vous avez l'opportunité d'aller à l'université et de participer à un événement "Falling Only for Science" dans le cadre du développement d'un programme sur la "prévention des chutes des personnes âgées au Luxembourg".

Après une conférence d'environ 20 minutes sur les risques de chute et sa prévention, votre capacité à marcher, votre équilibre et votre force musculaire dans les jambes seront mesurés individuellement. À la fin de la matinée, vous trouverez des exercices pratiques pour vous entraîner et minimiser vos risques de chute.

	Donneschdeg, den 11. Mäerz 2021
	09:15 Auer sur Place: Lunex University 50, av. du Parc des Sports L-4671 Differdange
	gratis, Umeldungfrist ass den 03. Mäerz 2021!

Impfung “Covid”



All Dag héiert a liest Een vun der Covid-Impfung an dass dëst déi eenzeg Méiglechkeet ass der Pandemie en Enn ze setzen.
Aus dësem Ulass ass et gutt, sech ze informéieren:

- Wat huet et mat deene verschiddene Vaccine op sech?
- Wéi wierkt d’Impfung? Wéi sécher ass se?
- Wéi eng Niewewierkungen huet se?

Den Dr. Schockmel Gérard, médecin spécialiste des maladies infectieuses, hëlt sech Zäit fir Är Froen ze beäntwerten.

Chaque jour on est entouré de nouvelles autour du vaccin Covid-19, qui serait la seule possibilité de s’en sortir de la pandémie.
Du coup il vaut mieux s’informer:

- ***Pourquoi existe-t-il plusieurs sortes de vaccins et quelle est la différence?***
- ***Comment agit le vaccin?***
  Quelle est l’efficacité de celui-ci?
- ***Quels sont les effets secondaires?***

Dr. Schockmel Gérard, médecin spécialiste des maladies infectieuses vous répond à toutes vos questions et inquiétudes au sujet des vaccins contre le virus COVID-19.

	Dr. Gérard Schockmel, Médecin spécialiste en infectiologie
	Freideg, den 02. Abrëll 2021 Grupp 1: 14:00 Auer / LU Grupp 2: 15:30 Auer / FR
	gratis

Virtrag

Mikroben am Iessen: gutt oder schlecht?

Loosst Iech entféieren an d'Welt vun de Mikroben, léiert e puer Wichteger kennen, maacht Iech schlau wéi a wou se liewen a wat fir Konsequenzen si op eis Liewensmëttel an och op eis selwer hunn, wa mir hinne begéinen.

Laissez vous fasciner par le monde des microbes: quels types de microbes existent-ils? Où vivent-ils? Quelles conséquences peuvent-ils avoir sur nos aliments et nous-même?

	Dr. Losch S., médecin vétérinaire LMVE
	Méindeg, den 26. Abrëll 2021, 18:00 Auer
	gratis

Kanner Wonsch asbl

Kanner Wonsch erfüllt Kindern in Luxembourg mit einer lebensbedrohlichen Krankheit im Alter von 3 bis 18 Jahren Wünsche: „Wir gestalten Wunscherlebnisse, welche die Vorstellung der Kinder übertreffen. Damit schenken wir dem Kind und dessen Familie Momente der Fantasie, Hoffnung, Kraft und Lebensfreude."

„Ich wünsche mir … zu sein, nach …zu reisen, …zu treffen, … zu haben. Alles wird bis ins kleinste Detail vorbereitet, damit der Tag der Wunscherfüllung für das betroffene Kind etwas ganz Besonderes wird. Ein genauer Plan wird vor der Erfüllung des Wunsches befolgt, um sicherzustellen, dass der Wunsch genau den Vorstellungen des Kindes entspricht."

D'Kanner Wonsch asbl stellt sech fir an erkläert hier Missioun.

	Mëttwoch, den 24. Mäerz 2021, 14:30 Auer
	Eng Spend ass wëllkomm

Fir eisen Don aus dem Joer 2020 ass de Choix op d'Kanner Wonsch asbl gefall. Aus de Recetten vu Gebeess a Kreativem kënne mir en Don an der Héischt vun 1.176,00 € iwwerreechen. Villmools Merci all de fläissegen Hänn, déi och am leschte Joer dozou bäigedroen hunn.

Workshop

Was uns stark macht:
Resilienz-Spaziergang

Wir werden uns bei einem Spaziergang mit der Resilienz, unserer inneren Widerstandskraft, beschäftigen. Dazu werden wir an verschiedenen Stationen haltmachen und praktische Übungen kennenlernen (Atem– und Wahrnehmungsübungen), auf die wir in unserem Alltag zurückgreifen können. (Dauer: ca. 2 Stunden).

	Karin Terhorst, Coach
	Freideg, den 16. Abrëll 2021, 14:00 Auer
	Sandwee Crauthem / Picknickplaatz
	5,00 €

Resilienz

„Resilienz bezeichnet in der Psychologie die Widerstandsfähigkeit von Menschen gegenüber Belastungen, andauerndem Stress und Veränderungen oder Traumata. Resilienz ist die Fähigkeit, sich von Krisensituationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu erholen. Einige Konzepte beinhalten einen Wachstumsgedanken: Demnach sind Menschen besonders resilient, die an Krisen wachsen und Veränderungen als Chance begreifen."

Glaubenssätze als Lebensbegleiter

Ich muss…
Du sollst…
Er/sie kann…
Wir dürfen…

Bestimmt fällt es Ihnen leicht diese Sätze zu vervollständigen. Und somit stoßen Sie auf die Glaubenssätze, die Sie im Leben geprägt und begleitet haben. Welchen Einfluss hatten/haben diese Glaubenssätze auf Ihre Einstellungen und Verhaltensweisen? Positiv und stärkend oder eher negativ und beengend – für Sie selbst und für Menschen in Ihrem Umfeld? Indem Sie sich selbst auf die Schliche kommen, können alte Sichtweisen in Frage gestellt und Veränderungen zugelassen werden.
Ein geschützter Rahmen in einer kleinen Gruppe und unterschiedliche Methoden laden ein, sich selbst liebevoll und kritisch zu begegnen.

Bettina Fries, Sozialpädagogin / Chargée de direction CS Berchem
Patricia Petruccioli, Ergotherapeutin / Chargée de direction CS Strassen

Samschdeg, den 08. Mee 2021,
09:00 bis 13:00 Auer am Club

25,00 €, inkl. Snack / Gedrénks

Prett fir eng nei Zäit: d’Pensioun

Wann et em d’Pensiounszäit geet, si mir Uspriechpartner fir Iech. Mir stellen Iech Informatiounen zur Verfügung, vermëttelen Iech Kontaktadressen, wann et em administrativ Froe geet an bidden Iech am Gespréich eng Orientéierung zu folgende Froen un:

- Wéi kann ech den Iwwergang vu mengem Beruffsliewen an d’Pensioun gestalten?
- Wéi organiséieren ech mäi Liewen an der Pensioun?

Préparation à la retraite

Vous avez des questions autour du sujet “retraite”, alors confiez-vous à nous. Nous vous mettons à disposition des informations, vous transmettons des adresses concernant les démarches administratives et vous proposons des entretiens individuels au sujet de:

- ***Comment gérer la transition de la vie active à la retraite?***
- ***Comment organiser ma vie à la retraite?***

Bettina Fries, Sozialpädagogin / Systemische Beraterin

Gespréich op RDVS / gratis

Dirigé par :

Université du Luxembourg

Soutien financier de :

Fondation du Grand-Duc et de la Grande-Duchesse

Avec le soutien de :

Le Gouvernement du Grand-Duché de Luxembourg

Demenz

Avec l'aimable participation de :

zitha

Info-Zenter Demenz

pdp programme démence prévention

ala association luxembourg alzheimer

RBS Center fir Altersfroen

Fotoen: eng Sprooch, déi jiddereen versteet

An dësem Nomëtteg erklärt Iech de “Jim” Tipps an Tricks ronderëm d’Fotoe mam Handy, I-Pad, a.s.w. Wéi maachen ech gutt Fotoen? Wéi eng Méiglechkeet bitt Ären Apparat fir dës ze klasséieren, ze verschécken, Collagen ze erstellen?

Cet après-midi, “Jim” vous expliquera des trucs et astuces sur la photographie. Comment prendre de bonnes photos ? Quelles sont les possibilités offertes par le smartphone, I-pad, pour les arranger, les envoyer, faire des collages?

📅	Freideg, den 19. Mäerz 2021 (Grupp 1 + Grupp 2) Freideg, den 26. Mäerz 2021 (Grupp 3 + Grupp 4)
🕒	Grupp 1: 14:30-16:00 / Grupp 2: 16:30-18:00 Grupp 3: 14:30-16:00 / Grupp 4: 16:30-18:00
€	gratis

Desinformatioun, Fake News

Orchestréierte Campagnen Ligen - Desinformatiounen, a Falschinformatiounen, ginn oft onbewosst op Sozialen Medien verbreet. Wéi identifizéieren ech Fake News? A wéi stoppen ech hier Verbreedung?

	Daniel Silva, Internetstuff Roeserbann
	Mëttwoch, den 10. Mäerz 2021
	14:30 Auer am Club
	gratis

INTERNETSTUFF ROESERBANN

Déi bekannte Sozial-Medien

Den D. Silva presentéiert Iech kuerz déi bekanntest Medien wéi WhatsApp, Facebook, Twitter, Instagram, TikTok…

Hien erkläert och, wat ee muss iwwer Benotzer-Rechter wëssen.

	Daniel Silva, Internetstuff Roeserbann
	Freideg, den 30. Abrëll 2021
	14:30 Auer am Club
	gratis

Häkeln: Granny Squares

Aus kleinen Teilen wird was Grosses

Aus Resten von Wolle können Sie mit anderen gemeinsam etwas Schönes machen. Wir können aus vielen Quadraten Decken zusammenstellen. Fertige Decken finden dankbare Abnehmer in Pflegeheimen. Das Häkeln eines Quadrates dauert ca. eine Stunde. Eine genaue Anleitung erhalten Sie von uns. Bringen Sie ihre Wollreste (Stärke ca. 3-4) gerne mit in den Club, wo wir diese sammeln und weiterreichen.

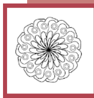
Le crochet: Granny Squares

Avec des restes de laine vous pouvez créer quelque chose de beau. Nous pouvons assembler des couvertures à partir de plusieurs carrés. Crocheter un carré prend environ une heure. Vous recevrez des instructions détaillées de notre part. Vous êtes invités à apporter vos restes de laine (épaisseur env. 3-4) au Club, où nous les récupérerons et les transmettrons.

Méindeg, den 15. Mäerz 2021
Méindeg, den 26. Abräll 2021
jeeweils ab 14:00 Auer am Club

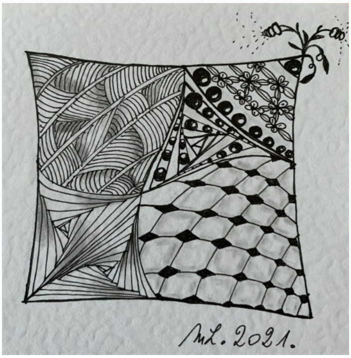
Mir sammlen och Wollreschter am Club,
fir déi déi wëllen doraus eppes Neies maachen.

Zentangle - Meditatives Malen



Zentangle ist eine Methode, die einfaches Zeichnen mit schönen Effekten vermittelt. Anleitungen zu dieser meditativen Methode des Malens erhalten Sie, ebenso zwei Stifte und Papier, die Sie mit nach Hause nehmen können und nach Belieben weiter „zentanglen“ können. Zentangle ist leicht zu erlernen und setzt keine besonderen Fähigkeiten voraus.

Zentangle est une méthode qui enseigne le dessin simple avec de beaux effets. Vous recevrez des instructions pour cette méthode de peinture méditative, ainsi que deux stylos et du papier, que vous pourrez emporter chez vous et continuer le "zentanglen" comme vous le souhaitez. Zentangle est facile à apprendre et ne nécessite aucune compétence particulière.



	Donneschdeg, den 11. Mäerz 2021
	14:30 Auer am Club
	10,00 €, inkl. Finliner, Bläistëft a Pabeier

Ouschter-Deko

An dësem Nomëtteg entdecke mir verschidde Weeër fir Ouschtereeër aus Styropor, op eng praktesch an einfach Manéier ze dekoréieren.

Cet après-midi nous découvrirons différentes façons de décorer des oeufs de pâques, en polystyrène, de manière pratique et simple.

	Méindeg, den 29. Mäerz 2021
	14:30 Auer am Club
	10,00 € fir de Cours plus individuell benotzt Material

Eeër fierwen

Et ass schon Traditioun am Club, datt all Joer Ouschtereeër gefierft gi fir den „Ouschterhues op der Spuer“. Kann dësen net stattfannen, sinn déi ‚kreativ‘ Eeër fir den Eegenzweck ze gebrauchen oder ze verschenken.
Comme chaque année, nous honorons la tradition de colorer des oeufs de Pâques, soit pour l'action „Ouschterhues op der Spuer de la commune de Roeser, soit pour votre usage propre.

	Donneschdeg, den 01. Abrëll 2021
	14:30 Auer am Club
	gratis

Blumen im Stickrahmen

Neues aus Altem schaffen. Das steckt hinter dem Wort Upcycling. Dass man aus einem alten Stickrahmen wunderschöne floristische Kunstwerke schaffen kann, wollen wir Ihnen bei unserem kreativen Workshop vermitteln. Melden Sie sich gerne an, wenn Sie eine frühlingsfrische Wanddekoration herstellen wollen.

	Méindeg, den 12. Abrëll 2021
	14:30 Auer am Club
	6,00 € fir Material

Mohnblumen

Der Frühling naht und wir möchten dazu einzigartige Mohnblumen basteln, die nicht verblühen können.

Eingerahmt oder in einer Vase drapiert sorgen sie für gute Laune und ein Hauch von Sommer.

	Méindeg, den 03. Mee 2021
	14:30 Auer am Club
	3,00 € fir Material

Gesond iessen
Méi bewegen

Qi Gong

Qi Gong hat eine jahrtausendalte Tradition und ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Qi Gong ist eine Kombination aus innerer Konzentration, ruhiger und tiefer Atmung sowie fließender Bewegung. Diese Form der allgemeinen Lebenspflege kann vorbeugend und heilend wirken.“

Le Qi Gong appartient à la médecine traditionnelle chinoise et se trouve parmi les 5 méthodes de cure chinoise les plus célèbres. C'est une combinaison de concentration intérieure, de respiration calme et profonde et de mouvements souples visant la cure biophysique et le bon flux d'énergies intérieures et vitales.

	Volker Bänsch, Taiji– a Qi Gong-Lehrer
	ëmmer Freides um 10:00 Auer am Club
	13,00 € pro Séance

Softwalking

Nordic Walking am luesen Tempo, dat ass Softwalking. Léiert schéi Weeër am Réiserbann an Emgéigend kennen.

Mäerz	Mé. 29.03. Beeteb. P.	Më. 28.04. Beeteb. B.
Mé. 01.03. Helleng	Më. 31.03. Helleng	**Mee**
Më. 03.03. Crauthem	**Abrëll**	Mé. 03.05. Helleng
Mé. 08.03. Beeteb. P.	Më. 07.04. Crauthem	Më. 05.05. Beeteb. P.
Më. 10.03. Bierchem	Mé. 12.04. Beeteb. P.	Mé. 10.05. Abweiler
Mé. 15.03. Abweiler	Më. 14.04. Crauthem	Më. 12.05. Weiler
Më. 17.03. Weiler	Mé. 19.04. Bierchem	Mé. 17.05. Crauthem
Mé. 22.03. Beeteb. B.	Më. 21.04. Beeteb. P.	Më. 19.05. Beeteb. B.
Më. 24.03. Crauthem	Mé. 26.04. Weiler	Mé. 31.05. Helleng

all Méindeg an all Mëttwoch,
vun 09:00 bis 10:00 Auer

gratis

Beweegung

Rallye duerch de Réiserbann mat Actionbound

Dës Foussgängerrallye leeft duerch de Réiserbann an erlaabt et deen een oder aneren verstoppten Detail, un Hand vun enger App, vun dëser Geméng kennenzeléieren an nei ze entdecken.
Vill Freed, vill Spaass a vill Gléck erwaarden lech op dësem Tour!

Ce rallye pédestre parcourt le Roeserbann et permet de se concentrer,en utilisant une App, sur l'un ou l'autre détail caché de cette commune.
Bon bonheur, bon amusement et bonne chance vous at-tendent lors de ce tour!

	Mëttwoch, den 05. Mee 2021
	14:30 bis 17:30 Auer, Depart beim Club
	gratis, Dauer ca. 90 Min. / Streck ca. 4,5 km

Footing: Hamm, 6,9 km (mëttelschwéier)

Eisen Tour geet vun Hamm aus fort Richtung Polvermillen duerch de Bësch an zeréck op Hamm.

Dënschdeg, den 16. Mäerz 2021

09:15 Auer: Gare Lëtzebuerg, Bus 9 / Quai 2
09:40 Auer: Parking bei der Kierch zu Hamm

Footing: Käerch/Koerich, 7,3 km (mëttelschwéier)

Dëse Rondwee huet vill Attraktiounen, féiert eis bei d'Fockemillen an duerch den Häresbësch.

Dënschdeg, den 27. Abrëll 2021

09:00 Auer: Stäreplaz Lëtzebuerg, Bus 255
09:45 Auer: Gemeng Käerch / commune Koerich

Footing: Diddeleng, 7,0 km (mëttelschwéier)

Eisen Tour féiert eis duerch Bësel a Gewan.
Mir genéissen einfach d'Natur.

Dënschdeg, den 11. Mee 2021

09:00 Auer: Stadhaus Schëffleng / Schifflange, Bus 4
09:25 Auer: Scherr Wee (Dudelange)

jeeweils gratis

Duerno ass, je no Covid-Restriktiounen, e gemeinsaamt Mëttegiesse virgesinn, dat individuell bezuelt gëtt.

Gesond iessen Méi bewegen

Vëlostour

D'Statiounen vun "Rentabike Miselerland" maachen et méiglech, en E-Bike fir en Dag ze lounen. Natierlech ass et och méiglech, op engem normale Vëlo den Tour ze maachen. Den Tempo gëtt dem Grupp, Allée / Retour (A/R), ugepasst. Wärend den Tier ass e Mëttegiesse virgesinn.

Les stations «Rentabike Miselerland» permettent de louer un vélo électrique pour une journée. Bien sûr, il est également possible de faire le tour sur un vélo ordinaire. Le rythme est ajusté au groupe. Pendant les tours, un déjeuner est prévu.

Tour I: Wasserbëlleg - Réimech 46 km (A/R)

Datum	Mëttwoch, den 24. Mäerz 2021
Auer / Treffpunkt	09:45 Auer: Wasserbëlleg Gare
Präis	20,00 € fir en E-Bike, 12,00 € fir e Vëlo

Tour 2: Stad-Paffendall - Miersch 40 km (A/R)

Datum	Mëttwoch, den 21. Abrëll 2021
Auer / Treffpunkt	09:45 Auer: Stad / Luxembourg Gare
Präis	20,00 € fir en E-Bike, 12,00 € fir e Vëlo

Tour 3: Wasserbëll.-Saarburg/DE 42 km (A/R)

	Freideg, den 07. Mee 2021
	09:45 Auer: Wasserbëlleg Gare
	20,00 € fir en E-Bike, 12,00 € fir e Vëlo

Tour 4: Bierchem - Monnerech 40 km (A/R)

	Mëttwoch, den 19. Mee 2021
	09:45 Auer: Depart beim Club
	20,00 € fir en E-Bike, 12,00 € fir e Vëlo

Zumba Gold / online

"Zumba Gold: eine Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen, angepasst an Menschen 50+". D'Claudia Berettini (méindes) an d'Nadine Fischbach/Andrea Schleier (freides) weisen lech an d'Choreographie an.

Zumba Gold: mouvements de fitness et de danse sur de la musique sud-américaine (salsa, merengue, mambo et ainsi de suite), adaptés à la population 50+.

	Méindes, vun 09:30 bis 10:30 Auer online
	Freides vun 18:45 bis 19:45 Auer online
	Weider Informatiounen kritt Dir am Club

Nordic Walking

Den Trainer Guy Quintus weist lech déi richteg Nordic Walking Schrëtt. Bei Interessi frot no eisem Plang mat den Départen. D'Weeër féieren ofwiesselnd duerch de Réiserbann an Emgéigend.

Apprenez les pas du Nordic Walking avec l'entraîneur Guy Quintus. Restez en forme en pratiquant ce sport en pleine nature.

	Méindes a mëttwochs: 09:00 bis 10:30 Auer Donneschdes vun 18:30 bis 20:00 Auer vum 28. September 2020 bis den 05. Juli 2021
	Destinatiounen no Plang
	50,00 €, e Supplément vu 15,00 € gëtt fir d'Leit ausserhalb dem Réiserbann gefrot

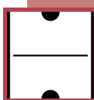
Orchideeën-Wanderung

Schléisst lech enger Orchideeënwanderung duerch d'Naturschutzgebitt „Arnescht" an der Gemeng Niederanven an. Eise Guide, den Här Fernand Schiltz, gëtt lech en Abléck an déi faszinéierend Welt vun de wëllen Orchideeën zu Lëtzebuerg. Mat 32 wëll bléienden Orchideeënarten ass d'Arnescht dat aarteräichst Orchideënnaturschutzgebitt Europas. (ca. 2h30 Stonnen).

Le Club vous propose une randonnée d'orchidée dans la réserve naturelle «Arnescht» à Nierderanven. Notre guide, M. Schiltz F., vous donne un aperçu sur le monde

	Donneschdeg, den 03. Juni 2021
	09:50 Auer: rue Laach (bei der Apdikt) L-6945 Niederanven
	15,00 €

Cornhole



Cornhole, ist eine Trendsportart, bei dem mehrere Spieler abwechselnd mit Mais gefüllte kleine Säcke (Bean Bags) auf eine angehobene Plattform mit einem Loch werfen. Cornhole fördert und fordert Geselligkeit, Teambildung, Wettkampf, Koordination, Geschicklichkeit, Taktik, Gefühl, Konzentration, Spielspaß, Unterhaltung, Technik und Bewegung.

	Freideg, den 05. Mäerz 2021 Freideg, den 16. Abrëll 2021
	14:00 bis ca. 16:00 Auer am Club
	gratis

Règlement

Esou funktionéiert de Club EIST HEEM…

Mat de folgende Reegelen, wëlle mir alle Bedeelegten e gudden Oflaf vun eisen Aktivitéiten erméiglechen. Merci fir Äert Versteesdemech am Viraus.

- Dir huelt op Är eege Verantwortung un eisen Aktivitéiten deel.
- All Persounen vu 45 Joer un kënnen un eisem Programm deelhuelen, onofhängeg wou Dir wunnt.
- Är Umeldungen si verbindlech, wann Dir Iech per Mail, Telefon oder am Club selwer ugemellt hutt. Mellt Dir Iech per Mail oder Repondeur un, sidd Dir fest ugemellt, wa mir Iech dëst confirméiert hunn. Mat Ärer Umeldung zu enger Aktivitéit erklärt Dir Iech mat de jeeweilegen Konditiounen (Inhalt / Präis) averstane. Mellt Iech aus organisatoresche Grënn w.e.g. bei all Aktivitéit un.
- Fir extern organiséiert Aktivitéiten iwwer 10 € kritt Dir eng Facture zougeschéckt. Dir kënnt dës per Virement oder bor bezuelen.
- Bei allen Aktivitéiten waarde mir max. 10 Minutten iwwert d'festgeluechten Zäit op d'Participant'en, déi ugemellt sinn.
- Ass fir eng Aktivitéit keng Plaz méi, setze mir Iech op eng Waardelëscht a mellen eis am Fall, wann erëm eng Plaz fräi gëtt.
- Sidd Dir verhënnert, un enger ugemellter Aktivitéit deelzehuelen, sot eis w.e.g. esou séier wéi méiglech of. Domat huet eng aner Persoun evtl. d'Méiglechkeet nozeréckelen.
- Falls eis duerch Är Ofmeldung Onkäschten entstinn, kënne mir d'Käschten net zeréckerstatten. Mir versichen, en Ersatz ze fannen, kënnen dëst awer net garantéieren.
- Bei entspriechenden Ëmstänn behale mir eis fir, de Programm ze änneren an unzepassen. De Club behält sech d'Recht, Aktivitéiten ofzesoen oder ze verréckelen (mangels Umeldungen, Krankheetsfall, Wieder etc.) Bei Aktivitéiten déi de Club selwer ofseet, ginn 100% zeréckbezuelt.
- Fir d'Umëllung froe mir aus organisatoresche a statistesche Grënn no perséinleche Donnéeën. Mir assuréieren, domat vertraulech ëmzegoen an Är Donnéeën nëmmen op d'Aktivitéit bezunn, u Reesveranstalter, Hotel, Sécherheetskontrollen etc. virun ze ginn. Mat Ärer Umëllung erklärt Dir Iech domat averstanen.
- Bei eisen Aktivitéiten gi Fotoen zu Publikatiounszwecker gemaach. Wëllt Dir net op enger Foto drop sinn, deelt eis dëst mat, soss gi mir vun Ärem Averständnis aus.
- Wann sech bei enger Persoun e gesondheetleche Risiko manifestéiert, huet d'Personal d'Flicht, eng Ambulanz ze consultéieren.

Mäerz 2021

Op ee Bléck

Mé	*01.03.2021*	Club zou: Entretiensaarbechten	
Do	*04.03.2021*	Aus der Club-Kichen	S. 03
Fr	*05.03.2021*	Cornhole	S. 39
Mé	*08.03.2021*	Foto-Revue 2020	S. 10
Më	*10.03.2021*	Liescafé	S. 08
Më	*10.03.2021*	Desinformatioun, Fake News	S. 27
Do	*11.03.2021*	Lunex University	S. 18
Do	*11.03.2021*	Zentangle - Meditatives Malen	S. 29
Fr	*12.03.2021*	Kino mat Comedy am Club	S. 09
Mé	*15.03.2021*	Häkeln: Granny Squares	S. 28
Dë	*16.03.2021*	Footing: Hamm	S. 35
Më	*17.03.2021*	Matdenken - fit bleiwen	S. 09
Më	*17.03.2021*	Reesreportage „Nepal“	S. 10
Fr	*19.03.2021*	Fotoen: Tipps & Tricks	S. 26
Sa	*20.03.2021*	Kinneksbond: Chansons français.	S. 12
Mé	*22.03.2021*	Bingo	S. 05
Më	*24.03.2021*	Vëlostour I: Waasserb.-Réimech	S. 36
Më	*24.03.2021*	Liescafé	S. 08
Më	*24.03.2021*	Kanner Wonsch asbl	S. 21
Do	*25.03.2021*	Erzielcafé	S. 07
Fr	*26.03.2021*	Fotoen: Tipps & Tricks	S. 26
So	*28.03.2021*	Sonndestreff am Club	S. 06
Mé	*29.03.2021*	Ouschter-Deko	S. 30
Më	*31.03.2021*	Treppelen & poteren	S. 15

Abrëll 2021

Do	*01.04.2021*	Aus der Club-Kichen	S. 03
Do	*01.04.2021*	Eeër fierwen	S. 30
Fr	*02.04.2021*	Virtrag: Impfung "Covid"	S. 19
Më	*07.04.2021*	Liescafé	S. 08
Fr	*09.04.2021*	Erzielcafé	S. 07
Mé	*12.04.2021*	Blumen im Stickrahmen	S. 31
Më	*14.04.2021*	Matdenken - fit bleiwen	S. 09
Do	*15.04.2021*	Le Sourire dans l'histoire de l'art	S. 11
Fr	*16.04.2021*	Resilienz-Spaziergang	S. 22
Fr	*16.04.2021*	Cornhole	S. 39
Mé	*19.04.2021*	Sëtzdanz	S. 05
Më	*21.04.2021*	Vëlostour 2: Paffend.-Miersch	S. 36
Më	*21.04.2021*	Liescafé	S. 08
Do	*22.04.2021*	Visitt: Kierchen vun der Stad	S. 17
Fr	*23.04.2021*	Kino mat Comedy am Club	S. 09
So	*25.04.2021*	Sondestreff am Club	S. 06
Mé	*26.04.2021*	Häkeln: Granny Squares	S. 28
Mé	*26.04.2021*	Virtrag: Mikroben	S. 20
Dë	*27.04.2021*	Footing: Käerch / Koerich	S. 35
Më	*28.04.2021*	Trëppelen & poteren	S. 15
Fr	*30.04.2021*	Déi bekannte Sozial-Medien	S. 27

Mee 2021

Op ee Bléck

Mé	*03.05.2021*	Atelier: Mohnblumen	S. 31
Dë	*04.05.2021*	Theater Esch	S. 13
Më	*05.05.2021*	Rallye duerch de Réiserbann	S. 34
Do	*06.05.2021*	Visitt: Kulturhuef Maacher	S. 16
Do	*06.05.2021*	Aus der Club-Kichen	S. 03
Fr	*07.05.2021*	Vëlostour 3: Wasserbël.-Saarburg	S. 37
Fr	*07.05.2021*	Besuch am Gaart	S. 09
Sa	*08.05.2021*	Workshop: Glaubenssätze	S. 23
Mé	*10.05.2021*	Spillnomëtteg	S. 05
Dë	*11.05.2021*	Footing: Diddeleng	S. 35
Më	*12.05.2021*	Liescafé	S. 08
Më	*12.05.2021*	Trëppelen & poteren	S. 15
Mé	*17.05.2021*	Bingo	S. 05
Më	*19.05.2021*	Vëlostour 4: Bierchem-Monnerech	S. 37
Më	*19.05.2021*	Matdenken - fit bleiwen	S. 09
Do	*20.05.2021*	Erzielcafé	S. 07
Fr	*21.05.2021*	Kino mat Comedy am Club	S. 09
Mé	*31.05.2021*	Sëtzdanz	S. 05
Do	*03.06.2021*	Orchideeën-Wanderung	S. 39

Congé collectif
vum 25. Mee bis den 28. Mee 2021

Büroszäite vu Méindeg bis Freideg,
09:00 bis 13:00 Auer

Regelméisseg Aktivitéiten

méindes	*09:00 - 10:00 Auer*	Softwalking
	09:00 - 10:30 Auer	Nordic Walking
	09:30 - 10:30 Auer	Zumba Gold online
	14:00 - 17:00 Auer	Oppene Méindeg
mëttwochs	*09:00 - 10:00 Auer*	Softwalking
	09:00 - 10:30 Auer	Nordic Walking
donneschdes	*18:00 - 19:30 Auer*	Djembé-Cours
	18:30 - 20:00 Auer	Nordic Walking
freides	*10:00 - 11:30 Auer*	Qi Gong
	18:45 - 19:45 Auer	Zumba Gold online

Virwëtztuten: **fir e besonnesche Moment**

Hutt Dir mol d'Flemm, den Dag ass gro, d'Noriichten schlecht, et ass net méiglech, sech ze gesinn oder an de Club ze kommen…: da maacht eng Virwëtztut op.
Dir fannt all Woch en aneren Impuls a Form vu Geschichten, Rätselen, Kreativem asw.

Et ass eng eemoleg Offer a wann et Iech gefält, och gär all Woch ze kréien, esouwuel am Club wéi och per Post.