

**01**  
**2021**



**Fräizäitprogramm**  
(Agrément ministériel PA/05/05/033)





## // BEDEUTUNG PIKTOGRAMME



**News Ticker**



**Information /  
Beratung / Prävention**



**Besichtigung / Ausflüge /  
Kultur**



**Natur / Erlebnis**



**Schnappschuss**



**Wohlbefinden / Gesundheit**



**Gemütliches Beisammensein**



**Bewegung / Sport**



**Kreativität**

## // INHALTSVERZEICHNIS



### **Club Syrdall**

Vorwort Régis Moes .....	5
Vorwort Team .....	7
Schlusswort Tom Dugandzic .....	67



### **News Ticker**

Liebe Freunde des Club Syrdall .....	10
Sicherheitsmassnahmen / Mesures de sécurité .....	11-12
Wichtiges zu den Anmeldungen / Note importante concernant les inscriptions .....	13



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

Öffentlicher Transport / Transport Public .....	14
Handy, Tablet & co ... ..	29
Seniorenseicherheitsberater / Conseillers en sécurité .....	34-35
Rahna - Helfer auf 4 Pfoten .....	36
Leben verändern durch Handel im Wandel .....	43
Association Luxembourgeoise de Borréiose .....	45
Wichtige Information / Information importante .....	46
Interne Regelungen / Règlement interne .....	62-63
Datenschutzbestimmungen Club Syrdall / Politique de confidentialité du Club Syrdall .....	64-65
Ein paar zusätzliche Hinweise / Quelques notices supplémentaires .....	66





## Besichtigung / Ausflüge / Kultur

«Parlons le luxembourgeois!» / " Lasst uns luxemburgisch sprechen! "	37-38
Tudor - Das interaktive Museum über Strom und Akkumulator	44



## Wohlbefinden/Gesundheit

Selbstliebe	8-9
Kundalini	20
Pilates	21
Yin Yoga	22-23
Geführte Meditation	24-25
Tai-Chi	26
Massage Palmaire	31
Meditation und Klängen	50
Rückenschmerzen	52



## Schnappschuss

Schnappschüsse	2+68
----------------	------



## Kreativität

Firwat kafen? Mir bauen selwer	30
Upcycling mit Kreidefarbe	32-33
Ein altes Handwerk "Weidenflechten"	41
Schnupperkurs Art Clay Silber	42
Kreativ Hänn	47



## Gemütliches Beisammensein

Zesummen ennerwee	15
Das Wandern ist des "Müllers" Lust	16-17
Pfoten-Treff	18
Restaurant Hopping	27-28
Criminal Dinner	39
Knieden, Baken, an ... Genéissen	40
Musiktreff / Groupe musical	48
Kegel / Jeu de quilles	49



## Bewegung/Sport

Fitbynature – „natierlech" fit	19
Step - Up	51
Bodyflow	53
Qi-Gong	54
Zumba Gold	55
New self defense	56
Line dance	57
Tanzen macht Freude... und Freunde	58
Werd Fit – bleib Fit	59
Multifit	60
Fitpass	61

# LÉIF FRËNDINNEN A FRËNN VUM CLUB SYRDALL,

Alt erëm froen ech mech beim Schreiwe vun dësem Virwuert, ob dat wat ech schreiwen nach aktuell wäert si wann et bis gedréckt ass. Haut, um Mantelsonndeg 25. Oktober 2020, schéngt d'Zukunft ongewëss. Néi Restriktiounen triede grad a Kraaft, mat enger Ausgangsspär iwwert d'Nuecht. Wann Dir dësen Text em d'Chrëschtzäit liest, wäert sech d'Situatioun sécher nach verännert hunn. Mir wëssen dass mir dëst Joer Chrëschttag anescht feiere wäerte wéi soss. No dësem verréckte Joer, wou vill vun eis op déi eng oder aner Aart a Weis vun der Pandemie betraff ware – sief et doduerch dass ee selwer krank war oder Léit a sengem Ëmfeld oder dass d'berufflech a sozialt Liewen total ëmgekrempelt ginn ass – wënsche mir eis fir kënne mat der Famill zesummenzekommen.



Mee wa mir net physesch kënne beienaner sinn a wann een villäicht d'Kanner an d'Enkelkanner net wäert kënne an den Arem huelen, sou heescht dat net dass mir net kënne zesummenhalen. Reegelméisseg matenaner telephonéieren oder Videochats organiséieren, wäert ni d'Freed ersetze vun engem grouse Familljefest wat Chrëschttag dach sollt sinn. An trotzdeem, mengen ech, sollte mir déi modern Technologien notze fir e Semblant vun Normalitéit a vu familiärem Zesummenhalt oprechtzëerhalen.

Erlaabt mir e puer Iwwerleeungen zum Gesondheetssecteur, do wou d'Syrdall Heem tätég ass. Wann bis elo (25.10.) zu Lëtzebuerg d'Spideeler nach net iwwerlaascht sinn, hänkt dat och domadder zesummen dass bei eis villäicht e bësse manner gespuert ginn ass wéi an eisen Nopeschlänner an deene leschte Joerzénge. Mir hunn zu Lëtzebuerg gutt a qualifizéiert Personal – vun den aides-socio-familiales, den aides-soignants, den Infirmieren, de Kinéen, bis bei d'Dokteren an allen medezineschen a paramedezinesche Beruffer, iwwerall ginn et engagéiert Fraen a Männer déi grad an deene leschte Méint alles ginn hunn. Et wier nëmme richtig, wann mir an deenen nächste Joren dësen Engagement richtig würdegen. An der Gesondheetspolitik ass an deene leschte Jore vill iwwert Profit riets gaangen, ëmmer méi privat Acteurs sinn op „de marché“ komm well et a gewësse Beräicher vill Suen ze verdénge gëtt. Ech hoffen, dass mir aus dëser Kris léiere, wéi wichtig et ass en effentleche Gesondheetssystem ze hunn dee fir all Mënsch accessibel ass. Mir gesi wat d'Konsequenze fir déi ganz Gesellschaft si wann een an en „lockdown“ muss goe, well de Gesondheetssystem riskéiert schwach ze ginn. Ech sinn iwwerzeegt dovunner dass dëst nëmme geet wann de Gesondheetssecteur net no der Sich nom finanzielle Profit schafft. Dat wellt net heeschen dass een net soll effikass an effizient schaffen an dass een de Secteur, och a sengen Decisiounsstrukturen, net moderniséiere soll – bien au contraire. Mee ech sinn dovunner iwwerzeegt, dass d'Gesondheet eis all gehéiert an dass d'Allgemengheet dee System och muss erhalen. Ech sinn op alle Fall houvreg drop, zesumme mat de Kolleeginnen aus dem Comité de gérance – Simone Massard-Stitz, Francine Ernster a Netty Simon-Kill – dem gesamte Verwaltungsrot, der Direktioun an de Mataarbechterinnen a Mataarbechter vun der Syrdall Heem asbl, an esou enger effentlecher Organisatioun tätég ze sinn, déi vun 10 Gemenge gedroe gëtt.

All eise Mataarbechterinnen a Mataarbechter wëll ech e ganz grouse Merci soe fir hiren Engagement! An deene leschte Méint war et net ëmmer einfach fir moies op d'Schaff ze kommen, an engem Ëmfeld voller Ongewëssheet. Et huet keent a kee vun hinnen sech gescheit déi Aarbecht ze maachen, si waren all mat Engagement, Empathie, Professionalismus an der néideger Disziplin am Anhale vun de Sécherheitsmesuren, um Dill. Wann ee vun hinnen en Doute hat dass en mam Virus a Kontakt komm wier, sinn all d'Mesuren agehale ginn an d'Quarantainesregelen ëmgesat ginn, d'Tester gemaach gi – bis haut (25.10.2020) hate mir nach kee positive Fall, weder bei eisen Mataarbechter, nach bei eise Patienten. D'Motivatioun vun all einzelner Mataarbechterin an all einzelner Mataarbechter ass a bléift ganz grouss, fir am Déngscht un eise Patientinnen a Patienten, eise Frënn a Frëndinnen, ze schaffen. De Verwaltungsrot ass houfreg op hiren Engagement grad an dëser schwiereger Zäit. Merci!

Iech, léif Frëndinnen a Frënn vum Syrdall Heem a vum Club Syrdall, och e grouse Merci gesot fir Äert Versteesdemech fir déi vill Restriktiounen aus deene leschte Méint. Wou d'Aktivitéiten am Hierscht erëm ugefaangen hunn, war Dir eis trei an hutt matgemaach. Verschiddener hunn léiwer op d'Aktivitéite verzicht, wat mir absolut verstinn. Mir hoffen natierlech dass mir Iech alleguer an e puer Méint erëm kënne begrëssen a mir hoffen all, dass geschwënn en effikasse Vaccin disponibel wäert si fir dass dat ganzt soziaalt Liewen erëm ufänke kann.

Ech wënschen Iech alleguerten an Äre Léifsten, am Numm vum Verwaltungsrot vun der Syrdall Heem asbl, schéin a besënnlech Feierdeeg a e gudde Rutsch an d'Joer 2021, wat – hoffentlech – méi flott gëtt wéi d'Joer 2020.

Passt op Iech op a bléift gesond.

Régis Moes  
Président Syrdall Heem asbl

# WARUM HABEN BLEISTIFTE EINEN RADIERGUMMI?

Ja, wieso eigentlich?

Nun, Sie werden diese Frage vielleicht für etwas seltsam halten und uns wahrscheinlich mit einem Grinsen im Gesicht gleich alles erläutern wollen, was Ihnen da spontan einfällt.

Fangen wir doch einfach mal ein wenig „theoretisch“ an.

Ein Bleistift ist ein Schreibgerät mit einer Mine, die in einem Schaft eingebettet ist. Seit dem 19. Jahrhundert wird die Mine aus einem Grafit-Ton-Gemisch gebrannt. Der Schaft wird in der Regel aus Holz gefertigt.

Hauptsächlich wird der Bleistift für Zeichnungen, technische oder künstlerische Skizzen zum Stenografieren oder für Notizen sowie als ausschließliches Schreibgerät von Schreibanfängern verwendet. Seine Vorteile liegen in der einfachen Handhabung sowie in der Möglichkeit, das Gezeichnete oder Geschriebene mit einem Radiergummi wieder zu entfernen. (Quelle: [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de))

Womit wir beim Radiergummi angekommen wären.

Der oder das Radiergummi, auch Radierer oder Ratzefummel genannt, ist ein besonders formulierter Gummi, mit dem Bleistift- oder Tintenstriche von Papier und anderen Trägermedien entfernt werden können. (Quelle: [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de))

Soweit so gut ...

Aber wo zum Teufel wollen wir nun hin? Nein, es geht hier nicht um eine Schulstunde mit theoretischen Erklärungen zu einem Ding, welches Sie alle nur zu gut kennen.

Betrachten wir den Bleistift doch einmal aus einer anderen Perspektive, derer, dass er als Metapher für unser eigenes Leben steht.

Wie mit einem Bleistift zeichnen sich unsere Entscheidungen, Ideen, Wünsche und Handlungen auf dem Papier unseres Lebens auf. Einige davon landen im Papierkorb, manche entwickeln sich zu wunderbaren Bildern und wieder andere können mithilfe des Radiergummis wegradiert oder verschönert werden. Dies, wenn die Zeichnung uns nicht gefällt oder wir festgestellt haben, dass einige Ideen nicht besonders glorreich waren... Sicher, je nachdem wie fest man den Bleistift aufs Papier drückt, hinterlässt er Spuren, egal wie sehr man sich später bemüht und den Ratzefummel schwingt. Aber auch aus diesen Spuren kann immer noch ein wunderbares Bild entstehen.

Genau so ist das Leben. Und was für eine Erleichterung, dass man nicht so streng mit sich selber sein muss, nicht so perfektionistisch und sich auch den einen oder anderen Fehler erlauben darf ...

Seien Sie kreativ, zeichnen Sie Ihr Leben, lassen Sie Ihre künstlerischen Ideen zu Realität werden. Schwingen Sie den Bleistift! Genießen Sie das Leben und denken Sie an Ihren inneren Ratzefummel.

In diesem Sinne...

Ihr Club Syrdall Team



Myriam Schmitz, Manon Rippinger, Nora Pleimling, Kim Mondot



# // SELBSTLIEBE – SICH SELBST LIEBEN LERNEN

*Selbstliebe ist der  
Schlüssel!*



Schon in der Bibel hieß es: „Liebe deinen nächsten wie dich selbst“. Leider ist der zweite Teil dieses überaus wichtigen Satzes über die Jahrhunderte in Vergessenheit geraten und übrig geblieben ist nur die Aufforderung, gut zu unseren Mitmenschen zu sein.

## Selbstliebe ist nicht egoistisch sondern natürlich

Wir haben gelernt, dass es egoistisch ist, an sich selbst zu denken. Geschätzt wird derjenige, der sich für andere aufopfert und seine Bedürfnisse hinten anstellt.

Resultat dieser Erziehungsstrategie ist, dass wir heutzutage oftmals Tausende Dinge im Kopf haben, nur nicht uns selbst.

Wir müssen dem Job gerecht werden, den Kindern, der Hausarbeit, dem Partner, den Eltern, dem Staat und, und, und. Wir müssen hier noch was schreiben, dort noch einen Kuchen backen, jenes Geschenk besorgen und dann auch noch die Wäsche aus der Reinigung holen.

Wir erledigen alles, was andere von uns erwarten oder benötigen, aber uns selbst schreiben wir nie auf die „To Do Liste“.

Früher oder später gelangen wir auf diese Weise in die totale Erschöpfung, Unzufriedenheit oder werden schlichtweg krank. Irgendwann können wir unser enormes Pensum nicht mehr aufrechterhalten und

dann fordern Körper und Geist lautstark, was wir ihnen so lange verwehrt haben: „Kümmere dich um mich!“

## Selbstliebe ist unersetzlich für ein glückliches und erfüllendes Leben



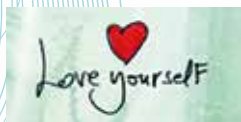
Sich selbst zu lieben ist der Anfang von allem. Das hat nichts mit Egoismus und Narzissmus zu tun, sondern lediglich damit, sich selbst genauso wichtig zu nehmen wie andere und seine Bedürfnisse nicht länger denen anderer unterzuordnen.

Sich selbst zu lieben ist die Basis für jede funktionierende Beziehung. Denn wie können wir von anderen erwarten uns zu lieben, wenn wir uns nicht mal selbst ausstehen können? Und wie können wir erwarten, dass andere gut zu uns sind, wenn wir uns selbst sogar schlecht behandeln?

Unser Selbstwertgefühl, also die Gewissheit wertvoll und liebenswürdig zu sein, hängt zu Teilen von unserer Selbstliebe ab. Wenn wir nicht an uns glauben, werden wir nie unsere Ziele erreichen. Schlimmer noch, wer sich selbst nicht liebt, der wird sich nicht wichtig genug nehmen überhaupt eigene Ziele zu entwickeln.

**“Eigenliebe ist der Beginn einer lebenslangen Romanze” – Oscar Wilde**





Wer sich selbst liebt, braucht weniger Bestätigung von außen. Der muss sich nicht länger verbiegen, damit andere ihn mögen. Muss nicht länger „Ja“ sagen, wenn er „Nein“ denkt oder Jobs ausüben, die ihn krank machen, weil er die Erwartungen anderer erfüllen will.

Wer sich selbst liebt, kann sich unabhängiger von gesellschaftlichen Normvorstellungen machen, muss nicht länger Besitztümer anhäufen, um etwas zu gelten. Man kann andere anders sein lassen und seinen eigenen Weg gehen.

Man kann auch weitermachen, wenn niemand an einen glaubt, weil man selbst an sich glaubt und kann zu seinen Entscheidungen stehen, weil man am besten weiß, was gut für einen ist.

Wer mit sich selbst im Reinen ist, wird auch von anderen als authentisch wahrgenommen. Der strahlt Selbstvertrauen und Verlässlichkeit aus und achtet automatisch darauf, gut zu seinem Körper und seiner Gesundheit zu sein.

## Lernen Sie sich selbst zu lieben

Selbstliebe gibt Ihnen die innere Kraft, Ihren eigenen Weg zu gehen, Ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen und Ihre Träume zu verfolgen. Sie hilft Ihnen, sich von den gesellschaftlichen Erwartungen loszulösen und anderen Menschen authentisch gegenüber zu treten.

Also fangen Sie noch heute die wichtigste Liebesbeziehung Ihres Lebens an: die Beziehung mit Ihnen selbst.

## Hier sind ein paar Tipps für mehr Selbstliebe:

- Verbringen Sie Zeit allein. Dies ist die einzige Zeit, wo Sie wirklich in sich selbst hinein spüren und sich kennenlernen können.
- Beobachten Sie Ihre Gedanken, denn daraus entstehen unsere Gefühle, Worte und Handlungen. Hören Sie auf damit, innerlich schlecht über sich zu reden. Hören Sie auf, sich zu kritisieren, sich abzuwerten und schlecht zu machen.
- Lernen Sie sich selbst zu akzeptieren, mit all Ihren vermeintlichen Fehlern, Schwächen, Versäumnissen, Eigenarten und Macken.
- Notieren Sie die Eigenschaften an Ihnen, die Sie ganz besonders mögen (z. B. ich bin zuverlässig, ich bin lustig, ich bin mutig, ich habe tolles Haar etc.).
- Richten Sie eine „Ich-Zeit“ ein. Täglich oder wöchentlich, im Zweifelsfall auch monatlich. Diese Zeit steht fest in Ihrem Kalender und wird genauso wichtig genommen wie Ihre anderen Termine und Verpflichtungen. Tuen Sie etwas für sich in dieser Zeit. Gehen Sie z. B. einer Herzensangelegenheit oder einem Hobby nach oder liegen Sie einfach nur faul in der Sonne.
- Seien Sie gut zu sich selbst. Wann haben Sie sich zuletzt Kerzen zum Essen angezündet, Ihr Lieblingsbildband durchgeblättert, ein Schaumbad eingelassen oder sich einen Wellness-Tag gegönnt? Na, sehen Sie! Höchste Zeit!

Selbstliebe wird nicht von einem Tag auf den nächsten geschehen, aber wir können uns jeden Tag ein kleines Stückchen mehr lieben. Vergessen Sie nicht, Sie sind für Ihr Leben und Ihr Wohlergehen selbst verantwortlich.

Seien Sie es sich wert, gut zu sich zu sein!

(Quelle: [www.glücksdetektiv.de](http://www.glücksdetektiv.de))





## Liebe Freunde des Club Syrdall,

DE

Aus aktuellem Anlass, wollen wir Sie darauf hinweisen, dass einige unserer Aktivitäten leider weiterhin nicht stattfinden können oder abgesagt werden mussten.

Alle, vom Familienministerium und vom Gesundheitsamt vorgegebenen Sicherheitsmaßnahmen und Regelungen, dienen der Gesundheit eines jeden Einzelnen von uns allen.

**Bitte beachten Sie, dass vom Druck der Broschüre, bis zum Verteilen an alle Haushalte unserer 10 konventionierten Gemeinden einige Zeit vergeht! Einige Informationen, welche in dieser Broschüre erläutert werden, könnten veraltet sein. Sie haben Fragen bezüglich unserer Aktivitäten und Kurse während dieser speziellen Zeit? Dann rufen Sie uns doch bitte an!**

Leider ist es uns nicht immer möglich jeden Einzelnen von Ihnen bei jeder Änderung persönlich zu kontaktieren. Falls Sie Fragen haben, bitte rufen Sie uns an. Ihre Anrufe und Fragen sind herzlich willkommen und eine gute Möglichkeit Sie über die aktuellen Geschehnisse zu informieren. Wir sind weiterhin unter der gewohnten Nummer 26 35 25 45 für Sie da.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Ihnen für die lieben Anrufe und Worte der Unterstützung in den letzten Wochen.

## Chers amis du Club Syrdall,

FR

En raison de la situation actuelle, nous tenons à souligner que certaines de nos activités ont dû être annulées ou ne peuvent avoir lieu.

Toutes les mesures de précaution et les réglementations spécifiées par le Ministère de la Famille et la Direction de la Santé sont mises en application au service de notre santé.

**Veuillez noter qu'il faut un certain temps entre l'impression de la brochure et la distribution à tous les ménages de nos 10 communes conventionnées! Certaines informations décrites dans cette brochure peuvent entre temps être incorrectes. Si vous avez des questions concernant nos activités et cours pendant cette période bien spéciale, n'hésitez pas à nous contacter !**

Malheureusement, il nous est difficile de contacter chacun d'entre vous personnellement. N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour toute question. Vos appels sont les bienvenus et constituent un excellent moyen de rester informé sur l'actualité des événements. Nous sommes toujours à votre disposition et vous pouvez nous joindre au numéro habituel 26 35 25 45.

Nous vous remercions pour votre soutien et votre compréhension durant les dernières semaines.



## Vom Familienministerium genehmigte und vom Gesundheitsamt validierte Sicherheitsmaßnahmen:

DE

- Einige unserer Tätigkeiten dürfen wieder aufgenommen werden. Es ist jedoch sehr wichtig zu erwähnen, dass unsere Aktivitäten nur unter **Einhalten bestimmter Sicherheitsmaßnahmen** stattfinden können.
- Jeder Teilnehmer wird gebeten sich zu **jeder** Veranstaltung anzumelden. Die maximale Teilnehmerzahl der Aktivitäten ist aus Sicherheitsgründen im Moment noch begrenzt. Diese ändert sich je nach Phase der Ausgangsbeschränkung und je nach Art der Veranstaltung.
- Die Teilnahme an den Veranstaltungen geschieht auf eigene Verantwortung!
- Jede Person muss sich die Hände vor dem Eintreten der Räumlichkeiten waschen oder desinfizieren.
- Bei Aktivitäten im Innenbereich muss ein Abstand von mindestens 2 m zwischen den Personen eingehalten werden.
- Das Tragen einer Maske während jeder Bewegungsphase ist obligatorisch. Jeder muss seine eigene Maske mitbringen.
- Es dürfen nur selbst mitgebrachte Getränke vor Ort konsumiert werden.
- Die Toilette kann immer nur von einer Person aufgesucht werden.
- Jede Person, welche sich an einer Aktivität beteiligt, Teilnehmer oder Personal, verpflichtet sich den Club Syrdall unverzüglich zu informieren, falls diese positiv auf COVID-19 getestet wurde.
- Des Weiteren weisen wir Sie darauf hin, dass zu jeder Aktivität ein **Gesundheitsfragebogen** ausgefüllt werden muss. Dies zu Beginn **jeder** Aktivität. Selbst sogar wenn Sie vorher schon Teilnehmer einer unserer vorherigen Veranstaltungen waren. Genaue Sicherheitshinweise erhalten Sie zu Beginn **jeder** Aktivität.
- Alle gesammelten Informationen werden selbstverständlich vertraulich behandelt und dienen ausschließlich den Sicherheitsbestimmungen bezüglich COVID-19 und auch Ihrer eigenen Gesundheit, der Gesundheit der anderen Teilnehmer und der, des Personals.
- So gehen wir davon aus, dass die geforderten Maßnahmen respektvoll und tolerant ausgeführt und berücksichtigt werden.

**EIN NICHT EINHALTEN DER REGELN, WIRD EIN AUSSCHLUSS  
AN DER AKTIVITÄT ZUR FOLGE HABEN**





## Mesures de sécurités approuvées par le Ministère de la Famille et validées par la Direction de la Santé :

FR

- Certaines de nos activités peuvent reprendre. Cependant, il est très important de mentionner que nos activités ne peuvent avoir lieu que sous **certaines mesures de sécurité**.
- Chaque participant est invité à s'inscrire à **chaque** événement. Le nombre maximum de participants aux activités est actuellement limité pour des raisons de sécurité et change en fonction de la phase de déconfinement.
- La participation aux activités se tient à vos propres risques et périls !
- Chaque personne dans l'immeuble doit désinfecter ou laver ses mains avant l'entrer.
- Pour des activités à l'intérieur, une distance de 2 m doit être respectée entre les personnes.
- Le port d'un masque est obligatoire pour tout déplacement. Chaque personne est obligée d'amener son masque.
- Que des boissons individuelles peuvent être consommées.
- La toilette est occupée par une seule personne au maximum.
- Toute personne visitant le club ou travaillant s'engage à informer immédiatement le club en cas de diagnostic positif avec COVID-19.
- Veuillez noter qu'une distance d'au moins 2 m entre les participants et le port d'un masque est une exigence de base. La désinfection des surfaces ainsi que le lavage / désinfection des mains doivent également être respectés.
- Nous tenons également à souligner qu'un **questionnaire de santé** doit être rempli avant **chaque** activité. Même si vous avez déjà participé à une de nos activités avant. Vous recevrez des instructions de sécurité précises au début de **chaque** activité.
- Toutes les informations recueillies, sont traitées confidentiellement et ont pour seul but la gérance des mesures de sécurité dans le cadre des règles applicables dans le contexte du COVID-19. Toutes les mesures de sécurité prises servent à maintenir votre propre santé, celle des autres participants et celle du personnel.
- Il va de soi que les mesures requises seront mises en œuvre et prises en compte avec respect et tolérance.

LE NON RESPECT DES REGLES MENE A L'EXCLUSION D'UNE ACTIVITE





## Wichtiges zu den Anmeldungen:

DE

Wenn Sie sich per E-Mail anmelden wollen, benutzen Sie bitte ausschließlich folgende

E-Mail Adresse: [syrdall@clubsyrdall.lu](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu). Sie können sich auch gerne unter folgender Telefonnummer: 26 35 25 45 anmelden.

Bitte melden Sie sich für jede Veranstaltung an.

Für die Kurse reicht eine einmalige Anmeldung.

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

Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass unsere Kontonummer geändert hat. Wir bitten Sie, Ihren Rechnungsbetrag ab dem 1. Januar 2021 auf folgendes Konto zu überweisen:

**Banque et Caisse d'Épargne de l'État (BCEE) - LU88 0019 5055 0006 5000**

Die Teilnehmerzahl für alle unsere Aktivitäten ist begrenzt. Sollten Sie nicht an der Aktivität teilnehmen können, so melden Sie sich unbedingt bei uns ab. So kann ein anderer Teilnehmer Ihren Platz einnehmen, da wir über Wartelisten verfügen.

## Note importante concernant les inscriptions:

FR

Si vous souhaitez vous inscrire par e-mail, veuillez utiliser uniquement l'adresse e-mail suivante: [syrdall@clubsyrdall.lu](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu). Vous avez aussi la possibilité de nous contacter par téléphone au 26 35 25 45.

Veuillez-vous inscrire à chaque activité. Concernant les cours, une inscription unique vous réserve votre place pour tout le trimestre. Veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de client et le numéro de la facture. La réservation sera valide uniquement après le paiement.

Nous tenons à vous informer que notre numéro de compte a changé. Veuillez virer la somme due à partir du 1er janvier 2021 sur le compte suivant :

**Banque et Caisse d'Épargne de l'État (BCEE) - LU88 0019 5055 0006 5000**

Le nombre de participants est limité pour toutes nos activités. En cas d'empêchement veuillez nous prévenir dans les meilleurs délais. Comme nous avons des listes d'attente, une autre personne pourra prendre votre place.



## // ÖFFENTLICHER TRANSPORT / TRANSPORT PUBLIC

**DE**

Einige unserer Mitgliedsgemeinden bieten einen speziellen Busservice für Ihre Einwohner auf einem definierten Gebiet und zu verschiedenen Uhrzeiten an. Diese Dienstleistung können Sie unter bestimmten Bedingungen für Ihre Fahrtwünsche bestellen. Bitte informieren Sie sich diesbezüglich bei Ihrer Gemeinde. Damit auch Sie sich an den verschiedenen Aktivitäten Ihrer Wahl beteiligen können, nutzen Sie doch dieses Angebot und lassen Sie sich zum jeweiligen Treffpunkt bringen.

**FR**

Certaines de nos communes partenaires offrent des services de bus spéciaux. Vous pouvez les commander sous certaines conditions aux horaires désirés. Veuillez-vous en informer près de votre commune.

### **Contern: Contibus**

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

Gemeinde: 35 02 61

Reservation: 8002 20 20

### **Lenningen: Ruffbus**

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

Gemeinde: 35 97 35 - 1

Reservation: 28 10 830

### **Schuttrange: Syri Express**

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

Gemeinde: 35 01 13 - 1

Reservation: 8002 75 75

### **Betzdorf: Betzbus**

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

Gemeinde: 28 13 73

Reservation: 691 800 950

### **Niederanven: Charly**

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

Gemeinde: 34 11 34 - 22

Reservation: 8002 65 65



Bitte vergessen Sie nicht, dass Sie sämtliche Informationen zum öffentlichen Transport auf **[www.mobilität.lu](http://www.mobilität.lu)** finden. Genauere Informationen zu den von uns angegebenen Buslinien, Abfahrts- und Ankunftszeiten erhalten Sie in der „Mobilitätszentral“ unter der Nummer 2465 2465.

Veuillez trouver toutes les informations sur les transports publics sur **[www.mobilität.lu](http://www.mobilität.lu)**. Des informations supplémentaires et plus détaillées sur les lignes et horaires de bus sont disponibles auprès de la « Mobilitätszentral » sous le numéro 2465 2465.

## // ZESUMMEN ENNERWEE ! SORTONS ENSEMBLE !

LU

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

Dann ass dës Iddi villäicht eppes fir Iech.

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

Si Dir interesséiert? Dann mellet Iech am Club Syrdall.

FR

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

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

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

Plus besoin de rester seul ! Comme vous vous organisez « entre vous », les sorties ne sont pas accompagnées par un membre du Club Syrdall.

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





NEU  
NOUVEAU



## // DAS WANDERN IST DES „MÜLLERS“ LUST

DE

Aber nicht nur die „Müllers“ wandern gern.

Auch unsere Jeanne, Kim, Myriam, Nora, Manon und ... Sie

Ihre Anregungen haben uns dazu bewogen, unser Wanderangebot ein ganz klein wenig zu erweitern.

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

Leichten Fußes gut gelaunt

wird sich auf den Weg getraut.

Mit Schwung und Energie

wird gewandert wie noch nie.

Kilometer um Kilometer wird gemacht,

in unserem Falle fünf bis acht.

Dort, wo wir beginnen unsere Tour

ist auch wieder der.... „Retour“.

Lustig, locker unterwegs

klären wir: „Wie geht's – Wie steht's“.

Rekorde wollen wir nicht machen,

jedoch gemeinsam Zeit verbringen und viel Lachen.

Vieles hält die Natur für uns bereit,

ein anderes Gesicht zu jeder Jahreszeit.

„Petri Heil“ würden die Fischer sagen...

„Frisch auf“ grüßen sich, die die Wanderschuhe tragen.

Unsere Motivation ist riesengroß.

In die Schuhe, fertig, los!





## // RANDONNÉES

FR

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

Nous ne voulons pas établir des records de vitesse, mais passer un bon moment ensemble dans la nature.

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



Freitag, den 08.01.2021



14.00 Uhr



Roodt-sur-Syre Bahnhof



Kostenlos



Mehrsprachig



Jeanne



Bis zum 07.01.2021



Donnerstag, den 21.01.2021



14.00 Uhr



Howald, Parkplatz bei der Kirche



Kostenlos



Mehrsprachig



Bis zum 20.01.2021



Freitag, den 05.02.2021



14.00 Uhr



Hesperange Kirche



Kostenlos



Mehrsprachig



Jeanne



Bis zum 04.02.2021



Freitag, den 05.03.2021



14.00 Uhr



Luxemburg Bahnhof



Kostenlos



Mehrsprachig



Jeanne



Bis zum 04.03.2021



NEU  
NOUVEAU



## // „PFOTEN TREFF“

DE

Hunde sind hier herzlich willkommen!

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

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

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

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

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

FR

Lors de cette randonnée, les chiens sont les bienvenus !

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

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

Les places sont limitées, veuillez-vous inscrire.



Dienstag, den 16.02.2021



14.00 Uhr



Sandweiler, Parkplatz beim Friedhof



Kostenlos



Mehrsprachig



Bis zum 15.02.2021



Dienstag, den 09.03.2021



14.00 Uhr



Schuttrange, Parkplatz an der Straße Uebersyren-Beyren (Pétschesmark)



Kostenlos



Mehrsprachig



Bis zum 08.03.2021

## // FITBYNATURE – „NATIERLECH“ FIT

LU

„Fit by nature“ ass déi „natierlech“ Alternative zum Fitnessstudio.

Raus aus de 4 Wänn, eran an d'Natur!

Maacht Ären Training zum Erlefnis! Dobaussen gëtt de Mënsch sech sengem natierlechen Ëmfeld bewosst. Duerch ofwiesslungsräich Trainingsunitéiten an d'Zesummespill mat der Natur gi Kierper, Geescht an Immunsystem gestärkt. Dëst och bäi Wand a Wieder.

D'Natur ersetzt den Fitnesszenter! Déi klassesch Apparater ginn op der Säit gelooss – mir schaffen haaptsächlech mam eegenen Kierpergewiicht. Et geet dobäi net dorëms Muskelpäck unzetrainéieren, mee den individuellen Kierperdeel a senger Roll am Bewegungssystem entsprechend ze stäerken.

Sou gëtt besonnesch den Rumpfbereich stabiliséiert a gekräftegt. Am Groussen a Ganzen steigert dësen Training progressiv d'Koordinatioun, d'Schnellegkeet, d'Kraaft an d'Ausdauer.

**D'Kombinatioun vun deene verschiddenen Übungen mat dem direkten Afloss vum natierlechen Ëmfeld gëtt lech en ausgeglacht, fit Kierpergefill, onofhängeg dovun ob Dir als Ufänger oder als Sportler matmaacht.**

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



FR

Certains centres de fitness peuvent sembler austères et repoussants. Vous préférez la nature ? Alors rejoignez notre groupe « fit by nature ». Tous les exercices se déroulent dans la nature. L'entraînement se fait dans un environnement naturel et avec les moyens propres du corps. Vent ou intempéries... Le but est de renforcer le système immunitaire et de travailler la coordination, la vitesse, la force et l'endurance. **Débutant ou sportif entraîné, ce cours est ouvert à tous.**

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



Mittwoch

06.01., 13.01., 20.01., 27.01. / 03.02., 10.02., 24.02. / 03.03., 10.03., 17.03.



18.00 Uhr



1 Stunde



Petanquepiste hinter dem CIPA Gréngewald Niederaanven  
8, Routsched • L-6939 Niederaanven



Parkplatz vor dem CIPA



120 € (10 Einheiten)



Luxemburgisch (bei Bedarf mehrsprachig)



Herr Serge Hammes



Bis zum 23.12.2020



NEU  
NOUVEAU



## // KUNDALINI YOGA

DE

Kundalini ist eine der ältesten und ganzheitlichen Yogaformen. Er besteht aus sinnvoll aufeinander abgestimmten statischen und dynamischen Übungen, Atemtechniken und Meditation.

Nerven- und Drüsensystem haben einen zentralen Stellenwert bei Kundalini.

Es sind einfache Techniken, die sich damals wie heute auf das Wohlbefinden der Menschen

auswirken. Dies macht Kundalini Yoga so kraftvoll und besonders.

"Wir sind hier um hier zu sein. Be to be relax."



Dienstag

05.01., 12.01., 19.01., 26.01.

02.02., 09.02., 23.02.

02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.



1. Kurs: 09.00 – 10.00 Uhr

2. Kurs: 10.30 – 11.30 Uhr



Kulturzentrum Mensdorf • Rue de l'Eglise • L-6933 Mensdorf



In der nahen Umgebung



96 € (12 Einheiten)



Deutsch



Frau Sara Ferreira



Bis zum 22.12.2020



## // PILATES

DE

Pilates ist eine sanfte, aber sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch für den Geist.

Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Übungen zählt und die Atmung wird mit der Bewegung koordiniert.

Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte **UNSER KRAFTZENTRUM**.

Was bringt also Pilates: Eine verbesserte Körperhaltung, Abbau von Verspannungen, Reduzierung und Vorbeugung von Rückenschmerzen und Erhöhung unseres Körperbewusstseins.



Donnerstag

07.01., 14.01., 21.01., 28.01.

04.02., 11.02., 25.02.

04.03., 11.03., 18.03., 25.03.

01.04.



1. Kurs: 09.00 – 10.00 Uhr

2. Kurs: 10.30 – 11.30 Uhr



Kulturzentrum Mensdorf • Rue de l'Eglise • L-6933 Mensdorf



In der nahen Umgebung



96 € (12 Einheiten)



Deutsch



Frau Sara Ferreira



Bis zum 24.12.2020



NEU  
NOUVEAU



## // YIN YOGA

DE

Yin Yoga basiert auf dem Taoistischen Konzept von Yin und Yang.

Yin Yoga ist eine sanfte, erdende Praxis, die Entspannung und Regeneration des ganzen Körpers bietet. Die Positionen werden im Sitzen und im Liegen ausgeführt. Sie werden länger gehalten als in anderen Yoga Arten (bis zu 5 Minuten - manchmal länger), ohne Einsatz von Muskelanspannung. Man benutzt Hilfsmaterialien, wie z. B. Polsterkissen, Decken, Riemen und Holzblöcke, um tiefer in die Posen zu gelangen und darin zu weilen. Diese unterstützen die Dehnung der Muskeln sowie die Dehnung von tief liegendem Bindegewebe (Fascia). Die Flexibilität der Gelenke und Bänder wird erhöht und die Knochen werden gestärkt.

Die Posen im Yin Yoga dienen ebenfalls dazu, den Energiefluss (Chi) zu verbessern. Die chinesische Medizin besagt, dass diese subtile Energie durch Meridiane Bahnen des Körpers fließt. Der verbesserte Energiefluss optimiert die Gesundheit der Organe, verstärkt die Immunität und das emotionale Wohlbefinden.

Beim Yin Yoga darf man sich ganz fallen lassen, es gibt kein richtig oder falsch, es geht nur um das eigene Empfinden. Schritt für Schritt wird unser Geist ruhiger und wir kommen wieder in einen tieferen Kontakt mit uns selbst.

Nach der Yin Yoga Stunde fühlt man innere Ausgeglichenheit und große Kraft für den Alltag. Im Yin Yoga wird nicht der Körper benutzt, um in eine Pose hinein zu kommen, sondern die Pose wird benutzt um in den Körper hinein zu kommen.

**Geeignet für ALLE Körper und JEDES Alter.**

Bitte eigene Yogamatte, Decke, Handtuch und ein Wasser mitbringen.

FR

Le Yin Yoga est basé sur le concept thaïste du Yin et du Yang.

Le Yin Yoga est une pratique souple et encrente, qui offre relaxation et régénération de tout le corps. Les poses sont effectuées en position assise et couchée. Elles sont maintenues plus longtemps que dans les autres pratiques de Yoga (jusqu'à 5 minutes, parfois plus longtemps), sans utiliser la contraction des muscles. On se vient en aide en utilisant du matériel, comme par exemple des traversins, des couvertures, des sangles et des blocs en bois, pour atteindre le mouvement maximal que chaque corps permet et y rester un certain moment sans devoir forcer. Ceci facilite l'étirement des muscles et du tissu conjonctif (fascia) et renforce les os, ainsi que la flexibilité des articulations et des ligaments.

Les poses effectuées pendant le Yin Yoga ont également pour but d'améliorer le flux d'énergie (Chi). Selon la médecine chinoise, cette énergie subtile circule à travers les méridiens dans notre corps. Le flux d'énergie optimal améliore la santé des organes, notre système immunitaire, ainsi que notre bien-être émotionnel.

Lors du cours de Yin Yoga, nous pouvons complètement nous laisser aller, sans aucun jugement, le seul baromètre étant notre sensation personnelle. Pas à pas, notre esprit

devient plus calme et nous pouvons utiliser cette opportunité pour nous connecter à nous-mêmes. Après le cours de Yin Yoga, on se sent serein avec une énergie nouvelle pour affronter le quotidien.

Dans la pratique du Yin Yoga, nous n'utilisons pas le corps pour entrer dans les poses, mais nous utilisons les poses pour entrer dans le corps.

**Il convient à tous les corps et pour tous les âges.**

Apportez svp votre propre tapis de yoga, une couverture, de l'eau et une serviette.



Dienstag

02.02., 09.02., 23.02.

02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.



17.00 – 18.00 Uhr



Kulturzentrum „An Huef“ • 7, rue Schlammestee • L-5770 Weiler-la-Tour



Parkplatz bei der Gemeinde



64 € (8 Einheiten)



Luxemburgisch (mehrsprachig bei Bedarf)



Frau Ayano Everling



Bis zum 26.01.2021





NEU  
NOUVEAU

## // GEFÜHRTE MEDITATION - MÉDITATION GUIDÉE

DE

Die spirituellen Traditionen und die moderne Wissenschaft sind sich über die positiven Wirkungen der Meditation einig: Meditation hilft mit seinen Gedanken und Gefühlen sowie mit den Erfahrungen, die man im Alltag macht, und auch die Erfahrungen der Vergangenheit bewusster zu nutzen. Durch die Praxis der Versenkung nach innen kommt man mit sich selbst und seiner Innenwelt in Kontakt und erlangt mehr Gelassenheit, Konzentration, Entspannung, Zufriedenheit und Gesundheit. Die unterschiedlichen positiven Wirkungen der Meditation und später das Erfahren der Stille gehen weit über das Geistige hinaus und helfen, den Körper zu heilen und ihn gesund zu erhalten.

Versinken Sie in Ihr inneres Ich, befreunden Sie sich wieder mit sich selbst, finden Sie zur Ruhe und spüren Sie Ihre tief liegende, innere Energie.

Durch die geführte Meditation werden Sie von einer sanften Stimme durch Ihren Körper geführt und gelangen so in Verbindung mit Teilen von Ihnen selbst, die Ihnen im Alltag bis jetzt nicht so bewusst waren. Entspannen Sie sich durch achtsames Atmen und finden zur inneren Stille. Lassen Sie sich fallen, lassen Sie sich ein auf eine Fantasiereise. Bringen Sie Harmonie in Körper, Geist und Seele und behalten dieses Gefühl von Entspannung und Stresslosigkeit, auch Tage später.

Bitte eigene Yogamatte, Decke und Sitzkissen mitbringen.

FR

Les traditions spirituelles ainsi que les sciences modernes se rejoignent quant aux effets positifs de la méditation : la méditation aide à gérer de manière plus consciente les pensées, les sentiments et les expériences de la vie courante et les expériences survenues dans le passé. A travers la pratique d'immersion dans le Soi, nous retrouvons un équilibre interne et nous atteignons calme, concentration, détente, contentement et bonne santé. Les effets positifs de la méditation et l'expérience du calme intérieur vont bien au-delà du mental; car la méditation contribue également à maintenir le corps en bonne santé.

Immergez dans votre Moi intérieur, reconnectez-vous à votre âme, retrouvez paix et sérénité, ressentez la force et l'énergie intérieure.

Lors de la méditation guidée, une voix paisible et calme vous aidera à voyager à travers votre corps et facilitera ainsi à vous connecter avec des parties de vous-même que vous ne connaissiez peut-être pas encore. Détendez-vous grâce à la respiration profonde. Trouvez paix intérieure. Laissez voyager votre Être. Trouvez une harmonie paisible dans votre corps et votre esprit et laissez la vous envahir sur la durée.

Apportez svp votre propre tapis de yoga, couverture et coussin de méditation.





Dienstag

02.02., 09.02., 23.02.

02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.



18.30 - 19.30 Uhr



Kulturzentrum „An Huef“ • 7, rue Schlammestee • L-5770 Weiler-la-Tour



Parkplatz bei der Gemeinde



96 € (8 Einheiten)



Luxemburgisch



Frau Ayano Everling



Bis zum 26.01.2021





NEU  
NOUVEAU



## // TAI CHI

DE

Taijiquan ist eine chinesische Heil- und Kampfkunst, die weich und sanft in ihren Bewegungen ist. Ihre langsamen und harmonischen Bewegungen führen zu einer ausgewogenen Balance und inneren Ruhe.

In dieser Form des Yang Stils fließen Qi-Gong Elemente, Akupressur, Partnerübungen und Meditation ineinander über. Manchmal kraftvoll, dann wieder geschmeidig kräftigt das Tai Chi die Sehnen und Gelenke und unterstützt so den Energiefluss der Meridiane und hat so vielfältige positive Auswirkungen auf die Gesundheit von Körper, Seele und Geist. Somit z.B. stärkt es das Gleichgewicht und vertieft die Atmung und die wiederum stärkt und unterstützt das Immunsystem.



Dienstag

05.01., 12.01., 19.01., 26.01.

02.02., 09.02., 23.02.

02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.



14.30 – 16.00 Uhr



Kulturzentrum Oetrange • Im Medenpoull • L-5351 Oetrange / Saal Irma Boes



Vor dem Kulturzentrum



144 € (12 Einheiten)



Herr Jean-Paul Nowacka



Luxemburgisch



Bis zum 22.12.2020



## // RESTAURANT HOPPING

**DE**

Treffen wir uns auf ein gutes Essen...?!

Sicher gerne! Aber dann kommt die übliche Frage... „Wo gehen wir hin?“

Und wie oft landet man dann doch am gleichen Ort wie letztes und vorletztes Mal.

Zusammen mit Ihnen wollen wir neue Adressen, andere Geschmäcker und die Küche anderer Länder entdecken. Natürlich bleiben auch die traditionellen Gerichte nicht auf der Strecke.

Begleiten Sie uns bei unserem Restaurant Hopping jeden 2. Freitag im Monat und entdecken Sie mit uns zusammen neue, hoffentlich „gute“ Adressen.

Vorschläge Ihrerseits sind selbstverständlich immer willkommen.

Bitte melden Sie sich an, da wir einen Tisch reservieren müssen.

Wir freuen uns auf Sie und auf ein gutes Essen. Guten Appetit!

**FR**

Nous vous proposons de vous faire vivre de nouvelles expériences gustatives. Avez-vous envie de connaître d'autres saveurs ? Ou de redécouvrir les recettes traditionnelles ? Accompagnez-nous lors de cette découverte en espérant y trouver de nouvelles « bonnes » adresses. En raison de réservations de table, veuillez-vous inscrire !

Au plaisir de vous revoir et de déguster un bon repas ensemble ! Bon appétit !





NEU  
NOUVEAU

## Restaurant El Bario – spanische Küche



Freitag, den 15.01.2021



12.00 Uhr



Restaurant El Bario • 2, rue Erasme • L-1468 Kirchberg



Parking Erasme



Vor Ort zu zahlen



Mehrsprachig



Bis zum 12.01.2021

## Restaurant D'Artagnan – Steakhouse



Freitag, den 12.02.2021



12.00 Uhr



Restaurant D'Artagnan • 92, boulevard du Général Patton • L-2316 Luxemburg



Boulevard du Général Patton



Vor Ort zu zahlen



Mehrsprachig



Bis zum 09.02.2021

## Restaurant Gold Fusion – asiatische Küche



Freitag, den 12.03.2021



12.00 Uhr



Restaurant Gold Fusion • 2, rue de Cessange • L-3347 Leudelange



Parking rue du Lavoir



Vor Ort zu zahlen



Mehrsprachig



Bis zum 09.03.2021

## // HANDY, TABLET UND CO ... INDIVIDUELLE TERMINE

DE

Die neuen Technologien entwickeln sich rasend schnell.

Aus Handys werden „Smartphones“ und über „Tablets“ ist fast so viel möglich wie mit Computern.

Der Umgang mit diesen modernen Geräten scheint auf den ersten Blick oft unverständlich und nicht immer so einfach. Des Weiteren können die Gebrauchsanweisungen ab und zu etwas schwierig beschrieben sein.

Aber seien Sie sich sicher mit nützlichen Tipps und Anregungen, welche den Umgang erleichtern, wird die Bedienung zum Kinderspiel und macht sogar richtig Spaß.

Sie haben Fragen zum Umgang mit diesen Geräten, brauchen Anregungen und Hilfe?

Wir stehen Ihnen jeden letzten Donnerstag im Monat zur Verfügung und bieten Ihnen individuelle Termine an.

## // TÉLÉPHONE PORTABLE, TABLETTE ET CO ... RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS

FR

Les nouvelles technologies se développent rapidement.

Les téléphones portables deviennent des «smartphones» et les «tablettes» offrent autant de possibilités que les ordinateurs.

À première vue, l'utilisation de ces appareils modernes peut parfois sembler incompréhensible et pas toujours facile. De plus, certaines instructions d'utilisation peuvent être décrites de façon difficile.

Nous vous proposons notre aide, afin de mieux pouvoir vous débrouiller avec ces nouvelles technologies.

Vous avez des questions sur la manipulation de ces appareils, ou besoin d'un accompagnement dans les premières étapes ?

Nous vous proposons tous les derniers jeudis du mois des rendez-vous individuels afin de pouvoir vous aider à votre guise.



Donnerstag

28.01.2021, 25.02.2021, 25.03.2021



Termine individuell möglich zwischen 14.00 Uhr und 18.00 Uhr



«Am Pavillon» Munsbach • 2, rue de Beyren • L-5376 Munsbach



Vor dem Gebäude



Kostenlos



Mehrsprachig



Bis 2 Tage vor dem Termin





## // FIRWAT KAFEN? MIR BAUE SELWER!

LU

Mee wat gëtt da lo gebaut  
frot Dir lech bestëmmt?

Ma dat wëll ech lech direkt  
verroden.

Fir unzufänken, starte mir mat  
engem Vullenhäischen an do däerf  
och jiddereen e Gesell matbréngen.  
Domat mengen ech natierlech  
Ären Enkelchen. Mee äre Gesell  
soll mindestens 6 Joer al sinn. Mee  
och ouni Gesell kënnt Dir un der  
Aktivitéit deelhuelen. Eis steet och e  
Schräinermeeschter zur Säit, an zwar  
den Här Robi Baden, deen eis ganz

genau erkläert wéi mir mat Hummer, Zaang a soss Geschier sollen ëmgoen. Deen een  
oder aneren Tipp huet hien och bestëmmt fir eis parat.

Dat ganz Material wat gebraucht gëtt, kritt Dir op der Plaz. Op Grond vun der aktueller  
Situatioun sidd Dir gebieden äert eegent Gedrénks matzebréngen.



Samschden, den 09.01.2021



14.00 Auer



3 – 4 Stonnen



12, rue des Fleurs • L- 7681 Waldbillig



An der Géigend



60 € (Workshop + Material)



Lëtzebuergesch



Här Robi Baden



Bis den 04.01.2021



## // BIENFAITS DE L'AUTO MASSAGE PALMAIRE

FR

A la découverte des points qui soulagent !

Découvrez les massages qui apportent un mieux-être apaisant, les points qui permettent d'atténuer les petites douleurs liées au vieillissement du corps. (points anti-douleur et anti-inflammatoires)

Ces massages palmaires sont réalisables à tout moment sur une simple chaise, un fauteuil ou lit.

Tout en douceur, apprenez les zones réflexes ou points à solliciter par pression ou massage. Ces derniers sont adaptés aux seniors car ils tiennent compte de la morphologie, des raideurs et douleurs articulaires de chacun.



Mardi

12.01.2021, 09.02.2021, 16.03.2021



14.30 hrs



1 heure



„Al Schmëtt“ • rue de l'Ecole • L-6933 Mensdorf



Devant le bâtiment et aux alentours



15 € / séance



Français



Mme Véronique Rebitzer



1 semaine avant chaque séance





## // UPCYCLING MIT KREIDEFARBE

DE

Inzwischen haben wir wirklich alle erkannt, dass die Ressourcen unserer Erde nicht unerschöpflich sind und dass unsere „Wegwerfgesellschaft“ nicht unbedingt dazu beiträgt, diesen Prozess zu stoppen. Aber nicht nur deshalb ist Upcycling plötzlich in aller Munde.

Der Begriff Upcycling setzt sich zusammen aus zwei englischen Begriffen, nämlich englisch „up“ - „nach oben“ und „recycling“ - „Wiederverwertung“. Und das bedeutet nichts anderes, als dass man „nutzlos“ gehaltene Gegenstände nicht wegwirft, sondern sie durch Veränderung und Verschönerung wieder nutzbar macht. Hierfür gibt es viele Möglichkeiten und Techniken. Diverse Farben, Schablonen, Dekorationsmöglichkeiten, Umfunktionieren der Gegenstände und vieles mehr.

In unseren Workshops werden Gaby und Pascale Ihnen einige Techniken zeigen. Die Basis von allem wird jedoch die Kreidefarbe sein. Eine unkomplizierte und einfach zu verwendende Farbe, welche in sehr vielen Farbtönen und Nuancen erhältlich ist. Besonders der beliebte „Vintage Look“, „Shabby Chic“, ist mit dieser Farbe sehr schön zu realisieren.

Besuchen Sie Gaby und Pascale, die Ihrem Hobby viel Platz und Raum gegeben haben und in der Garage Ihres Zuhauses ein kleines Atelier eingerichtet haben.

Und glauben Sie uns, es macht richtig viel Spaß.

Damit Sie sich einen Eindruck von den Werken machen können, schauen Sie doch mal auf Facebook rein: Happy Hobby Upcycling Art

Zwei Workshops stehen Ihnen jetzt zur Auswahl, ein dritter folgt im April. Da werden wir ein kleines Möbelstück verschönern.

### UPCYCLEN VON BLECHDOSEN

Ja, Sie haben richtig gelesen. Auch hieraus können kleine oder große Kunstwerke entstehen, je nach Größe der Dose.

Kleine Gegenstände sind ideal, um einige Techniken kennenzulernen und zu üben.

Das Material ist im Preis inbegriffen.



Dienstag, den 23.02.2021



13.45 Uhr



Bis + / - 18.00 Uhr



Schwebsange (die genaue Adresse erhalten Sie bei Anmeldung)



60 € (Workshop inklusive Material)



Luxemburgisch



Bis zum 11.02.2021



## UPCYCLEN VON HOLZBRETTERN

An diesem Nachmittag widmen wir unsere Kreativität den Holzbrettern. Verschiedene Techniken und Ideen stehen auf der Tagesordnung.

Das Material ist im Preis inbegriffen.



Dienstag, den 23.03.2021



13.45 Uhr



Bis + / - 18.00 Uhr



Schwebsange (die genaue Adresse erhalten Sie bei Anmeldung)



70 € (Workshop inklusive Material)



Luxemburgisch



Bis zum 15.03.2021

Neugierig geworden? Na dann los!

Machen Sie sich doch selber eine Freude mit einem selbstgestalteten Dekorationsstück oder kreieren Sie ein individuelles Geschenk für einen lieben Menschen.

Selbstverständlich wird während des Workshops eine Pause gemacht, die Platz für Austausch, Kaffee, Kuchen, wie auch Gespräche über Gott und die Welt bietet.

Außer alten Kleidern / Schuhen und guter Laune brauchen Sie nichts mit zu bringen.

Wir freuen uns auf Sie !





## // SENIORENSICHERHEITSBERATER - CONSEILLERS EN SÉCURITÉ POUR PERSONNES ÂGÉES

DE

Die „SenioreSécherheetsberoder“ sind ehrenamtlich tätige ältere Menschen, die von der großherzoglichen Polizei geschult sind und als Multiplikatoren anderen Senioren Tipps und Erfahrungen für die eigene Sicherheit weitergeben.

Folgende Themen werden wir an 2 verschiedenen Terminen besprechen: „Tricks an der Haustür“ sowie „Sicherheit im Internet“.

### Tricks an der Haustür

Um in Ihre Wohnung zu gelangen, täuscht der Dieb oft eine offizielle Tätigkeit oder einen Notfall vor. Zum Beispiel bittet er um ein Glas Wasser, er will eine Notiz für einen angeblich nicht angetroffenen Nachbarn hinterlassen, oder er bittet kurz, die Toilette benutzen zu dürfen.

In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps und nützliche Verhaltensregeln, wie Sie sich besser schützen können. Nach dem Vortrag erfolgt eine freie Diskussion.

### Sicherheit im Internet

Immer mehr kann über Computer oder Smartphone erledigt werden: Bankgeschäfte oder Einkäufe über Internet können vieles vereinfachen. Doch welche Regeln gilt es beim Bestellen und Bezahlen zu beachten? Und wie sicher sind unsere Bankgeschäfte über Internet?

Die SilverSurfer erklären Ihnen, wie Sie sicher im Internet Ihre Geschäfte erledigen können und auf welche Sicherheitsvorkehrungen sie achten müssen.

Diese Konferenzen bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit den „Frënn vum 3. Alter“ aus Contern an.



FR

Les « SenioreSécherheetsberoder » sont des personnes âgées bénévoles, qui ont suivi une formation spécifique organisée par le service de prévention de la Police Grand-Ducale. Ils sont ainsi en mesure de sensibiliser et d'informer d'autres seniors sur des mesures simples avec lesquels ils peuvent se protéger contre des agressions, des vols ou cambriolages. Ceci permettra d'améliorer nettement leur sentiment de sécurité et leur qualité de vie. Pendant deux séances différentes les thèmes suivants seront abordés : « traquenards à la porte d'entrée » et « cybersécurité ».

Ces conférences vous seront présentées en collaboration avec les « Frënn vum 3. Alter » de Contern.





## Thema: Tricks an der Haustür / traquenards à la porte d'entrée



Montag, den 25.01.2021



15.00 Uhr



Kulturzentrum Oetrange • Im Medenpoull • L-5351 Oetrange • Saal Irma Boes



Vor dem Kulturzentrum



Kostenlos



Seniorenicherheitsberater



Luxemburgisch



Bis zum 18.01.2021

## Thema: Sicherheit im Internet / cybersécurité



Montag, den 22.03.2021



15.00 Uhr



Kulturzentrum Oetrange • Im Medenpoull • L-5351 Oetrange • Saal Irma Boes



Vor dem Kulturzentrum



Kostenlos



Seniorenicherheitsberater, Silver Surfer



Luxemburgisch



Bis zum 15.03.2021





## // RAHNA - HELFER AUF 4 PFOTEN

DE

Rahna wurde im Jahr 2002 gegründet mit dem Ziel, Menschen mit einer Behinderung in Luxemburg kostenlos einen Assistenzhund zu vermitteln, der speziell ausgebildet wurde, um seinem Besitzer ein autonomeres Leben zu ermöglichen.

Assistenzhunde begleiten ihren Partner im Alltag, zum Beispiel beim Einkaufen, im öffentlichen Transport, bei Freizeitaktivitäten, oft auch auf der Arbeit oder in der Schule. Die Aufgaben, welche diese vierbeinigen Helfer für ihre Partner übernehmen, sind vielfältig.

Wir laden Sie deshalb ein, an einem Vortrag teilzunehmen. Wir erzählen Ihnen, wie unsere Hunde uns im Alltag behilflich sind, wie ein Hund zum Assistenzhund ausgebildet wird, welche Arten von Assistenzhunden es gibt und welche Aufgaben sie erfüllen. Unter anderem gibt es Gesetze, an die sich jeder halten sollte.

Wenn wir Ihr Interesse an unseren Helfern auf 4 Pfoten erweckt haben, würden wir uns freuen, Sie begrüßen zu dürfen.



Freitag, den 29.01.2021



16.00 Uhr



1,5 - 2 Stunden



Kulturzentrum Oetrange • Im Medenpoull • L-5351 Oetrange • Saal Irma Boes



Vor dem Kulturzentrum



Kostenlos



Luxemburgisch



Frau Josiane Goedert



Bis zum 15.01.2021





## // «PARLONS LE LUXEMBOURGEOIS!»

FR

Vous avez suivi une formation de langue luxembourgeoise mais vous n'avez pas assez l'habitude ou l'occasion de parler ?

La manière la plus aisée d'apprendre le luxembourgeois est de parler ! Notre rendez-vous autour de la table de conversations est intitulé « Parlons le luxembourgeois ! »



Beaucoup de gens aimeraient parler le luxembourgeois, mais il semble qu'on se trouve facilement des excuses pour ne pas se lancer !

Pour vous faciliter l'apprentissage de la langue luxembourgeoise, la commission consultative communale d'intégration de la Commune de Betzdorf, le RBS-Center fir Altersfroen et le Club Syrdall organiseront le dernier vendredi de chaque mois un lieu de rencontre où les participants peuvent parler le luxembourgeois. Ce rendez-vous met l'accent sur l'oral et l'écoute ! En même temps vous obtenez un petit aperçu des traditions et coutumes du pays.

Pour plus d'informations et pour vous inscrire n'hésitez pas à nous contacter aux 36 04 78 - 1 (RBS), 26 35 25 45 (Club Syrdall) ou via mail [syrdall@clubsyrdall.lu](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu).

## // "LASST UNS LUXEMBURGISCH SPRECHEN!"

DE

Sie haben einen luxemburgischen Sprachkurs besucht, aber es bietet sich Ihnen keine Möglichkeit, das Gelernte im Alltag anzuwenden?

Dann haben wir hier genau das Richtige für Sie. Da der einfachste Weg, sich mit einer Sprache auseinanderzusetzen, das regelmäßige Sprechen ist, laden wir Sie zu unserer Unterhaltungsrunde auf Luxemburgisch ein!

Während dieser Unterhaltungsrunde bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich in kleinen Gruppen auf Luxemburgisch über verschiedene Themen auszutauschen. Hauptakzent dieser Unterhaltungsrunde liegt auf dem Sprechen und dem Zuhören. Um Ihnen das luxemburgische Land noch näher zu bringen, werden Tradition und Kultur mit in die Gespräche einfließen.

Das Projekt „Lasst uns luxemburgisch sprechen“ findet jeden letzten Freitag im Monat statt. Die Unterhaltungsrunden „Lasst uns luxemburgisch sprechen“ werden organisiert vom RBS-Center fir Altersfroen in Zusammenarbeit mit dem Club Syrdall und der interkulturellen Kommission Betzdorf.

Weitere Informationen erhalten Sie beim RBS unter der Nummer 36 04 78 – 1 oder im Club Syrdall unter der Nummer 26 35 25 45 oder per Mail [syrdall@clubsyrdall.lu](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu).





Freitag, den 29.01.2021



15.00 Uhr



2 Stunden



Ieweschtt Bowéngs • 14, rue  
d'Olingen • L-6914 Roodt/Syre



Parkplätze in der Umgebung



Kostenlos



Luxemburgisch



Bis zum 22.01.2021



Freitag, den 26.02.2021



15.00 Uhr



2 Stunden



Ieweschtt Bowéngs • 14, rue  
d'Olingen • L-6914 Roodt/Syre



Parkplätze in der Umgebung



Kostenlos



Luxemburgisch



Bis zum 19.02.2021



Freitag, den 26.03.2021



15.00 Uhr



2 Stunden



Ieweschtt Bowéngs • 14, rue d'Olingen • L-6914 Roodt/Syre



Parkplätze in der Umgebung



Kostenlos



Luxemburgisch



19.03.2021



CCCI de Betzdorf



## // CRIMINAL DINNER - REQUIEM FÜR EINEN DON

DE

Wir befinden uns im Chicago der 30iger Jahre. Verschiedene Mafia-Clans streiten um die Macht, und auch innerhalb der weitverzweigten Familien und Sippen gibt es immer wieder erbitterte Kämpfe.

Don Corleone, der mächtigste aller Dons, ist während der Feier zu seinem 65. Geburtstag heimtückisch ermordet worden. Der Pate hatte eigentlich vorgehabt, während des Festes bekannt zu geben, wen er zu seinem Nachfolger bestimmen würde.

Doch daraus wurde nichts!

Direkt tatverdächtig sind vier Personen aus seiner eigenen Familie, die allesamt ein sehr gutes Motiv haben und zu den Verbrechergrößen der Stadt gehören. Diese Schande kann die Mafia aber unmöglich auf sich sitzen lassen, und so haben die Clans beschlossen, dass der für seine Klugheit berühmte Neffe des Dahingeshiedenen den feigen Mord noch am Tag der Tat aufklären soll.

Tatkräftig unterstützt wird er bei seinen Ermittlungen dabei von Ihnen – den mafiösen Gästen Don Corleones! Die Umstände des Mordes müssen nachgestellt werden, und auch beim Verhör der Verdächtigen werden Mitwirkende aus dem Publikum ein gewichtiges Wörtchen mitzureden haben.

Freuen Sie sich auf spannende Ermittlungen in der Unterwelt Chicagos, bei denen nicht nur eine Urne mit den Gebeinen eines Heiligen, sondern auch ein Papagei eine maßgebliche Rolle spielen wird.

Auf den überführten Täter wartet am Ende ein erfrischendes Bad mit Betonschuhen, während die besten Schnüffler unter den Gästen in die Sippe der Corleones aufgenommen werden.

[www.criminal-dinner.de](http://www.criminal-dinner.de)



Samstag, den 06.02.2021



19.00 Uhr



4 Stunden



Domaine de Vinsmoselle • Salle Blanche • 12, rue des Caves • L-6718 Grevenmacher



In der nahen Umgebung



69 € (Getränke sind vor Ort zu bezahlen)



Deutsch



Bis zum 07.01.2021







## // KNIEDEN, BAKEN, AN... GENÉISSEN



Genéissen? Joouooo!

Mee loosst lech awer gesot sinn, dass do virdrun selbstverständlech eppes muss geschafft ginn.

Haut ass e bëssi Muskelasaz gefrot. Et gëtt gekniet a gekniet a gekniet.

Jiddereen preparéiert säin eegenen Deeg. Broutdeeg, Pizzadeeg an Hiefdeeg. Knuspereg, defteg, bis hin zur séisser Variant. Alles ass dobäi.

Eiiiiii, kléngt dat net gutt?

Dat Ganzt och nach am wonnerschéinen Kader vun der "Heringer Millen" am Mëllerdall.

Wat wëll ee méi ...

Also, d'Äerm erop gekrämpft a lass! Ee "köstlëchen" Dag waart op eis.

Während der ganzer Aktivitéit steet Waasser gratis zur Verfügung. Als Mëttegiessen ass d'Pizza virgesinn déi Dir selwer maacht, mat och genuch Leckereien fir ze beleeeën.

Déi aner Saachen, déi Dir baakt an net direkt iesst, däerft Dir selbstverständlech mat Heem huelen.



Une journée gourmande nous attend. On prépare du pain, de la pizza et de la pâte à levure. Tout cela se déroulera au cadre enchantant de la « Heringer Millen » au Müllerthal.

Votre estomac grogne déjà ? Le nôtre aussi... Allons-y !

De l'eau potable est mise à votre disposition pendant toute la journée.



Donneschden, den 11.02.2021



09.00 Auer



6 - 7 Stonnen



Touristcenter "Heringer Millen" • 1, rue des Moulins • L-6245 Müllerthal



Parking op der Plaz



55 €



Här Robi Baden



Bis den 29.01.2021



## // EIN ALTES HANDWERK „WEIDENFLECHTEN“ NEU ENTDECKEN - COURS DE TRESSAGE

DE

Weiden, wie sie überall wachsen, sind ein wunderbares Material, um ein altes Handwerk neu zu entdecken. An diesen beiden Tagen lernen wir die Basistechniken für den runden Korb - der Kreativität sind dann keine Grenzen gesetzt. Auch Anfänger schaffen es, einen schönen Einkaufskorb zu flechten, der dann als täglicher Begleiter genutzt werden kann.

Mitzubringen sind bitte eine Gartenschere und ein Taschenmesser, jeweils scharf geschliffen. Da nur eine kleine Pause vorgesehen ist, ist ein Picknick am besten geeignet.

FR

Redécouvrez un ancien métier. Nous voulons vous montrer l'art du tressage et vous le faire connaître davantage. Veuillez apporter des ciseaux de jardinage et un couteau bien aiguisé. Emmenez votre pique-nique pour notre petite pause de midi.



Donnerstag, den 18.02.2021 und Freitag, den 19.02.2021



09.00 Uhr



Jeweils bis +/- 17.00 Uhr



Biodiversum • 5 Breicherwee • L-5441 Remerschen



Parking vor Ort



130 € (Workshop + Weiden)



Luxemburgisch / Deutsch



Frau Gabriele Jaqué



Bis zum 15.01.2021





## // SCHNUPPERKURS ART CLAY SILBER

DE

Art Clay Silber eröffnet ganz neue Möglichkeiten der Schmuckgestaltung.

Ohne jegliche Vorkenntnisse kann jeder seinen eigenen Silberschmuck herstellen.

Art Clay Silber ist eine Mischung aus feinsten Silberpartikeln, einem organischen Binder und Wasser. Es kann wie eine Modelliermasse verarbeitet werden. Durch das Brennen des Werkstücks verbrennt der Binder und zurück bleibt 999er Feinsilber.

Dieser Kurs gibt Ihnen einen guten Eindruck, was mit Art Clay Silber alles möglich ist. Sie stellen einen Kettenanhänger oder Ohrringe her und das fertige Schmuckstück nehmen Sie am Ende vom Kurs mit nach Hause.

Da wir in kleinen Gruppen arbeiten, können wir jedem helfen sobald Fragen aufkommen.



Freitag, den 05.03.2021



14.00 Uhr



2,5 Stunden



Art Clay Silber • 124 - 126, av. de Luxembourg • L-4940 Bascharage



Parkplätze entlang der Straße und hinter dem Gebäude



75 € (im Preis sind 5 Gramm Art Clay Silber enthalten)



Luxemburgisch



Herr René Wersand



Bis zum 19.02.2021



## // **LEBEN VERÄNDERN DURCH HANDEL IM WANDEL**

**DE**

Wie macht Fairtrade das genau? Erfahren Sie mehr zu diesem System in unsere Konferenz mit Frau Valérie Murat von der ONG Fairtrade Luxemburg.

Entdecken Sie mit dem Kurzfilm „Guardians of the Rainforest“ (original Englisch mit deutschen Untertiteln) wie Kakao im großen Gola-Regenwald in Sierra Leone, Westafrika, bewirtschaftet wird.

Der 14-jährige Beshey erzählt die Geschichte seiner Familie und erklärt, wie sich eine Gruppe von Kakaobauern zusammengeschlossen hat, um den Wald zu schützen und ihre Gemeinschaften durch Fairtrade zu entwickeln.



**FAIRTRADE**  
LËTZEBUERG



Donnerstag, den 18.03.2021



16.00 Uhr



1 Stunde



Kulturzentrum Munsbach • 185, rue Principale • L-5366 Munsbach



Parkplätze des Kulturzentrums



Kostenlos



Luxemburgisch



Frau Valérie Murat



Bis zum 26.02.2021







## // TUDOR - DAS INTERAKTIVE MUSEUM ÜBER STROM UND AKKUMULATOR

DE

Tauchen Sie ein in die Welt von Henri Tudor – die Welt eines Mannes, der sein Leben lang „unter Strom“ stand. Erleben Sie hautnah die Entwicklung der Elektrizität und damit der Lebensqualität vom 19. Jahrhundert bis heute. Und entdecken Sie Innovationen, die durch Henri Tudors Arbeit erst möglich wurden.



FR

Plongez-vous dans le monde d'Henri Tudor - le monde d'un homme qui a été «sous tension» toute sa vie.

Vivez le développement de l'électricité et de la qualité de vie du 19ème siècle à nos jours. Découvrez les innovations rendues possibles par l'œuvre d'Henri Tudor.



Freitag, den 26.03.2021



14.00 Uhr



1,5 - 2 Stunden



Musée Tudor • 9, rue Henri Tudor • L-6582 Rosport



Vor Ort



12 € (geführte Besichtigung)



Luxemburgisch



Herr Martins



Bis zum 12.03.2021







## // ASSOCIATION LUXEMBOURGEOISE DE BORRÉLIOSE DE LYME ASBL

FR

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

En collaboration avec la commission de la famille, du troisième âge et des affaires sociales de la commune de Schuttrange

DE

Erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Borreliose, denn Zecken kennen keine Grenzen! Die anhänglichen Tierchen sind sehr wohl auch in Luxemburg aktiv. Informieren auch Sie sich und treffen Sie die notwendigen Vorkehrungen und Vorsichtsmaßnahmen. Man kann nie vorsichtig genug sein.

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



Mardi, le 30.03.2021



19.00 hrs



1,5 heures



Centre culturel Munsbach • 185, rue Principale • L-5366 Munsbach



Parking du Centre culturel



Gratuit



Luxembourgeois / français



Mme Sofia Araujo (Présidente ALBL)



Jusqu'au 23.01.2021



# REGELMÄßIGE AKTIVITÄTEN / ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

## KURSE / COURS

### WICHTIGE HINWEISE ZU DEN KURSEN:

DE

Aufgrund der aktuellen Situation und den damit verbundenen Sicherheits- und

Hygienemaßnahmen, können wir Ihnen zum jetzigen Zeitpunkt nicht sagen ob die Kurse und regelmäßigen Aktivitäten zu den angegebenen Terminen und in den angegebenen Räumlichkeiten stattfinden können.

Bitte melden Sie sich im Club, um genauere Informationen zu erhalten.

Aus aktuellem Anlass können wir keinen „Pass“ für Kurse anbieten.

Die Teilnehmeranzahl sowie die Dauer für alle Kurse und regelmäßigen Aktivitäten sind begrenzt.

### INFORMATIONS IMPORTANTES :

FR

En raison de la situation actuelle et avec les mesures sécuritaires et sanitaires, à ce stade, nous nous trouvons dans l'incapacité de garantir les différents cours et activités régulières aux dates et aux lieux annoncées. Veuillez vous adresser au Club pour toutes informations complémentaires.

Le « Pass » n'est pas disponible pour les cours.

Le nombre de participants et la durée sont limités.



## // KREATIV HÄNN

LU

Patchwork, Heekelen, Strécken, Stoffstempelen, a Villes méi... Ärer Kreativitéit si kéng Grenze gesat. Wat och ëmmer Dir vu kreativem Projet am Kapp hutt oder och schonn am gangen sidd ze realiséieren, kommt bäi eis. A geselleger Ronn mëscht alles duebel esou vill Freed.

Jiddereen bréngt dat vun doheem mat, wou e grad dru schafft. Iwwert d’Kreativitéit an de Spaass um Schaffen entsteet ee flotten Austausch a bestëmmt och déi eng oder aner nei Iddi a flotte Virschlag. Mat eise fäerdegeng Arbëchten ënnerstëtze mir reegelméissëg sozial Projeten. An och hei sinn Är Ideeën a Virschléi herzlëch wëllkomm.

FR

Patchwork, crocheter, tricoter, ou autre... Votre créativité n’a pas de limite. Si vous avez une idée de projet ou vous êtes actuellement en pleine réalisation, rien de plus sympa que de partager votre savoir-faire. Chacun apporte le matériel sur lequel il travaille afin d’avoir un échange sur les méthodes appliquées ou bien pour donner des conseils et astuces. Avec nos réalisations nous soutenons des projets sociaux. Vos idées sont les bienvenues.



Mëttwoch

13.01.2021, 10.02.2021, 10.03.2021



15.00 – 16.00 Auer



Beim Kulturzentrum zu Mutfort • 16, rue de Medingen • L-5335 Mutfort



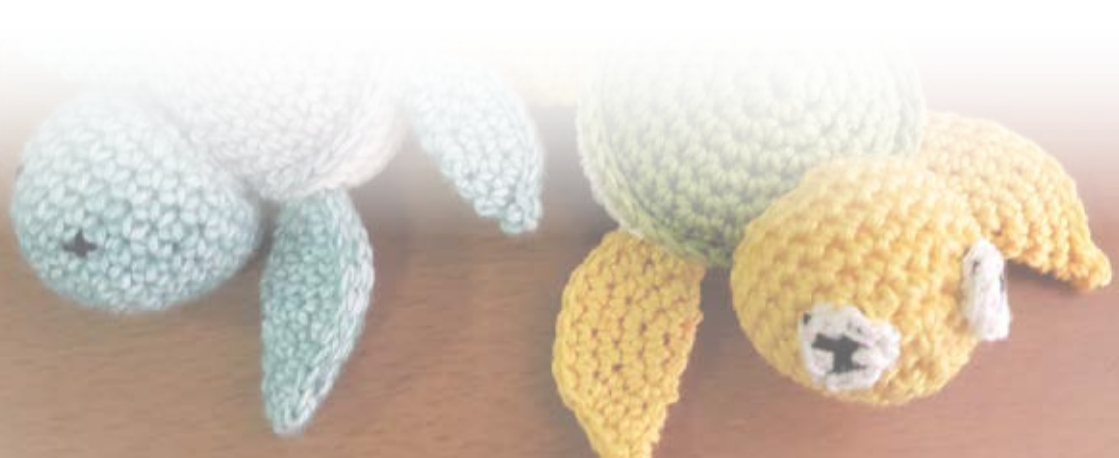
Beim Kulturzentrum zu Mutfort



Jidereen këmmert séch ëm säin Material / chacun organise son matériel



Erfuerderlech





## // MUSIKTREFF / GROUPE MUSICAL

### Sie spielen ein Instrument? Sie singen gern?

DE

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 fröhlich und vital. 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.

### Vous savez jouer un instrument, vous aimez chanter?

FR

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.



Jeden ersten Mittwoch im Monat



14.30 Uhr



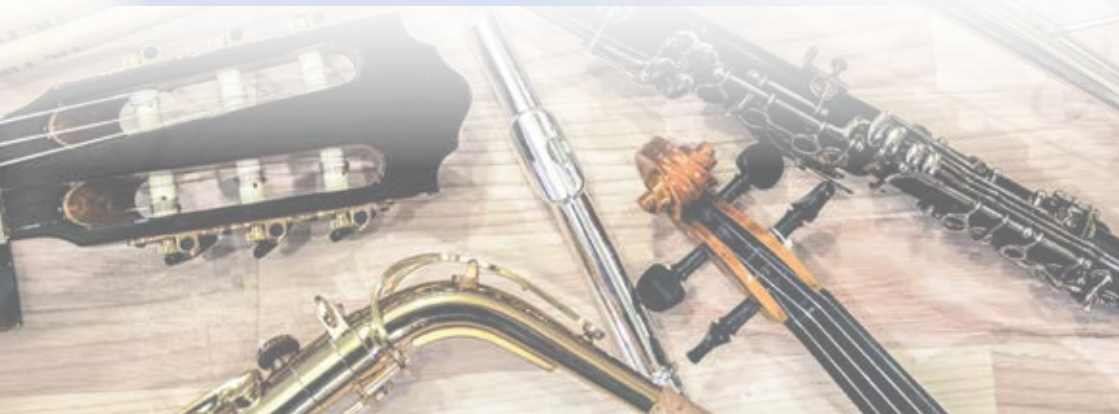
Die Adresse wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt



Kostenlos



Erforderlich





## // KEGELN / JEU DE QUILLES

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 „Sandweiler Stuff“.

FR

Vous êtes passionnés par le jeu de quilles ? Rejoignez-nous et venez passer quelques bons moments avec nous.



Jeden ersten Mittwoch im Monat



15.00 Uhr – 18.00 Uhr



„Sandweiler Stuff“ • 32, rue Principale • L-5240 Sandweiler



Hinter dem Café und in der Umgebung



Kosten für Kegelbahn und Getränke werden vor Ort beglichen



Bis 2 Tage vor dem Treffen







## // MIT MEDITATION UND KLÄNGEN IN DIE ENTSPANNUNG

DE

In unserer schnelllebigen Zeit ist es zunehmend wichtig, vom Außen loszulassen, zu entspannen und sich von innen heraus zu stärken, um ruhiger und gelassener den Alltag zu meistern, mit seinen Ängsten, Unsicherheiten und den Herausforderungen, die sich uns stellen, umzugehen und wieder mehr zu sich selbst zurückzufinden.

Sie werden von mir in einer geführten Meditation in eine tiefe Entspannung begleitet, unterstützt von den heilsamen Klängen der Klangschalen und anderen Naturtoninstrumenten. Die wohltuenden Klänge können Spannungen aller Art lösen, unsere Selbstheilungskräfte mobilisieren und Harmonie für Körper, Geist und Seele bewirken.

Der Kurs ist eine Einführung in die Meditation und bietet Tipps, die leicht im Alltag umzusetzen sind, also auch für Personen geeignet, die sich noch nie vorher mit Meditation oder Entspannung beschäftigt haben.

Zu meiner Person: Ich gebe seit 8 Jahren Entspannungskurse für Erwachsene und arbeite seit 5 Jahren mit Kindern in Schulen und Kindertagesstätten mit der integrativen Klangpädagogik. Außerdem biete ich individuelle Klangmassagen an und führe Fortbildungen beim IFEN für das Lehrpersonal.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Gymnastikmatte, Decke, Kissen, eventuell Knieunterlage und warme Socken mitbringen.



Montag  
11.01.2021, 08.02.2021, 08.03.2021



14.30 – 15.30 Uhr



«Am Pavillon» Munsbach • 2, rue de Beyren • L-5376 Munsbach



Vor dem Gebäude



45 €



Luxemburgisch



Frau Manon Hammes



Bis zum 07.01.2021



# VORANKÜNDIGUNG FRÜHJAHR

## // STEP - UP

**DE**

Das Prinzip des Stepp Trainings wurde von der amerikanischen Fitness-Trainerin Gin Miller entwickelt. Infolge einer Knieverletzung entwarf sie ein gelenkschonendes Trainingsprogramm, dessen Wirkungsweise später in wissenschaftlichen Gutachten bestätigt wurde. Ende der 80er- Jahre wurde Stepp-Aerobic durch einen großen Sportartikelhersteller bekannt gemacht und zählt heute zu den bekanntesten Fitness-Sportarten. Für ein Work-out brauchen Sie nur eine spezielle Trainingsbank, den Stepper, der rutschfest auf dem Boden steht. Nach dem Erlernen einiger Grundschriffe können Sie sofort mit dem Training beginnen.

Von einem Work-out mit Stepp-Aerobic profitiert Ihr ganzer Körper. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper trainieren Sie Ihre Gesäß- und Beinmuskulatur. Auch die Arme werden bei dieser Form des Trainings vermehrt eingebracht und dadurch trainiert. Die fließenden, natürlichen Bewegungsabläufe schonen Ihre Gelenke und stärken Ihr Herz-Kreislauf-System.

Leichte Choreografien fördern das Gedächtnis und die Reaktionsfähigkeit.

Sie werden feststellen, dass sich Ihre Ausdauer schon nach einigen Wochen des Trainings verbessert, ebenso wie Ihre Bewegungskoordination. Stressabbau und eine Steigerung des emotionalen Wohlbefindens können weitere positive Effekte sein.

Bodenübungen und Stretching runden den vielseitigen Kurs ab.

Für Personen mit starker Hüft- und Kniearthrose sowie degenerierten Knieproblemen ist das Training NICHT geeignet.

Bitte an Wasser und ein Handtuch denken.



Dienstag  
20.04., 27.04.  
04.05., 11.05., 18.05.  
01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.  
06.07., 13.07.



09.30 – 10.30 Uhr



Festsaal • 18, rue de l'Ecole • L-5414 Canach



Parkplatz hinter der Gemeinde



120 € (12 Einheiten)



Frau Kirsten Leniger



Luxemburgisch (bei Bedarf mehrsprachig)



Bis zum 13.04.2021





## // RÜCKENSCHMERZEN – KEIN SCHICKSAL

DE

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

Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und Wasser zum Trinken mit.

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.

Veuillez emmener un tapis de gymnastique, une serviette et une boisson.



Montag

04.01., 11.01., 18.01., 25.01.

01.02., 08.02., 22.02.

01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03.



10.00 – 11.00 Uhr



Kulturzentrum Mensdorf • Rue de l'Eglise • L-6933 Mensdorf



In der nahen Umgebung



120 € (12 Einheiten)



Frau Isabelle Libert



Luxemburgisch (bei Bedarf mehrsprachig)



Bis zum 21.12.2020



## // BODYFLOW

DE

Wer kennt sie nicht, die zwickende Schulter, das ziehende Knie oder die steife Hüfte. In diesem Kurs werden durch gezielte Bewegungen alle Gelenke mobilisiert, Muskeln gedehnt und belebt, damit die Zusammenarbeit vom zentralen Nervensystem, der Muskulatur und dem Skelett wieder optimiert wird. Mobilität und Flexibilität sind zwei wichtige Pfeiler im reibungslosen Ablauf des Bewegungsapparates. Beides kann ein Leben lang geschult und verbessert werden.

Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und Wasser zum Trinken mit.



Montag

04.01., 11.01., 18.01., 25.01. / 01.02., 08.02., 22.02.  
01.03., 08.03., 15.03., 22.03.



1. Kurs: 08.30 – 09.30 Uhr / 2. Kurs: 10.00 – 11.00 Uhr



Kulturzentrum • 11A, rue de Mondorf • L-5421 Erpeldange (Bous)  
Eingang seitlich vom Gebäude



Parkplatz vor dem Kulturzentrum



110 € (11 Einheiten)



Frau Kirsten Leniger



Luxemburgisch (bei Bedarf mehrsprachig)



Bis zum 21.12.2020



Freitag

08.01., 15.01., 22.01., 29.01. / 05.02., 12.02., 26.02.  
05.03., 12.03., 19.03., 26.03.



1. Kurs: 08.30 – 09.30 Uhr / 2. Kurs: 10.00 – 11.00 Uhr



Festsaal • 18, rue de l'Ecole • L-5414 Canach



Parkplatz hinter der Gemeinde



110 € (11 Einheiten)



Frau Kirsten Leniger



Luxemburgisch (bei Bedarf mehrsprachig)



Bis zum 24.12.2020



## // QI-GONG

DE

Zitatus 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.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



Montag

04.01., 11.01., 18.01., 25.01.  
01.02., 08.02., 22.02.  
01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03.



09.30 – 10.30 Uhr



„Al Schoul“ • 6, rue Principale  
L-6990 Niederanven • Hostert



Parkplatz neben dem Gebäude



96 € (11 Einheiten)



Herr Jean-Paul Nowacka



Luxemburgisch



Bis zum 21.12.2020



Freitag

08.01., 15.01., 22.01., 29.01.  
05.02., 12.02., 26.02.  
05.03., 12.03., 19.03., 26.03.  
02.04.



09.30 – 10.30 Uhr



„Al Schoul“ • 6, rue Principale  
L-6990 Niederanven • Hostert



Parkplatz neben dem Gebäude



96 € (11 Einheiten)



Herr Jean-Paul Nowacka



Luxemburgisch



Bis zum 24.12.2020



## // 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. Fetzig 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!



Dienstag

05.01., 12.01., 19.01., 26.01.

02.02., 09.02., 23.02.

02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.



09.30 – 10.30 Uhr



Kulturzentrum Oetrangle

Im Medenpoull • L-5351 Oetrangle  
Saal Irma Boes



Vor dem Kulturzentrum



108 € (12 Einheiten)



Frau Ivana Haidova



Deutsch



Bis zum 22.12.2020



Donnerstag

07.01., 14.01., 21.01., 28.01.

04.02., 11.02., 25.02.

04.03., 11.03., 18.03., 25.03.

01.04.



09.30 – 10.30 Uhr



Kulturzentrum Oetrangle,

Im Medenpoull • L-5351 Oetrangle  
Saal Irma Boes



Vor dem Kulturzentrum



108 € (12 Einheiten)



Frau Ivana Haidova



Deutsch



Bis zum 24.12.2020





## // 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.



Dienstag

05.01., 12.01., 19.01., 26.01.

02.02., 09.02., 23.02.

02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.



09.30 – 10.30 Uhr



„Al Schoul“ • 6, rue Principale • L-6990 Niederanven • Hostert



Parkplatz neben dem Gebäude



108 € (12 Einheiten)



Herr Jean-Paul Nowacka



Luxemburgisch



Bis zum 22.12.2020



## // 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.

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 !



Mittwoch

06.01., 13.01., 20.01., 27.01

03.02., 10.02., 24.02.

03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.



Ab 14.00 Uhr



Kulturzentrum Oetrange • Im Medenpoull • L-5351 Oetrange • Saal Irma Boes



Vor dem Kulturzentrum



78 € (12 Einheiten)



Frau Nathalie Damar



Luxemburgisch (bei Bedarf mehrsprachig)



Bis zum 23.12.2020





## // TANZEN MACHT FREUDE... UND FREUNDE

DE

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

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

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

Bitte, bringen Sie etwas zu trinken mit und Schuhe, in welchen Ihre Füße stabil gehalten sind und die Sohle etwas glatt ist. Dies erleichtert das Gleiten über die Tanzfläche.



Mittwoch

06.01., 13.01., 20.01., 27.01.

03.02., 10.02., 24.02.

03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.



Ab 15.00 Uhr



Kulturzentrum - Sandweiler • 18, rue Principale • L-5240 Sandweiler



Parkplatz des Kulturzentrums



48 € (12 Einheiten)



Frau Ute Ott-Guth



Luxemburgisch (bei Bedarf mehrsprachig)



Bis zum 23.12.2020



## // 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.

„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.



Donnerstag

07.01., 14.01., 21.01., 28.01.

04.02., 11.02., 25.02.

04.03., 11.03., 18.03., 25.03.



08.30 - 09.30 Uhr



Kulturzentrum • 11A, rue de Mondorf • L-5421 Erpeldange (Bous)

Eingang seitlich vom Gebäude



Parkplatz vor dem Kulturzentrum



110 € (11 Einheiten)



Frau Kirsten Leniger



Luxemburgisch (bei Bedarf mehrsprachig)



Bis zum 24.12.2020





## // MULTIFIT

DE

Das Multifunktionstraining ist eine abwechslungsreiche Trainingsart, 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 ein Getränk mit.



Donnerstag  
07.01., 14.01., 21.01., 28.01.  
04.02., 11.02., 25.02.  
04.03., 11.03., 18.03., 25.03.



10.00 – 11.00 Uhr



Kulturzentrum • 11 A, rue de Mondorf • L-5421 Erpeldange (Bous)  
Eingang seitlich vom Gebäude



Parkplatz vor dem Kulturzentrum



110 € (11 Einheiten)



Frau Kirsten Leniger



Luxemburgisch (bei Bedarf mehrsprachig)



Bis zum 24.12.2020



## // FITPASS

DE

Aus aktuellem Anlass dürfen die Teilnehmer sich nicht unter den einzelnen Gruppen mischen. Deswegen kann der bisher erhältliche Pass, „Werd' Fit – Bleib' Fit“ + „Multifit“, momentan nicht angeboten werden.

Der Kurs FITPASS setzt sich aus Übungen dieser beiden Kurse zusammen.

Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und ein Getränk mit.



Mittwoch

06.01., 13.01., 20.01., 27.01.

03.02., 10.02., 24.02.

03.03., 10.03., 17.03., 24.03.



10.00 – 11.00 Uhr



Kulturzentrum • 11A, rue de Mondorf • L-5421 Erpeldange (Bous)

Eingang seitlich vom Gebäude



Parkplatz vor dem Kulturzentrum



110 € (11 Einheiten)



Frau Kirsten Leniger



Luxemburgisch (bei Bedarf mehrsprachig)



Bis zum 24.12.2020



## // INTERNE REGELUNGEN

- 1. Anmeldungen:** Um unsere Aktivitäten planen zu können möchten wir Sie darum bitten, sich bei uns anzumelden. Selbst für Aktivitäten, die kostenlos stattfinden, möchten wir Sie bitten, sich vorher anzumelden, da wir auch für diese 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: LU88 0019 5055 0006 5000 (BCEE). 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. Aus Rücksicht auf die anderen Gäste bitten wir Sie pünktlich am vereinbarten Treffpunkt zu erscheinen. Möchten Sie sich an einer Aktivität beteiligen, zu der Sie nicht im voraus angemeldet haben, sind können wir eine Teilnahme nicht garantieren. Vor Beginn der Aktivität, melden Sie sich bitte vor Ort bei der zuständigen Begleitperson an.

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

- 5. Stornierung der Aktivitäten:** Wir möchten Sie darauf hinweisen, 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. Wir behalten uns das Recht vor, die Veranstaltung abzusagen und Sie erhalten eine Rückerstattung der bereits gezahlten Summe. Dies unter Berücksichtigung der Stornierungsbedingungen.

- 6. Abmeldung Ihrerseits:** Sollten Sie verhindert sein, dann bitten wir Sie nachdrücklich sich abzumelden. Da wir Wartelisten haben, kann ein frei gewordener Platz von einer anderen interessierten Person genutzt werden. Eine Rückerstattung des 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.

## // RÈGLEMENT INTERNE

**1. Inscriptions :** Veuillez vous inscrire pour toutes les activités auxquelles vous souhaitez participer (payantes et gratuites). Le nombre de places disponibles est souvent limité.

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 : LU88 0019 5055 0006 5000 (BCEE). Pour les cours, le montant total pour la session est dû, même si vous êtes empêché(es) de participer à une des 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 vous inscrivez pas en avance 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 gymnastique...). 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 peuvent être apportés aux activités. Une activité peut être annulée si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, si les conditions météorologiques ne sont pas adaptées, ou bien en cas de maladie du / de la chargé(e) du cours. Les frais engagés vous seront remboursés sous certaine condition.

**6. Annulation de votre part :** 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 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 ».

## // DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN CLUB SYRDALL

Vor einiger Zeit wurden zum Schutz des Konsumenten neue Bestimmungen erlassen. Da wir verschiedene Daten unserer Kunden speichern, möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass Sie zu jeder Zeit das Recht haben, Ihre gesamten von uns gespeicherten Daten einzusehen und/oder löschen zu lassen.

Welche Daten speichern wir und was machen wir damit?

Um unsere Aktivitäten organisieren und mit Ihnen in Kontakt treten zu können, benötigen wir folgende Daten: Name / Vorname / Straße / Postleitzahl / Wohnort / Telefonnummer / Mailadresse

Um Statistiken erstellen zu können, werden Sie zudem gebeten, uns Ihre Nationalität und Ihr Geburtstag mitzuteilen. In den erstellten Statistiken werden keine Namen verwendet, somit ist es nicht möglich anhand der Zahlen der Identität einzelner Personen abzuleiten.

Abgesehen von den Daten für die anonymen Statistiken für das Familienministerium und für die Ermöglichung einer Aktivität, bleiben diese Informationen im Club Syrdall und werden nicht weitergegeben.

Unsere Kursleiter erhalten Namenslisten, auf denen auch die Telefonnummern vermerkt sind. Dies ist notwendig für die Organisation und den geplanten Ablauf der Kurse. Die Kursleiter dürfen die Listen auf keinen Fall weitergeben.

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

Bei Flugreisen werden Sie um eine Kopie Ihres Personalausweises gebeten. 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 wir diese für unsere Organisation benötigen.



**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

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.

Toutes ces données restent au sein du Club Syrdall et ne sont en aucun cas cunement 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 en avion 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.





## // EIN PAAR ZUSÄTZLICHE HINWEISE

### • Aktivitäten für Personen mit eingeschränkter Mobilität

DE

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.

## // QUELQUES NOTICES SUPPLÉMENTAIRES

### • La participation des personnes à mobilité réduite

FR

Certaines excursions et activités (casemates, forts, châteaux, randonnées et autres...) ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite. Veuillez nous contacter si vous souhaiteriez participer à des activités adaptées 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 propres 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)

## // ALLE JAHRE WIEDER

Normalerweise ist dies eine Einleitung, die traditionell ziemlich gut verwendbar ist um die Jahreswende. Nun, Ende 2020 ist der Satz so wenig wert wie schon lange nicht mehr. Ich sage jetzt bewusst nicht das „schlimmste was es je gab“, denn unsere Vorfahren die den 1. oder den 2. Weltkrieg miterlebt haben, mussten leider sehr viel Leid erfahren und das über Jahre.

Alles verändert sich. Konflikte, Bedrohungen und Ängste, aber auch Wünsche und Prioritäten sind heute anders als in den 50er Jahren oder Anfangs der 70er. Seit langem ist, sich satt essen, ein warmes Bett oder fließendes Wasser, nicht das, wovon die arbeitende Bevölkerung heute träumt. Wir haben das große Glück, dass wir eigentlich sehr gut mit solchen Dingen versorgt sind.



Wir wollen einfach tun worauf wir Lust haben, wir wollen verreisen können, zu Hunderten Sportveranstaltungen beiwohnen, uns umarmen, auf der Schobermesse wie die Sardinen in der Dose eng zusammen sein, wir wollen in ein überfülltes Lokal oder auf ein Fest gehen, wir wollen Familienfeste feiern, wir wollen unsere Großeltern im Altersheim besuchen und die Kranken in der Klinik nicht alleine lassen. Wir wollen, wollen, wollen ...

Dieses Jahr kam es anders als wir wollten.

Respekt hätte uns nicht so tief in die Misere getrieben. Respekt und Anstand hätten geholfen, dass wir alle ein ganz bisschen weniger „gewollt“ hätten.

Bewusst erleben und genießen! Sich nicht über jeden unwichtigen Kleinkram, grün und gelb ärgern! Zuhören können und Fehler eingestehen können! Zufrieden sein mit dem was man heute hat und nicht trauern, weil man ja noch so vieles will! Aufhören zu wollen! Und dann noch einmal: RESPEKT!

Liebe Leser, Besucher des Club Senior Syrdall und all denen, die der Grundidee der Syrdall Heem asbl seit über 30 Jahren positiv gegenüberstehen: Es gab 2020 auch gute Momente, denken sie doch mal nach, es ist unmöglich, dass alles mies war. Freuen wir uns doch auf 2021 und tragen wir gemeinsam dazu bei dass es schön wird. Ich traue Ihnen das alles zu. Ich glaube fest an Sie.

Respektvolle und liebe Grüße aus dem Syrdall Heem.

Tom Dugandzic  
Direktor Syrdall Heem



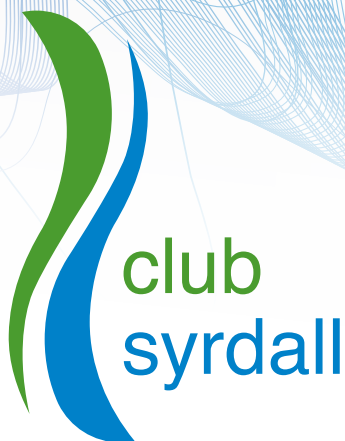




**WIR ALLE HABEN SO VIELES  
GEMEINSAM!**

**WENN WIR BEGINNEN  
WÜRDEN UNS AUF DAS ZU  
KONZENTRIEREN, WAS UNS  
VERBINDET UND NICHT AUF  
DAS, WAS UNS TRENNT,  
WER WEISS, WAS DANN ALLES  
MÖGLICH WÄRE.**





## 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

os

PRINTED IN  
LUXEMBOURG



MIXTE  
Papier issu de  
sources responsables  
FSC® C008551

 **myclimate**  
neutral  
imprimé  
[myclimate.org/01-18-878020](http://myclimate.org/01-18-878020)



Printing OSSA, Niederanven



Zanter 1989  
fir iech do.

### **Direktion, Verwaltung, Sekretariat**

#### **Foyer de Jour Niederanven**

6, Routscheed

L-6939 Niederanven

**Tel** 34 86 72

**Fax** 34 01 45

**E-mail** info@syrdallheem.lu

#### **Foyer de Jour Sandweiler**

29-31, rue Principale

L-5240 Sandweiler

**Tel** 26 35 23 20

**Fax** 26 35 23 21

#### **Club Senior Syrdall**

1, Square Peter Dussmann

L-5324 Contern

**Tel** 26 35 25 45

**Fax** 26 35 25 46

**E-mail** syrdall@clubsyrdall.lu



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



**Syrdall Heem asbl**

# help<sup>®</sup>

**Tel 26 70 26**

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

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



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



**Tagesstätten  
für Senioren**

Sandweiler und Niederanven



**Club Senior Syrdall**

Begegnungen, Aktivitäten  
und Freizeitangebot



**Der 24/24St  
Alarmknopf**



# Es kann losgehen!

## CLUBS SENIOR

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

**help**♥  
All Dag ass e gudden Dag