

Winter-Post

JANUAR - MÄERZ 2022



AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

croix-rouge
luxembourgeoise
Menschen helfen



Clubs Senior du réseau Help

Pour une vie sociale épanouissante et active !

Für ein erfülltes und aktives Sozialleben !

5.000

clients actifs chaque année!
aktive Kunden jedes Jahr!

6

Clubs Senior

> 100

activités différentes
angebotene Aktivitäten

FR

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

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

DE

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

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



CS An der Loupesch't
27 55 33 95



CS Atertdall
27 55 33 70



CS Mosaïque Club
27 55 33 90



CS Muselheem
27 55 36 60



CS Syrdall
26 35 25 45



CS Uelzechtdall
26 33 64 1

help
All Dag ass e guuden Dag



www.help.lu



26 70 26

Club Senior An der Loupescht

2, rue de l'école
L-6235 Beidweiler
T. (+352) 2755 - 3395

Mail : club-loupescht@croix-rouge.lu
www.help.lu / www.croix-rouge.lu

www.facebook.com/ClubSeniorAnDerLoupescht/
Liked eis Säit a bleift esou èmmer um Lafenden
iwwert eis **Aktivitéiten a Neiegkeeten.**



*Likez notre page et restez au courant
de nos **actualités et activités.***

Club Senior vun de Gemengen: Bech, Betzder, Jonglënster,
Konsdref a Waldbëlleg. Mat der Ënnerstëtzung vum Ministère de
la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région.



INFORMATIOUN UN EIS CLIENTEN

INFORMATION À NOS CLIENTS



Mir informéieren lech, dass de Club Senior An der Loupescht seng Dieren zou huet vum 20. Dezember 2021 bis den 2. Januar 2022. Dir kennt eis an der Zäit gär en Email schécken op club-loupescht@croix-rouge.lu

Nous vous informons que le Club Senior « An der Loupescht » sera fermé du 20 décembre 2021 jusqu'au 2 janvier 2022. Pendant cette période vous pouvez nous envoyer un mail à club-loupescht@croix-rouge.lu

Am neie Joer wäerte mir eis weiderhin un déi gëlteg Corona-Restriktiounen halen, andeems mir d'Gruppe kleng halen, an oder am COVID-CHECK Modus fueren. Wann dir Froen dozou hutt, rufft eis am Beschten un. Et ass immens wichteg, dass dir lech fir all eis Aktivitéiten umellt, nämmen esou kenne mir e gudden Oflaf garantéieren! De Ricardo ass fir Är Umeldungen um T.: 2755-3395 erreichbar.

Au cours de la nouvelle année, nous continuerons à respecter les restrictions sanitaires actuelles et garder les petits groupes restreints ou en mode COVID-CHECK. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter. Il est très important de vous inscrire aux activités auxquelles vous souhaitez participer, afin de garantir un bon déroulement de ces activités! Pour vos inscriptions contactez Ricardo au T. : 2755-3395.



SOMMAIRE

INFORMATIOUNEN UN EIS CLIENTEN	4
BEGRÉISSUNGSWUERT	6
FOTOSGALERIE	9
KREATIV-SET	10
KÉISOWEND UM JORESUFANK	12
BADMINTON 50+	13
SMARTPHONE & TABLET HËLLEF	14
ENTSPANUNG MAT KLANGSCHUELEN	15
MANTRA SANGEN	16
SENIOR LINE DANCE	17
GESELLSCHAFTSSPILLER	18
MOIESROUTINE MAT YOGA & MEDITATIOUN	19
VISITE DIFRULUX DISTILLERIE	20
MOLCOURS	21
MËTTEGIESSEN AM CLUB	22
KULINARESCHEN FILMNOMËTTEN	23
GESELLEGGEN TRËPPETOUR	24
WANDERUNGEN MAT MËTTEGIESSEN	25
WALDBADEN ONLINE	26
SINGLES-EVENTS	27
HANDAARBECHT TREFF	31
KEELENOWEND	32
CLUB-QUIZ	33
MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT	34
PETANQUE	35
BLUMMENATELIER	36
MINDFULNESS - MATINÉE DER ACHTSAMKEIT	37
VISITT GLASBLÉISEREI	38
VISITE BRAUEREI BOFFERDING	39
SONNDES ËNNERWEE : MUNNEREF	40
VISITE PHILHARMONIE	41
VISITE MUSÉE TUDOR	42
FOTOSHOW - LAOS & KAMBODSCHA	43
BAKATELIER : GEFËLLTE BRETEL	44
VISITE LËTZEBUERG CITY MUSEUM	45
DJEMBÉ WORKSHOP	46
PENSIOUNSCOACHING	47
REZEPT - BRETEL MIT FÜLLUNG	48
GEHIERJOGGING-SÄITEN	50
REGLEMENT INTERNE	52
UMELDUNGSFORMULAR	53
OPLÉISUNGEN - GEHIERJOGGING	54
FOTOSGALERIE	55

Léif Clienten a léif Frënn

HAPPY NEW YEAR 2022!

De Joresufank ass èmmer e gudde Moment fir dat vergaangent Joer nach emol Revue passéieren ze loessen. An och wann nach net alles „wéi gewinnt“ oflafe konnt, sou hu mir dach vill flott Momenter zesummen erlieft. Zuele schwätze fir sech: am ganzen hate mir 2021 521 mol eng Aktiviéit fir lech geplangt an organiséiert. Zu dacks hutt dir heirun deelgeholl, an sou waren 2684 mol Leit vun lech, déi un eisen Aktivitéiten deelgeholl hunn. Mir hoffen et huet lech gefall, an dir konnt esou flott Momenter erliewen.

Och fir 2022 hu mir Besonnesches awer och Gewinntes op de Programm geholl fir lech. Kuckt lech eisen neie Wanterprogramm un a loosst lech matzéien. Ass näischt fir lech derbäi, oder hutt dir e Wunsch wat am Programm sollt ze fanne sinn? Dann zéckt net, sicht d'Gespréich mat eis, mir wäerten eis bescht maachen dat èmzesetzen. Mir si fir lech do!

Mir bleibt lech en erfollegrächt Joer bei beschter Gesondheet ze wünschen, bleibt monter.

Bis geschwénn am Club Senior An der Loupescht.

*Carole van der Zande
an d'ganz Equipe vum
Club Senior An der Loupescht*



Chers clients et chers amis

BONNE ANNEE 2022 !

Le début de l'année est toujours un bon moment pour revisiter l'année écoulée. Et même si tout ne s'est pas passé « comme d'habitude », nous avons tout de même passé des agréables moments ensemble. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : au total, nous avons planifié et organisé pour vous 521 fois des activités en 2021. Très souvent vous y avez participé, donc 2684 personnes parmi vous ont participé à nos activités. Nous espérons que cela vous a plu et que vous avez pu vivre des beaux moments.

Aussi pour 2022, nous avons prévu dans notre programme des activités plus particulières mais sans oublier les plus familières. Jetez un œil à notre nouveau programme d'hiver et laissez-vous tenter. N'y a-t-il rien pour vous, ou avez-vous un souhait pour ce qui devrait être proposé dans le programme ? Alors n'hésitez pas, contactez-nous et nous ferons de notre mieux pour les mettre en œuvre. Nous sommes là pour vous !

Nous vous souhaitons une année réussie en bonne santé.

À bientôt au Club Senior An der Loupescht.

*Carole van der Zande
et toute l'équipe du
Club Senior An der Loupescht*



AN DER LOUPESCHT

CLUB SENIOR

De Club Senior 'An der Loupescht' wünscht Ihnen
ein gesundes und frohes neues Jahr 2022.

Le Club Senior 'An der Loupescht' vous souhaite
une bonne et bonne année 2022.

Der Club Senior 'An der Loupescht' wünscht Ihnen
ein gesundes und frohes neues Jahr 2022.

The Club Senior 'An der Loupescht' wishes you
a healthy and happy New Year 2022.

O Clube Senior 'An der Loupescht' deseja-lhe
muita saúde e um bom ano novo 2022.

De Club Senior 'An der Loupescht' wenst u
een heel gezond en gelukkig Nieuwjaar 2022.

Natalia, Carole, Danny & Ricardo

FOTOSGALERIE GALERIE DE PHOTOS



Pilzwanderung am
Hierscht mam Guide
Fernand Schiltz

Randonnée
thématique :
champignons

Visitt vum
Renaissanceschlass a
Mëttelalterbuerg zu
Beefort mam Charlotte
Kieffer als Guide

Visite guidée par
Charlotte Kieffer du
château de Beaufort :
forteresse médiéval et
charme de la renaissance



Guidéiert Visitt vun de
Raschpëtzer um Stafelter

Visite guidée du qanat
« Raschpëtzer » près de
Walferdange

KREATIV-SET MAKRAMEE ANHÄNGER

Makramee bezeichnet eine aus dem Orient kommende Knüpftechnik zur Herstellung von Ornamenten, Textilien oder Schmuck. Makramee ist eine Handarbeitstechnik, die immer beliebter wird. Wolle und Garne werden nicht nur einfach geknüpft, sondern beim Makramee mit kunstvollen Knoten zu angesagten Blumenampeln, praktischen Hängeregalen oder trendy Traumfängern verarbeitet. Mit diesem Set können Sie sich selbst tolle Schlüsselanhänger oder Dekorationshänger für Taschen knoten.

Genießen Sie das entspannende Knüpfen, entdecken Sie die trendige Handarbeit und probieren Sie verschiedene Techniken aus.

Inbegriffen in unserem Kreativ-Set:

- Schlüsselring
 - Makramee-Garn
 - Anleitung
-  2755 - 3395
-  club-loupescht@croix-rouge.lu
-  10 €



Winter-Post

Aktivitätenprogramm

JANUAR - MÄERZ 2022



AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIORS

croix-rouge
luxembourgeoise
Menschen helfen 

KÉISOWEND UM JORESUFANK SOIRÉE FROMAGE

Freides 07.01

E neit Buch - e neit Joer, wat wäerten déi Deeg bréngen - wat kennt op déi 365 wäiss Säite stoen? Erzielt eis är nei Virsätz, Pläng an Iddie fir dat neit Joer a loosst eis zesummen déi éischt wäiss Säiten zu engem gudde Buch schreiwen. Bei engem gemeinsamen Owend mat engem Maufel begleet vun engem Neijoerspatt, stousse mir mat lech op dat neit Joer un. Prost 2022!

Vendredi 07.01

Un nouveau livre - une nouvelle année, qu'est-ce que ces jours apporteront - que viendra s'inscrire sur ces 365 pages blanches ? Faites-nous part de vos nouvelles intentions, plans et idées pour la nouvelle année et ensemble écrivons les premières pages blanches d'un bon livre. Lors d'une soirée commune avec une petite collation et accompagné du verre du nouvel an, ensemble nous initierons la nouvelle année. Prost 2022 !

📍 Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école
L-6235 Beidweiler

⌚ 17h30 > 21h00

€ 13 €



BADMINTON 50+

Méindes an Donneschdes 10.01 - 31.03

Dir wëllt och am Alter jonk an aktiv bleiwen?

Laut enger Fuerschungsetüd vun der „Kopenhagen City Heart“ ass Badminton eng vun de Sportaarten déi d'Liewensdauer em iwwert 6 Joer verlängert. Kommt a schléisst lech eiser Loisirs-Grupp un, déi ënner Uleedung Badminton spillt. Ziel ass et mat vill Spaass fit an aktiv ze bleiwen a Kontakter mat anere Leit ze hunn. Dir sidd all wëllkomm, ob Dir schonns gespillt hutt oder net.

Material: Sportstenue a Schong fir an der Hal an e Gedrénk, eng Rackett kritt Dir op der Plaz.

Lundi et Jeudi 10.01 - 31.03

Vous souhaitez rester actif à tout âge?

Selon une étude de la « Copenhagen City Heart », le badminton est l'un des sports qui rallonge la vie d'en moyenne 6 ans. Rejoignions notre groupe de loisirs, un groupe de joueurs qui jouent pour le plaisir, et qui auromnt des instructions lors de l'entraînement. Le but est de rester actif et d'être en contact avec d'autres personnes partageant le même intérêt. Que vous ayez un niveau débutant ou avancé, vous êtes les bienvenus !

Matériel : Tenue et chaussures de sport et une boisson, une raquette est mise à votre disposition.

 Sportshal / halle de sport - Centre Polyvalent Gaston Stein

 10h00 > 11h30

 150 € fir / pour 1 Saison



SMARTPHONE & TABLET HËLLEF

Méindes oder op Rendez-vous

E Smartphone oder en Tablet kann eis d'Liewen a villen Hisiichten erlischeren, mee dat ass net èmmer sou einfach oder et geléngt engem net èmmer dovun notzen ze maachen. Dir braucht emol Hëllef oder hutt geziilt Froen, da mellt lech bei eis a mir versichen zesumme mat lech de Problem ze léisen oder är Froen ze beäntwerten. Mir bidden lech all Méindes mëttes individuell Hëllef un oder Dir kennt och op Rendezvous en Datum mat eis ausmaachen.

Lundi ou sur rendez-vous

Un Smartphone ou une tablette peuvent faciliter notre quotidien, mais ce n'est pas toujours aussi simple. Si vous avez besoin d'aide ou si avez des questions concrètes, veuillez nous contacter et ensemble nous essaierons de résoudre le problème, respectivement nous répondons à vos questions. Nous vous proposons une assistance individuelle tous les lundis après-midi ou vous pouvez également prendre un rendez-vous à votre convenance.

- 📍 Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler**
- ⌚ 15h00 > 16h00**
- € 10 € pro Stonn / par heure**



ENTSPANUNG MAT KLANGSCHUELEN RELAXATION AVEC BOLS CHANTANTS

Dënschdes 11.01 / 25.01 / 08.02 / 22.02 / 08.03 / 22.03

Gabriele Schriever luet lech zu enger eenzegaarteger Klangrees an. Kuerz gëtt déi harmoniséierend Wierkung erkläert, ier et dann an Uechtsamkeet an Entspanningsphas iwver geet. De Klang, d'Vibrationounen an d'Schwéngunge vu verschiddene Klangschuele wierke schonn a wéinege Minutte regenerativ. De Kierper gëtt mat summenden, sangenden, schwiewende Kläng erëm an A-Klang bruecht. An duerch den unhalenden Toun gëtt Konzentratiou erhéicht, emotional Blockaden a Verspanunge gi geléist.

Material: bequeem Kleeder, bequeem Ënnerlag fir um Buedem ze leien, Këssen, Decken an e Gedrénks.

Mardi 11.01 / 25.01 / 08.02 / 22.02 / 08.03 / 22.03

Gabriele Schriever vous invite à un voyage sonore unique. L'effet harmonisant est brièvement expliqué avant de passer à la phase de pleine conscience et de relaxation. Le son, les vibrations et les amplitudes de différentes nuances sonores agissent en quelques minutes. Les bourdonnements, des chants et des sons flottants aideront à vous mettre en accord avec votre corps. Et grâce au ton soutenu, la concentration augmente, les états émotionnels et les tensions sont débloqués.

Matériel : vêtements confortables, matelas confortable pour s'allonger sur le sol, coussin, couverture et une boisson.

- 📍 Veräinsbau Christnach
7, Fielserstrooss • L-7640 Christnach
- ⌚ 09h00 > 10h30
- € 120 € fir 6 Kéier / pour 6 unités



Entspannung mat Klangschuelen +
Molesroutine mat Yoga & Mediatioun



MANTRA SANGEN

CHANT DE MANTRAS

Dënschdes 11.01 / 25.01 / 08.02 / 22.02 / 08.03 / 22.03

Mantra sangen ass fir jiddereen dee Loscht a Freed um Sangen huet. Mantraen si kuerz, repetitiv gesonge Lidder a verschidde Sproochen iwwert Äerd, Waasser, Liicht a Fridden. D'Kläng an t' Vibratiounen vun der Stëmm vermettelen eng staark Energie, déi zu eisem Wuelbefanne bäidroen. D'**Gabrielle Spina** deelt gäre mat lech op dësen Nomëtteger de Pleséier um Sangen. Sangkenntnisser sinn net noutwendeg, loosst lech einfach op Sang a Klang an.

Mardi 11.01 / 25.01 / 08.02 / 22.02 / 08.03 / 22.03

*Le chant des mantras s'adresse à tous ceux qui trouvent du bonheur en chantant. Les mantras sont des courtes chansons répétitives en différentes langues sur la terre, l'eau, la lumière et la paix. Le son et les vibrations de la voix transmettent une forte énergie qui augmente notre bien-être. Lors de ces rencontres **Gabrielle Spina** partagera sa joie de chanter avec vous. Il n'est pas nécessaire d'avoir des compétences en chant, il suffit simplement de se laisser porter par les sons.*

📍 Club Senior An der Loupeschtr
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler

⌚ 16h00 > 17h15

€ 36 € fir 6 Kéier / pour 6 unités



SENIOR LINE DANCE

Mëttwochs 12.01 - 23.03

Beim Line Dance gëtt no enger Choreographie gedanzt bei der déi eenzel Dänzer, onofhängeg vu Geschlecht, a Reien a Linne virun an niewenteneen danzen. D'Musek op déi gedanzt gëtt geet vu Country bis Pop. Dir hutt scho méi laang erëm Loscht ze danzen an lech feelt dee motivéierte Partner? Dann ass hei är Chance: Kommt an dësen Ufängercours, a léiert vum Daggy Ries wéi een de Line Dance mat vill Freed danzt.

Material: Gedréinxs a bequeem Schong. An der Schoulvakanz ass kee Cours.

Mercredi 12.01 - 23.03

La « Dance en Ligne » est dansée d'après une chorégraphie, dans laquelle chaque danseur, indépendamment de son genre, danse en rangées et en lignes les uns devant ou à côté des autres. La musique varie du country à la pop. Vous voulez danser à nouveau depuis un certain temps, mais vous n'avez pas de partenaire de danse motivé ? Alors voici l'occasion rêvée. Rejoignez ce groupe de débutants et apprenez avec Daggy Ries comment danser la Line Dance avec beaucoup de plaisir.

Matériel : une boisson et des chaussures confortables. Pas de cours durant les vacances scolaires.

 Festsall / salle des fêtes
1, rue d'Ernster • L-6183 Gonderange

 09h30 > 11h00

 100 € fir 10 Kéier / pour 10 unités



GESELLSCHAFTSSPILLER

JEUX DE SOCIÉTÉ

Mëttwochs 12.01 - 30.03

Loscht op e gemittlechen Nomëttag an enger klenger geselleger Ronn? Ob bekannt Spiller oder méi nei Spiller, kommt a spilt mat! Vu Bingo, Denkspiller, XXL-Mensch ärgere Dich nicht bis Quiz, Rollespiller vun allem ass eppes dobäi.

Mëllt lech séier un: Vill Laachen a Spaass ass garantéiert.

Mercredi 12.01 - 30.03

Vous cherchez à passer un après-midi agréable en toute convivialité ? Que ça soit un peu plus familier ou un nouveau jeu, venez et jouez. Du bingo, jeux de mémoire, XXL-jeux de société classiques, des quiz, des jeux de rôle, il y a un peu de tout.

Rejoignez-nous : beaucoup de rires et de plaisir sont garantis.

**📍 Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler**

⌚ 14h00 > 16h00

€ 3 € pro Kéier / par unité



MOIESROUTINE MAT YOGA & MEDITATIOUN ROUTINE MATINALE- YOGA & MEDITATION

Donneschdes 13.01 - 24.03

Duerch Yoga a Meditatioun gëtt Energie a Vitalitéit gewonnen. Dës Eegenschaften begleeden lech duerch den Alldag a loosse lech d'Erausfuerderunge vum Liewe méi geloosse bewältegen. Meditatioun um Muere bereet eis op de kommenden Dag vir, woubäi Yoga um Mueren eis Beweegung a Kierpergefill erwächst. Zesummespill vu Yoga a Meditatioun dréit zu kierperlechen a geeschtege Wuelbefanne bai a garantéiert eis e gudde Start an den Dag. Kommt an entdeckt är nei Moiesroutine mam **Gabriele Schriever**.

Material: bequem Kleeder, Yogamatt, Këssen, Decken an e Gedrénks.
An der Schoulvakanz ass kee Cours.

Jeudi 13.01 - 24.03

*Grâce au yoga et à la méditation, l'énergie et la vitalité sont acquises. Ces qualités vous accompagnent dans votre quotidien et vous permettent de faire face plus facilement aux défis de la vie. La méditation du matin nous prépare pour bien commencer la journée et le yoga du matin réveille nos mouvements et nos sensations corporelles. La combinaison du yoga et de la méditation contribue au bien-être physique, mental et garantit un bon début de journée. Venez, et découvrez votre nouvelle routine matinale avec **Gabriele Schriever**.*

Matériel : vêtements confortables, tapis de yoga, coussin, couverture et une boisson.
Pas de cours durant les vacances scolaires.

- 📍 Veräinsbau Christnach
7, Fielserstrooss • L-7640 Christnach
- ⌚ 09h00 > 10h30
- € 150 € fir 10 Kéier / pour 10 unités

Entspannung mat Klangschuelen +
Moiesroutine mat Yoga & Meditatioun



♥ SINGLES EVENTS ♥

VISITE DIFRULUX DISTILLERIE

Donneschdes 13.01

Och am neie Joer hu mir weiderhi flott Aktivitéite fir eis Sinlges um Programm. Fir e gudde Start gi mer zesummen Distillerie Difrulux op Breidweiler besichen. Dir sidd Single, da kommt mat a gesitt d'Erlierfnësbrennerei mat senger artisanaler Produktioune vu Likören an Drëppen. Déi néideg Erklärunge vun der ganzer Produktiounsstreck kréie mir vun de Mataarbechter aus der Brennerei selwer. Duerno bei enger Degustatioun begleet vun engem klengen Häppche bleift genuch Zäit fir sech kennenzeléieren an auszetauschen.

Jeudi 13.01

Aussi dans la nouvelle année, nous continuons d'avoir des activités amusantes pour nos célibataires au programme. Pour bien commencer, nous visitons ensemble la distillerie Difrulux à Breidweiler. Êtes-vous célibataire, alors venez découvrir le savoir-faire de la distillerie avec sa production artisanale de liqueurs et eau-de-vie. Nous obtenons les explications nécessaires de l'ensemble de la chaîne de production auprès du personnel de la distillerie. Ensuite, lors d'une dégustation accompagnée d'amuse-bouche, il y aura suffisamment de temps pour échanger et faire mieux connaissance.

- 📍 Difrulux Distillerie
33, rue Hicht • L-6238 Breidweiler
- 🕒 14h00 > 18h00
- € 20 €



MOLCOURS COURS DE PEINTURE

Donneschdes 13.01 - 24.03

Ausprobéieren, sech mat deenen aneren austauschen an nei einfach Technike léieren, dat ass déi flott Zesummesetzung vun deem heite Molcours. D'**Lenka Sevcikova, Konschtpädagogin**, begleet lech mat vill Erfarung a vill kreativen Iddien, déi virun allem Spaass maachen. Et ass absolut keng Konschterfarung noutwenneg, an am éischte Cours gëtt iwwert dat néidegt Material geschwat. Kommt an dëse flotte Grupp a loosst ärer kreativer Oder fräie Laf.

Material: Schiertech a Molmaterial. An der Schoulvakanz ass kee Cours.

Jeudi 13.01 - 24.03

Essayez, échangez et partagez des nouvelles techniques simples avec d'autres participants, c'est ce que cet agréable cours collectif de peinture vous propose. Lenka Sevcikova, pédagogue en art, vous accompagnera avec son expérience et ses nombreuses idées créatives, qui sont particulièrement divertissantes. Il n'est absolument pas nécessaire d'avoir des compétences artistique. Lors du premier cours nous discuterons ensemble du matériel qui sera nécessaire. Rejoignez ce sympathique groupe et laissez libre cours à votre créativité.

Matériel : Tablier et matériel de peinture. Pas de cours durant les vacances scolaires.

 Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler

 18h00 > 20h00

 150 € fir 10 Kéier / pour 10 unités



MËTTEGIESSEN AM CLUB

DÉJEUNER AU CLUB

Freides 14.01 / 11.02 / 11.03

Emol de Mount kacht d'Natasha fir lech e saisonalen hausmaacher Kascht. An enger gemitterlecher Ronn loosse mir eis et gutt schmaachen a verwinnen eise Gumm mat neie Goûten. Kommt an de Genoss a genéisst mat eis geselleg Stonnen. Wien well ka gären nach bleiwe fir uschléissend e flotte Film ze kucken.

Vendredi 14.01 / 11.02 / 11.03

Une fois par mois, Natasha vous prépare un repas de saison fait maison. Dans une ambiance chaleureuse laissez votre palais se régaler et découvrir des nouvelles saveurs. Venez et profitez de ces heures conviviales. Pour ceux qui souhaite rester encore après le déjeuner, nous regarderons ensemble un bon film.

14.01 : Menü : Raclette, Café gourmand

11.02 : Menü : Muertenzopp, Makkaroni am Schäffchen, Nonnefäscht / Soupe de carottes, macaronis au four, beignets de carnaval

11.03 : Menü : Roudrommelszalot, Kallefsblanquette mat Räis, Schockelasmousse / Salade de betterave rouge, blanquette de veau avec du riz, mousse au chocolat

 Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler

 12h00 > 14h00

 13 € pro Kéier /
par unité



KULINARESCHEN FILMNOMËTTEN APRÈS-MIDI CINÉMA CULINAIRE

Freides 14.01 / 11.02 / 11.03

De Wanter ass déi perfekt Joreszäit fir e gemittlecht Zesummekommen. Gudden hausmaacher Kascht mat uschléissend engem flotte Film, dat versprécht e gelongene Nomëtteg ze ginn. Kuckt lech eisen ofwiesslungsräiche Programm un, kommt fir d'Mëttlegiessen oder fir de Filmnomëtten oder verbannt Béides a verbréngt mat eis e puer gemitterlech Stonnen zesummen.

Vendredi 14.01 / 11.02 / 11.03

L'hiver est le moment idéal de l'année pour se retrouver en toute convivialité. Un bon repas fait maison suivie d'un bon petit film, tout ça promet un après-midi réussi. Jetez un œil à notre programme varié, venez déjeuner ou à l'après-midi cinéma ou combiner les deux et passez quelques heures de détente avec nous.

14.01 : **Menü :** Raclette, Café gourmand

Film : Rusty Boys - Drama/ Komödie, 2017

11.02 : **Menü :** Muertenzopp, Makkaroni am Schäffchen, Nonnefäscht / *Soupe de carottes, macaronis au four, beignets de carnaval*

Film : .S. Ich liebe dich - Romanze/ Drama, 2007

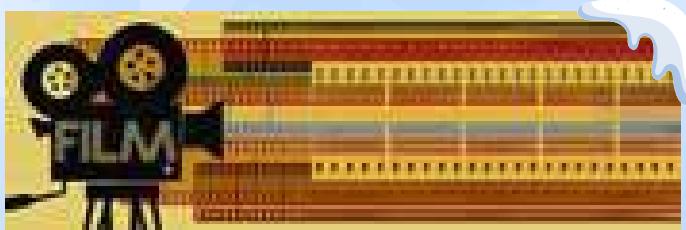
11.03 : **Menü :** Roudrommelszalot, Kallefsblanquette mat Räis, Schockelasmousse / *Salade de betterave rouge, blanquette de veau avec du riz, mousse au chocolat*

Film : Wir sind die Neuen - Komödie, 2014

📍 Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler

⌚ 12h00 > 17h00

€ 13 € pro Kéier /
par unité



GESELLEGEN TRËPPELTour RANDONNÉE CONVIVIALE

Méindes 17.01 - 28.03

Dir sidd eleng ze Fouss ènnerwee? Schléisst lech eis un, mir ginn am klenge Grupp duerch d'Natur trëppelen. Eis Weeër féieren duerch d'Regioun a si ca. 5 bis 7 km. Heibäi kenne mir gemittlech eis Kosettercher halen an eis austauschen. Kommt mat, zesumme mëscht et duebel sou vill Spaass.

Material: dem Wieder ugepasste Gezei, fest Schong an e Gedrénks.

Lundi 17.01 - 28.03

Vous marchez seuls ? Rejoignez-nous et participez à des randonnées dans la nature en petit groupe. Nos chemins à travers la région sont d'environ 5 à 7 km. Ici nous pourrons calmement faire la causette.

Matériel : vêtements adaptés aux conditions météo, chaussures fermées et une boisson.

- 📍 Treffpunkt kritt Dir bei der Umeldung matgedeelt. /
Point de rendez-vous lors de l'inscription.
- ⌚ 09h30 > 11h30
- € Gratis / Gratuit



WANDERUNGEN MAT MËTTEGIESSEN RANDONÉES AVEC DÉJEUNER

An Zesummenaarbecht mam Club Haus an de Sauerwisen.
En collaboration avec le Club Haus an de Sauerwisen.

Freitags 28.01

- Winterwanderung -

Wir fahren gemeinsam mit dem Club Haus An de Sauerwisen zum Fond de Gras und spazieren dort durch den Minett Park, der sich in einem geografischen Gebiet erstreckt, das sich durch seine bemerkenswerte Natur auszeichnet. Anschließend genießen wir eine Raclette im Restaurant „Bei der Giedel“. Menüalternative möglich, bitte bei der Anmeldung angeben.

- 📍 Restaurant Bei der Giedel
1, Fond de Gras • L-4576 Differdange
- ⌚ 09h30
- 💶 Mëttegiessen ass op der Plaz ze bezuelen /
Repas sera à régler sur place

Freides 25.03

- Tour de Luxembourg -

Dës Kéier geet eisen Trëppeltour duerch eis Haaptstad. Vun der Gare aus gi mir kucke wat an deene leschte Joren an der Stad geschafft gouf. Eise Wee féiert eis vum Tram, iwwert d'Neigestaltung vum Aldringer, de Lift an de Pafendall bis hin zum Funiculaire, a mir loossen dat ganzt op eis wierken. An der Mëtt maache mir eng Paus a loossen eis d'Mëttesiessen am Restaurant schmaachen.

- ⌚ 09h45 Entrée Gare Centrale oder
08h45 Junglinster P&R (Bus 120)
- 💶 Mëttesiessen ass op der Plaz
ze bezuelen / *Repas sera à régler sur place*



WALDBADEN ONLINE

Online die Atmosphäre des Waldes spüren.

Kraft tanken und entspannen in Verbindung mit der Natur.

Start ab 17/01 für ein 8-wöchiges Programm

Jeden Montag wird ein ca. 30-minütiges Video freigeschaltet, indem jeweils ein Hintergrundwissen vermittelt wird, warum man sich mit der Natur verbinden sollte und die daraus resultierenden positiven Effekte auf den Menschen. Weiterhin sind eine Meditation und eine angeleitete Übung enthalten, die man dann gern auch draußen für sich wiederholen kann. Das alles unterlegt mit schönen Impressionen aus der Natur.

Teilnahme:

Start am 17/01, ab dann wird jeweils montags ein neues Video freigeschaltet. Teilnahme findet über eine geschlossene Facebook-Gruppe statt, in der sich jeder mitteilen und auch untereinander austauschen kann. Das Team von naturcoach.lu begleitet Sie und steht auch für Fragen und weitere Informationen zur Verfügung.

Info: Interessierte können gerne vorab ein kurzes kostenloses Probevideo zur Verfügung gestellt bekommen.

Inhalt 6 Videos + 2 Bonus Videos für die Teilnehmer über den Club Senior

 Online über geschlossene Facebook-Gruppe

 Regulärer Preis 79 € – Teilnahme über den Club Senior 59 €





SINGLE-EVENTS

Nieft eisen traditionellen Aktivitéiten hunn e puer Club Senior'en sech zesumme gedoen a bidden Single-Events Aktivitéiten un.

Hei hutt der d'Geleeeňheet èmmer ob en Neits interessant Dammen an Hären kennzeléieren.



Org.: Club Senior - An der Loupescht - Club Haus an de Sauerwisen - Club Haus op der Heed - Prénzebierg - Strossen - Syrdall



AGENDA

JANUAR - JUNI 2022

1

**VISITT VUN DER
DIFRULUX
DISTILLERIE
20 €**

Donnechdes, 13. Januar 2022 | 14h00 - 18h00

Visitt mat Degustatioun begleet vun engem klengen Häppchen.
Visite avec ensuite une dégustation accompagné de ses amuses-bouches.

Distillerie Difrulux
33, rue Hicht, L-6238 Briedweiler
club-loupescht@croix-rouge.lu, 2755-3395

2

**QUIZNOMËTTEG
5 €**

Samsdes, 5. Februar 2022 | 15h00 - 18h00

Test äert Wëssen a gewannt flott Präisser,
Schnittercher inclus.
Quiz après-midi - Testez votre savoir et gagnez
de superbes prix, amuses-gueules incluses.

Club Senior Prënzbierg,
27-29, rue Michel Rodange, L-4660 Differdange
info.prenzbierg@differdange.lu, 26 58 06 60

3

**HALLEFFAASCHTE
FUESPARTY
39 €**

Sonndes, 13. Mäerz 2022 | 14h11 - 19h00

Eng geselleeg Fuesparty mam Lisa Mariotto am Centre Culturel Rëmeleng.
Fête de carnaval avec Lisa Mariotto au Centre Culturel de Rumelange

Centre Culturel André Zirves
99, Grand-Rue, L-3730 Rumelange
sauerwisen@pt.lu, 56 40 40

4

COCKTAIL- WORKSHOP 20 €

Samsdes, 2. Abrëll 2022 | 15h30 - 20h00

Mixen Sie unter Anleitung eines Profis alkoholische und alkoholfreie Cocktails.

Faites des cocktails avec ou sans alcool sous la direction d'un professionnel.

Club Haus op der Heed

2, Kaesfurterstross, L-9755 Hupperdange
info@opderheed.lu, 99 82 36

5

WANDERUNG MAT SCHNITZELJAGD ZU STRASSEN gratis

Freides, 10. Juni 2022 | 09h00 - 12h00

Wanderung duerch Stroossen (4km) mat Schnitzeljagd baséierend op der Actionbound-App.

Optioun fir e gemeinsaamt Mëttagessen am Restaurant.

Rally pédestre à travers Strassen (4 km) avec un jeu de piste basé sur l'appli Actionbound. Possibilité d'un déjeuner en commun au restaurant.

Club Senior Stroossen

Centre Barblé 203 Rte d'Arlon, L-8011 Strassen
stroossen@clubsenior.lu , 31 02 62 407

6

WANDERUNG DUERCH D'WÄIN- BIERGER MAT BBQ 20 €

Mëttwoch, 11. Mee 2022 | 16h00 - 20h00

Wanderung duerch d'Wéngerten mat uschléisendem Barbecue.

Randonnée à travers les vignes suivies d'un barbecue.

Ehnen, parking

(vis-à-vis musée du vin) L-5416 route du vin
syrdall@clubsyrdall.lu, 26 35 25 45

Single-Reise nach Wien

Méindes 16. - Freides 20. Mee 2022

Kosten im EZ : 865.00€

Leistungen : Hin- und Rückflug mit Luxair Luxemburg. Vier Übernachtungen im ***Ibis Hotel Mariahilf, Inkl. Frühstücksbuffet.

Méi Informatiounen :

Club Haus an de Sauerwisen : sauerwisen@pt.lu , 56 40 40



INFO

- Die Events richten sich an Singles.
- Unabhängig von Ihrem Wohnort, können Sie an allen Events teilnehmen.
- Bei Interesse an einem Event können Sie unter der jeweiligen Telefonnummer oder Email genauere Informationen erhalten und sich direkt anmelden.
- Die Anzahl der teilnehmenden Personen ist begrenzt. Wir bemühen uns um ein ausgeglichenes Geschlechterverhältnis.
- Wir respektieren Ihre persönlichen Daten im Rahmen des aktuellen Datenschutzes, sowie die jeweiligen COVID-19-Bestimmungen.

- Nous proposons nos événements pour célibataires.
- Vous pouvez participer à tous les événements, quelque soit votre lieu de résidence.
- Si vous êtes intéressé par un événement, vous pouvez obtenir des informations plus détaillées sous le numéro de téléphone ou l'email respectif. Vous pouvez
- Le nombre de participants est limité. Nous prenons soin de veiller à un ratio hommes / femmes équilibré.
- Nous respectons vos données personnelles dans le cadre de la protection des données actuel, ainsi que les réglementations COVID-19 respectives.

... well flürten a Vëlofuere verléiert een net.

HANDAARBECHT TREFF

Méindes 17.01 - 28.03

Bitzen, strécken, heekelen, filzen, allerlee Handaarbechten an eppes hunn se dach gemeinsam: et ass mat Léift selwer gemaach. Bei dësem Treff komme fläisseg Hänn zesummen, der kreativer Oder gëtt fräie Laf gelooss a vill flott handgemaache Wierker gi realiséiert. Deelt och Dir ären Hobby mat aneren a sidd a flotter Gesellschaft.

Material: är Handaarbecht. An der Schoulvakanz ass Paus.

Lundi 17.01 - 28.03

Coudre, tricoter, crocheter, feutrer, toutes sortes d'objets artisanaux, mais ils ont tous un point commun: ils sont fait main avec amour. Lors de ces rencontres, vous pouvez laisser libre cours à votre créativité et réaliser vos pièces préférées. Rejoignez ce groupe créatif, partagez votre passion avec d'autres personnes et soyez en bonne compagnie.

Matériel : vos travaux manuels. Pause durant les vacances scolaires.

 Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler

 14h00 > 16h30

 Gratis / Gratuit



KEELENOWEND

SOIRÉE JEU DE QUILLES

Dënschdes 18.01 / 15.02 / 08.03

Alle Néng: Keele spiller ass engersäits eng geselleg Cafésaktivitéit mat vill Spaass an awer och deem néidege Seriö an anersäits awer och eng Prezisiounssportaart, bei deem Fitness, Konzentratzioun an technesch Kënnen trainéiert gëtt. Béid Spillaarten hunn awer dat selwecht Zil: d'Klatz mat Schwong iwwert eng glat Bunn rulle loossen, fir déi néng Keelen um Enn émzegeheien. A wéi vill Keele fale bei lech ém? A wien erwëscht de rietse Bauer? Kommt mat op e lëschtegen a gesellege Keelenowend mat uschléissendem Patt a Maufel.

Mardi 18.01 / 15.02 / 08.03

Jouer aux quilles est d'une part une activité de café ludique avec beaucoup de plaisir et d'autre part un sport de précision qui entraîne forme physique, concentration et compétences techniques. Cependant, les deux jeux ont le même objectif : faire tomber les neuf quilles à la fin. Combien de quilles laissez-vous tomber ? Rejoignez-nous pour une amusante soirée jeu de quilles suivie d'un verre et d'un dîner.

- 📍** Rendez-vous kritt dir bei der Umeldung matgedeelt. /
Rendez-vous lors de l'inscription.
- ⌚** 17h00 > 20h00
- €** Käschten sinn op der Plaz ze bezuelen /
Frais sont à régler sur place



CLUB-QUIZ

Donneschdes 27.01 / 24.02 / 31.03

„Wer wird Millionär“, „Quiz-taxi“, „Der Quiz Champion“. Ween rätselt net gäre mat, wann op der Tëlee Leit hiert Wëssen änner Beweis stellen? Mir invitéieren op en lëschtege Quiznomëtten, wou jidderee mat maachen dierf, sief et grouss oder kleng, jonk oder al. Devise ass Spill, Spaass a ganz vill laachen!

Jeudi 27.01 / 24.02 / 31.03

« Qui veut gagner des millions », « Questions pour un champion ». Qui n'aime pas essayer de répondre aux questions, lorsque des gens prouvent leurs connaissances à la télé? Nous vous invitons à un amusant après-midi quiz. Que vous soyez grand ou petit, jeune ou moins jeune, tout le monde peut y participer. La devise est : jeux, plaisir et beaucoup de rires !

📍 Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler

⌚ 15h00 > 17h00

€ 3 € pro Kéier / par unité



MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT DÉJEUNER AU RESTAURANT

Freides 28.01 / 25.02 / 25.03

Endlech ass et esouwäit, sidd Dir och erëm bei engem Mëttegiessen a Gesellschaft dobäi?

Da kommt mat eis an e Restaurant an der Ëmgéigend. Mir ginn eis Rendez-vous um 12 Auer fir den Aperitif, uschléissend loosse mer eis epes vum Kichechef préparéieren a vläicht nach en schneekegen Dessert zum Schluss? Um Programm stinn dës Restauranten:

Vendredi 28.01 / 25.02 / 25.03

Enfin on y est, vous aussi vous êtes prêt à participer à un déjeuner convivial ?

Alors venez avec nous dans un des restaurants de la région. Nous nous donnons rendez-vous à midi pour l'apéritif et ensuite nous choisirons parmi les propositions du chef cuisinier et pourquoi pas nous finirons le repas avec un délicieux dessert. Au programme les restaurants suivants :

- 📍 **28.01 : Restaurant V8**
11, Um Lënster Bierg • L-6125 Junglinster
- 📍 **25.02 : Restaurant-Le Relais du Château**
4, rue de Wecker • L-6832 Betzdorf
- 📍 **25.03 : Restaurant-Hôtel Bon Repos**
28, route d'Echternach • L-6250 Scheidgen
- € Mëttegiessen ass op der Plaz ze bezuelen /
Repas sera à régler sur place



PETANQUE

Dënschdes 01.02 - 29.03

Mir bréngt Leit zesummen, déi Freed a Spaass um Petanque spinnen hunn. Gesellt lech dësem Grupp dobäi, ob dir Hobby-Spiller sidd, schonn èmmer eng Kéier Petanque ausprobéiere wollt oder e geübte Spiller sidd, jiddereen ass häerzlech wëllkomm!

Mardi 01.02 - 29.03

Nous réunissons des gens qui apprécient de jouer ensemble à la pétanque. Que vous soyez débutant ou joueur expérimenté, ou que vous avez toujours voulu essayer la pétanque, tout le monde est le bienvenu dans ce nouveau groupe.

- 📍 Bei dréchenem Wieder:** 40 Rue Rham
L-6142 Junglinster (hannert dem CIPA)
- 📍 Bei naassem Wieder:** 8 Routscheed
L-6939 Niederanven (hannert dem CIPA)
- ⌚** 09h30 > 11h30
- €** Gratis / Gratuit



BLUMMENATELIER ATELIER FLORAL



Dënschdes 01.02 / 01.03

E selwer gemaachent Arrangement, der Saison entspreechend dekoréiert, wat gëtt et Schéineres? Ënnert der Leedung vun der Fleuristin **Jeanette Lobner** aus dem Floristikatelier, léiert dir verschidden Techniken a kritt Wëssen iwwert Ëmgang, Faarwen a Gestaltung vun de Blummen a Planze vermittellet.

Material: Gedréngs, Schiertech, Knäip, Schéier, Secateur, Säiteschneider...

Mardi 01.02 / 01.03

*Qu'y a-t-il de plus beau que de créer sa propre création florale de saison ? Sous l'animation de **Jeanette Lobner**, fleuriste au « Floristikatelier », vous apprendrez différentes techniques de travail. En même temps, vous aurez des informations autour de la composition, des couleurs et de la création d'arrangements de fleurs.*

Matériel : boissons, tablier, couteau, ciseau, secateur, pince coupante etc.

01.02: Florales mat Schwemmholz

01.03: Blummen emmantelt vun engem Flecht-Wierk

📍 Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler

⌚ Groupe 1 : 16h00 > 18h00
Groupe 2 : 19h00 > 21h00

€ 45 € pro Atelier / par atelier



MINDFULNESS - MATINÉE DER ACHTSAMKEIT

Mittwochs 19.01 / 26.01

Jeder Matinée der Achtsamkeit ist eine einzigartige Erfahrung! Während einerseits ein wiederkehrender Ablauf dieser Achtsamkeits-Matinée-Serie Teilnehmende unterstützt, sich fallen lassen zu können und geborgen zu fühlen, sind Anleitungen und Inputs andererseits jedes Mal verschieden, so dass sowohl Neugierde als auch Wissensdurst gestillt werden. Jeder Matinée lässt Themen passend „zur Zeit und Jahreszeit“ einfließen.

Achtsamkeit ist eine Praxis des sich immer wieder Erinnerns, sie unterstützt in Stille und Bewusstsein zu gelangen. Teilnehmende werden während des Matinées durch eine Serie von Praxisübungen im Liegen, Stehen, Sitzen und in Bewegung geführt. In der Glücksforschung wird der dadurch erreichte Zustand als Flow bezeichnet, ein Zustand tieferer innerer Ruhe und Zufriedenheit. Neben angeleiteten Übungen im Stillen, wechseln sich Reflexionen, Dialoge und interaktive Wissensvermittlung ab.

Der größte Genuss und Nutzen entstehen, wenn dem Thema offen und unvoreingenommen begegnet wird. Es sind keine Achtsamkeits- oder Meditations-Kenntnisse für die Teilnahme erforderlich.

Sie werden begleitet von **Marianne Reimann** (www.go-mindful.lu), zertifizierte und praktizierende Achtsamkeits-, Resilienz-, achtsames Selbstmitgefühlslehrerin in verschiedenen Schwerpunkten.

Kurssprache: Deutsch

Material: bequeme Kleider, Yogamatte, Kissen, Decken und ein Getränk.

📍 Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler

⌚ 09h00 > 12h00

€ 70 € / Termin



VISITT GLASBLÉISEREI

VISITE ATELIER DE SOUFFLAGE DE VERRE

An Zesummenaarbecht mam Club Haus an de Sauerwisen.
En collaboration avec le Club Haus an de Sauerwisen.

Donneschdes 17.02

Mir verbréngen e Mëtteg am schéine klengen Duerf Bäerdref. Ugefaange mat engem gemeinsame Mëttagessiessen am Restaurant Trail Inn an uschléissend enger Visitt vun der Glasbléiserei mat der Glasartistin Pascale Seil héchstperséinlech. Si produzéiert mat Leidenschaft kleng Serië vun Dëschdekoratioun an exklusiv, eenzegaarteg Skulpturen aus Glas. Léiert dëse Beruff méi no kennen, loosst lech vun dëser Technik faszinéieren a luusst hier bei der Aarbecht iwwert Schéller. Fir den Ofschloss bleift jidderengem nach Zäit déi 3-stäckeg Ausstellung vu Glas a Bijouen z'entdecken.

Jeudi 17.02

Nous passons un après-midi dans le magnifique petit village de Berdorf. En commençant par un convivial déjeuner au restaurant Trail Inn. Et puis l'artiste Pascale Seil en personne nous fera une visite guidée de son atelier de soufflage de verre. Pour conclure, il est encore temps pour chacun de découvrir sur 3 étages l'exposition de verre et de bijoux.

-  Parking Centre Culturel A Schmadds
29, rue d'Echternach • L-6550 Berdorf
-  11h45 > 16h00
-  30 € Menu du jour, Visite guidée, Souvenir : Figure en verre

VISITE BRAUEREI BOFFERDING

In Zusammenarbeit mit dem Club Haus an de Sauerwisen.
En collaboration avec le Club Haus an de Sauerwisen.

Dienstag 22.02

Besuchen Sie für eine Stunde die Brauerei Bofferding mit ihren eigenen nationalen Bieren. Wie in allen Traditionsbrauereien folgt Bofferding dem Rhythmus der Jahreszeiten, aber auch den Geschmäckern und Stimmungen seiner Kunden, um verschiedene Biere mit unvergleichlichem Geschmack herzustellen.

Entdecken Sie eine lebendige Brauerei, in der die Gäste beobachten können, wie Bier nach traditionellem Muster gebraut wird. Eine Bierprobe wird Ihnen angeboten! Und darauf folgt ein gemeinsames Mittagessen.

Mardi 22.02

Visitez pendant une heure la brasserie Bofferding avec ses propres bières nationales. Comme dans toutes les brasseries traditionnelles, Bofferding suit le rythme des saisons, mais aussi les goûts et les humeurs de ses clients pour confectionner de diverses bières au goût incomparable.

Découvrez une brasserie vivante dans laquelle les hôtes peuvent observer comment les bières sont brassées d'après un modèle traditionnel. Une dégustation de bières vous sera offerte ! Et ceci est suivi d'un déjeuner conviviale.

 Brasserie Nationale S.A.

2, Bvd. J.F. Kennedy • L-4930 Bascharage

Transport auf Anfrage möglich (mit Unkosten verbunden) /
Transport possible sur demande (avec frais)

 10h15 > 15h30

 20 €

Mittagessen ist vor Ort zu zahlen /
Repas sera à régler sur place



SONNDES ËNNERWEE : MUNNEREF DIMANCHE EN ROUTE : MONDORF-LES-BAINS

Sonndes 06.03

Dir wëllt Sonndes net eleng verbréngen? Da kommt zesumme mat eis op Munneref, ugefaange mat engem genossolle Mëttegiessen an der Brasserie Maus Kätti mat uschléissendem Spadséiergang duerch de Park. A wien Interessi huet ka gäre bis an den éischte Fligermusée vu Lëtzebuerg era luussen, deen zénter 2012 am Pavillon Kind-Quelle seng Plaz kritt huet. Dat wichtigst Ausstellungsstéck ass ouni Zweiwel de «Klemm» vun 1934, e perfekt restauréierte Modell mat hellroude Flilleken. Kommt a genéisst äre Sonnden a flotter Gesellschaft.

Dimanche 06.03

Vous ne voulez pas passer le dimanche seul? Alors venez avec nous à Mondorf, en commençant par un agréable déjeuner à la Brasserie Maus Kätti suivi d'une promenade dans le parc. Et pour qui cela intéresse, vous pouvez visiter le premier musée de l'aviation au Luxembourg, qui a sa place dans le pavillon Kind-Quelle depuis 2012. La plus importante pièce de cette exposition est sans aucun doute la «Klemm» de 1934, un modèle parfaitement restauré avec des ailes rouge vif. Venez profiter de votre dimanche en bonne compagnie.

- 📍** Brasserie Maus Kätti
29, av. des Bains • L-6410 Mondorf-les-bains
Transport op Ufro méiglech (mat Käschte verbonnen) /
Transport possible sur demande (avec frais)
- ⌚** 12h00 > 17h00
- €** Mëttegiessen ass op der Plaz ze bezuelen /
Repas sera à régler sur place

VISITE PHILHARMONIE

Freides 04.02

D'Philharmonie zielt zu de renomméiertste Concertshaiser an Europa. Gitt mat eis déi aussergewénlech Architektur méi genau ukucken. Dobäi kréie mir déi verschidde Musekssäll gewise mat Erklärungen zu der gudder Akustik, wéi och Detailer zu hirem aktuelle Museksprogramm. E Bléck hannert d'Kulissen interesséiert lech? Profitéiert vun dëser informativer Visitt vu Ronn enger Stonn a loosst lech iwwerraschen.

Wien wëll ka gäre virdru mat eis an e Restaurant zu Mëttag iesse goen.

Vendredi 04.02

La Philharmonie est parmi les salles de concerts les plus renommées d'Europe. Rejoignez-nous pour découvrir de plus près cette exceptionnelle architecture. Nous verrons également les différentes salles de musique avec des explications sur l'acoustique, ainsi que des détails sur leur programme musical actuel. Un regard dans les coulisses vous intéresse ? Alors profitez de cette visite d'une heure et laissez-vous surprendre.

Si vous le souhaitez, vous pouvez déjeuner avec nous dans un restaurant au préalable.

📍 Visite : 14h30 Philharmonie - Entrée des artistes

1, place de l'Europe

L-1499 Luxembourg

Mat lessen : 11h15 P&R

Junglinster (Bus 107)

€ 8 € Visite guidée

Mëttegiessen ass op der
Plaz ze bezuelen /

*Repas sera à régler sur
place*



VISITE MUSÉE TUDOR

Donneschdes 17.03

Hutt Dir eng Leidenschaft fir Wëssenschaft oder Geschicht? Da sidd Dir am Tudor Musée genau richteg, dee jiddereen inspiréiere kann. E beschäftegt sech souwuel mam historesche Kontext a Liewen vum Wëssenschaftler Henri Tudor, wéi och mat senger Aarbecht a Wierker bis hin zu engem Ableck an déi modern Batterie- a Akkumulatoren-Technik, Elektroautoen,... An Hand vun enger guidéiert Visitt, wéi och duerch en interaktiven Deel gëtt eis Thema Elektrizitéit, déi éemfaassend an onsiichtbar Energie, méi no a verständlech erkläert.

Jeudi 17.03

Vous avez une passion pour la science ou l'histoire ? Alors vous êtes au bon endroit ici. Le musée Tudor peut inspirer tout le monde. Il traite du contexte historique et de la vie du scientifique Henri Tudor, ainsi que de son travail et de ses travaux jusqu'à un aperçu de la technologie moderne des batteries et accumulateurs, des voitures électriques,... A travers une visite guidée, ainsi qu'à travers une section interactive, notre thème de l'électricité, l'énergie globale et invisible, est expliqué de manière plus détaillée et compréhensible.

📍 9, rue Henri Tudor • L-6582 Rosport

Bei Transportschwieregkeeten kennt Dir lech bei eis mellen. /
En cas de difficultés de transport vous pouvez nous contacter.

⌚ 14h30 > 16h00

€ 12 €



FOTOSHOW - LAOS & KAMBODSCHA PHOTOSPECTACLE - LAOS & CAMBODGE

Freides 18.02

No eiser Virféierung vum Vietnam gi mer elo an Nopeschlänner Laos an de Kambodscha. Déi divers a räichhalteg Kulturen aus béide Länner ginn lech un Hand vu bis zu 600 Biller vum **Will Majerus** gewisen a kommentéiert. Eng kleng Paus an der Mëtt vun der Virféierung ass mat engem Snack an engem Patt geplangt. Loosst lech dës Fotoshow net entgoen.

Vendredi 18.02

*Les cultures diverses et riches de différents pays sont montrées et commentées au moyen de 600 photos par **Will Majerus**. Une courte pause avec une collation et un verre d'amitié est prévue au milieu du spectacle. Ne manquez pas ce photospectacle.*

- 📍 Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler
- ⌚ 16h00 > 18h00
- € 8 €



BAKATELIER : GEFËLLTE BRETZEL ATELIER PÂTISSERIE : BRETZEL FOURRÉ

Donneschdes 24.03

De nächste Sonnden ass Bretzelsonnden ugesot, wéi wier et dann dëst Joer emol selwer seng Bretzel ze baken. Op dësem Nomëtte ginn 2 verschidden Zorte Bretzele gebak, se énnerscheeden sech am Deeg an och an der Fällung. Kommt déi lecker Rezepter schmaachen a baakt är eege Bretzel fir mat Heem.

Jeudi 24.03

Dimanche prochain, c'est le dimanche des bretzels, alors que diriez-vous de confectionner cette année vos propres bretzels ? Cet après-midi, 2 différents types de bretzels seront préparés. Venez goûter les délicieuses recettes et préparez vos propres bretzels à emporter chez vous.

- 📍 Club Senior An der Loupescht**
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler
- ⌚ 14h00 > 17h00**
- € 15 €**



VISITE LËTZEBUERG CITY MUSEUM

Mëttwochs 30.03

Loscht op e Besuch an der Stad? Mir fuere mam Bus an Tram bis op den Hamilius, vun do aus geet et ze Fouss bei de Musée. Op eisem Wee maache mer e klengen Tëschestopp a schlenderen iwwert de Stater Maart. Am Musée ukomm kenne mer Dauerausstellung „The Luxembourg Story über 1000 Jahre Stadtgeschichte“ wéi och d'Sonderausstellung „Collectionner, une sacrée mission...! Wie die Objekte ins Museum kommen, am Beispiel des religiösen Kulturerbes“ besiche goen.

Mercredi 30.03

Envie de visiter la ville ? Nous prenons le bus et le tram jusqu'à Hamilius, de là nous marchons jusqu'au musée. En chemin, nous faisons un petit arrêt et nous flânerons un peu dans le marché de la ville. En arrivant au musée, on peut voir l'exposition permanente « L'histoire du Luxembourg sur 1000 ans d'histoire de la ville » ainsi que l'exposition spéciale « Collectionneur, une sacrée mission » ! Comment les objets entrent dans le musée, visiter l'exemple du patrimoine culturel religieux.

 P&R Junglinster - Bus 107

 09h15 > 13h00

 5 € Entrée
Mëttegiessen ass op der Plaz ze bezuelen /
Repas sera à régler sur place



DJEMBÉ WORKSHOP

Dënschdes 29.03

Probéiert d'Instrument den Djembé - afrikanesch Trommel aus, léiert e Rhythmus spiller, entdeckt déi afrikanesch Musek an hutt Spaass um spiller a sange gemeinsam mam **Här Sizimwe Masabo**. Trommele mësch net némme Spaass, mee erméiglecht och en Ausgläich, fräi vu Gedanken, gëtt nei Energie a bréngt Zefriddenheet mat sech. Kommt an erlieft eenzegaarteg mat Freed gefellte Momenter.

Material: Djembéen gi gratis zur Verfügung gestallt, gäre kennt Dir och äert eegen Instrument matbréngen.

Mardi 29.03

*Essayez l'instrument le djembé - tambour africain, apprenez à jouer un rythme, découvrez la musique africaine et amusez-vous en jouant et chantant avec **M. Sizimwe Masabo**. Jouer du tambour n'est pas que de l'amusement, mais permet aussi de s'équilibrer, de se libérer de la pensée, donne une nouvelle énergie et apporte de la satisfaction personnelle. Venez vivre des moments uniques remplis de joie.*

Matériel : Djembés sont fournis gratuitement, mais vous pouvez également apporter votre propre instrument.

 Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler

 17h30 > 19h00

 15 €





PENSIONSCOACHING DEN NEIEN LIEWENSOFSCHNETT LIEWEN



Dir stitt virun dësem neie Liewensofschnëtt?
Dir wéllt är Pensioun präparéieren an erliewen?
Dir stellt lech Froe wéi Dir dat ugoe kënnt a
wat är Méiglechkeeten sinn.

Den Henri Feit an d'Irmgard Loeper stinn lech als Pensiounescoach zur Säit.
Fir e Berodungsgespräch huett gäre Kontakt mat eis op.

gratis

+352 2755 - 3395

club-loupescht@croix-rouge.lu

2, rue de l'Ecole • L-6235 Beidweiler



AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR



REZEPT - BRETZEL MIT FÜLLUNG



Zubereitung für den Teig:

Mehl, Zucker und Salz in einer großen Schüssel vermischen.

Die Milch mit der Margarine schmelzen, ggf. auf handwarm abkühlen lassen. Die Hefe hineinbröseln und verrühren bis sie sich aufgelöst hat. Diese Mischung in die Mehlmischung geben und gut verrühren / verkneten. Abgedeckt etwa 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Zubereitung für die Schoko-Nuss-Füllung:

Die Milch mit dem Zucker und dem Kakao aufkochen. Die Nüsse unterrühren und abkühlen lassen.

Den Hefeteig sehr dünn ausrollen (falls nötig, den Teig zwischendurch kurz ruhen lassen) und mit der Füllung abstreichen. Aufrollen und eine Bretzel formen. Die Bretzel noch mal etwa 10 Minuten aufgehen lassen.

Mit etwas Milch bestreichen und bei 150 °C etwa 45 Minuten backen.

Guten Appetit beim Vernaschen!



Dir wëllt d'Rezept mat eis zesummen ausprobéieren an nach en anert leckert Rezept dobäi kenne léieren?

Da kommt Donneschdes, den 24.03 um 14 Auer bei eis an d'Aktivitéit Bakatelier : gefüllte Bretzel. (S. 44 / 15 €)

Umeldung énnert:



2755 - 3395



club-loupescht@croix-rouge.lu



RECETTE - BRETZEL FOURRÉ



Préparation de la pâte :

Mélangez la farine, le sucre et le sel dans un grand bol.

Faire fondre la margarine avec le lait, si besoin utilisé la chaleur des mains cela aidera. Émiettez la levure et remuer jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Versez ce mélange dans le mélange de farine et remuez/pétrissez bien. Couvrez et laissez lever dans un endroit tiède pendant environ 1 heure.

Préparation de la garniture au chocolat et aux noix :

Portez à ébullition le lait, le sucre et le cacao. Incorporer les noix et laisser refroidir.

Déroulez la pâte très finement (si nécessaire, laisser reposer brièvement la pâte entre les deux) et étaler la garniture. Roulez et formez un bretzel. Laissez les bretzels se reposer encore 10 minutes.

Badigeonnez d'un peu de lait et enfournez à 150°C pendant environ 45 minutes.

Bon appétit !



GEHIERJOGGING-SÄITEN

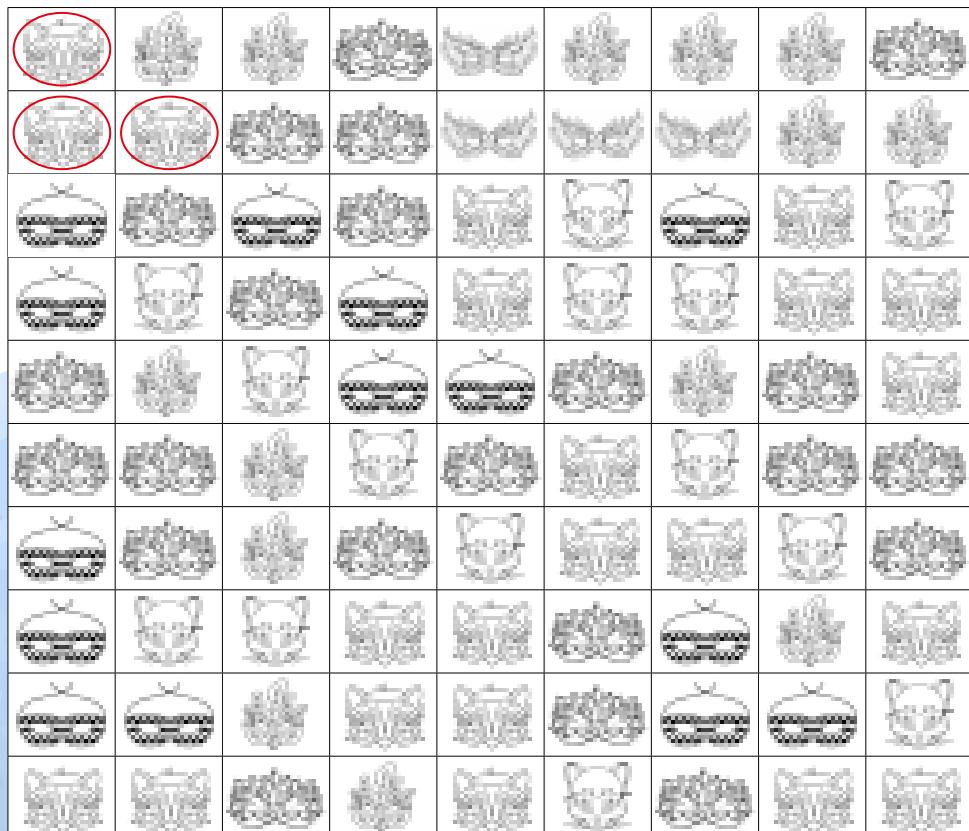
PAGES D'ENTRAÎNEMENT DE LA MÉMOIRE

Opmierksamkeets- a Geschwindegkeetsübung

Exercice d'attention et de vitesse

Ëmmer wann Dir dräi identesch Symboler fannt, déi genee esou eng Reieffolleg hunn wéi déi dräi déi èmkreest sinn, da verbënnt se sou séier wéi méiglech.

Chaque fois que vous trouvez trois symboles identiques disposés exactement comme les trois encerclés, reliez-les aussi rapidement que possible.



Wéi vill esou Kombinatiounen ginn et mam Beispill? /
Combien y a-t-il de telles combinaisons avec l'exemple ?

Wörter finden

Finden Sie Wörter, die zwischen die Buchstaben passen, die sich gegenüberstehen. Die Anfangsbuchstaben ergeben das Wort „Winterluft“ von oben nach unten und die Endbuchstaben ist das gleiche Wort rückwärts also von unten nach oben geschrieben.

W T
I F
N U
T L
E R
R E
L T
U N
F I
T W



Salade de mots

Faites pivoter les lettres dans le bon ordre pour obtenir un mot sur le carnaval.

LLAAMEQUI	EMNTGIUDÉSE
QASMUE	ISENV
SITTEFNOC	STOUCME
EEMRCA	QUELEARIN
DEAARP	RRAASDIMG-

REGLEMENT INTERNE

- 1. Inscriptions :** Veuillez-vous inscrire pour toutes nos activités auxquelles vous souhaitez participer. Les inscriptions peuvent être faites :
 - a. directement au club : du lundi au vendredi entre **9h00 et 13h00**
 - b. par téléphone au **2755 - 3395**
 - c. par mail : club-loupescht@croix-rouge.lu
- 2. Paiement :** Il s'effectue, après réception d'une facture avec le montant correspondant et la référence indiquée, par virement bancaire sur le compte : LU41 0019 4955 9051 5000 (BCEE). Pour les cours, le montant total pour la session est dû, même si vous êtes empêché/es de participer à toutes les séances pour des raisons personnelles.
- 3. Participation aux activités :** se fait au Club Senior « An der Loupescht » sous votre propre responsabilité, et exclusivement à vos propres risques et périls. Par ailleurs, Doheem versuergt, le gestionnaire du Club Senior « An der Lopuescht » décline toute responsabilité en cas d'accident. Pour le bon déroulement de l'activité ou de l'excursion, nous vous prions d'être présent au lieu du rendez-vous et à l'heure indiqués. Si vous désirez participer à une activité où vous ne seriez pas inscrit(e), nous ne pouvons pas vous garantir une place.
- 4. Activités sportives :** Il est fortement conseillé de demander l'avis de votre médecin en fonction de votre état de santé. En cas de problèmes de santé, pour des raisons de sécurité, et dans votre propre intérêt, veuillez en informer le responsable de l'activité. Par ailleurs, un équipement de base est souvent nécessaire pour pratiquer une activité (une tenue adaptée, des chaussures, éventuellement un tapis de sol...). Nous nous tenons à votre entière disposition pour vous informer et vous guider.
- 5. Annulation d'une activité :** Une activité peut être annulée si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, de même qu'en cas de maladie du / de la chargé(e) du cours. Les frais engagés vous seront remboursés.
- 6. Impossibilité de participer à une activité ou à un cours :** nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais. La place libérée pourra alors être attribuée à une personne sur liste d'attente. Le cas échéant, votre participation vous pourra être remboursée. Par ailleurs, les frais inhérents à votre annulation vous seront facturés.
- 7. Protection des données et prise et diffusion de photos :** Merci de consulter le livret d'accueil et d'information, le site www.help.lu ou le Club Senior « An der Loupescht » pour toutes questions au sujet du traitement de données personnelles et du traitement de données personnelles sous forme d'images ou d'enregistrements vidéos captés par le Club Senior « An der Loupescht ».

Quelques recommandations :

Il est conseillé de manger toujours quelque chose avant de participer à une activité (risque d'hypoglycémie). Pensez à boire assez pendant l'activité pour vous hydrater !

ATTENTION !

Ce règlement interne s'applique uniquement aux activités organisées par le Club Senior « An der Loupescht ». Les activités organisées par nos partenaires sont régies par le règlement interne en vigueur au sein de l'institution organisatrice.

UMELDUNGSFORMULAR FORMULAIRE D'INSCRIPTION



Numm / Nom : _____

Virnumm / Prénom : _____

- Déjà inscrit au Club Senior An der Loupescht, merci de compléter à partir du point (2)
- Pas encore inscrit, merci de compléter d'abord vos données personnelles ci-dessous au point (1) et puis le point (2)

(1) DONNÉES PERSONNELLES :

Adresse :

Tél. : Gsm : E-mail :

Date de naissance : Sexe : Nationalité :

(2) INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS :

(N'oubliez pas d'indiquer la date si cette activité a lieu à des différentes dates)

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

J'ai lu et j'accepte le règlement interne du Club Senior « An der Loupescht » repris à la fin de la brochure. Les activités seront à payer après réception de facture.

Toutes les données personnelles que vous nous avez communiquées seront traitées de manière confidentielle. Pour plus d'informations sur le traitement de vos données personnelles, veuillez consulter notre site internet : <https://www.help.lu/>.

Signature :

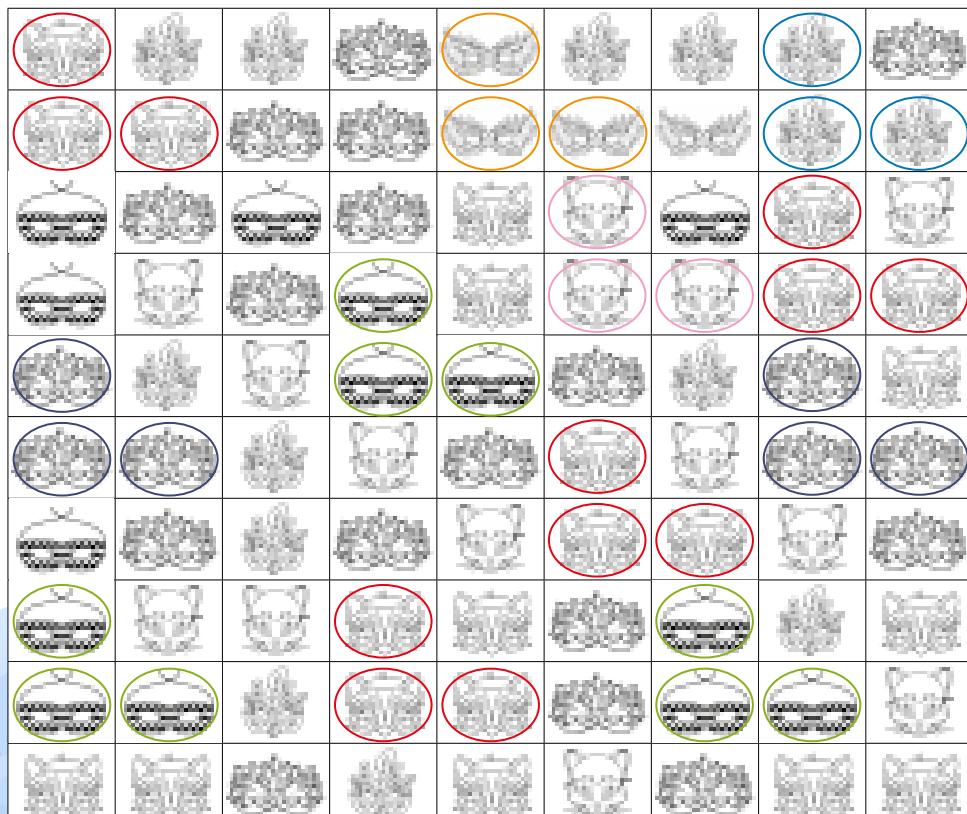


OPLÉISUNGEN – GEHIERJOGGING

RÉSOLUTIONS - ENTRAÎNEMENT DE LA MÉMOIRE

Opmierksamkeets- a Geschwindegkeetsübung

Exercice d'attention et de vitesse



Wéivill esou Kombinatiounen ginn et mam Beispill? /
Combien y a-t-il de telles combinaisons avec l'exemple ? **12**

Wörter finden

W ...interzei..... T
I ...nnenko..... F
N ...anu..... U
T ...afe..... L
E ...eime R
R ...os..... E
L ...ich..... T
U ...unger..... N
F ...liegere..... I
T ...alksho..... W

Salade de mots

LLAAMEQUI
QASMUE
SITTEFNOC
EÈMRCA
DEAARP
EMNTGIUDÉSE
ISENV
STOUCME
QUELEARIN
RRAASDIMG-

...MAQUILLAGE...
...MASQUE...
...CONFETTIS...
...CAREME...
...PARADE...
...DÉGUISEMENT...
...VENISE...
...COSTUME...
...ARLEQUIN...
...MARDI-GRAS...

FOTOSGALERIE GALERIE DE PHOTOS



Tour de Lëtzebuerg mam Hop on-Hop off Bus a mam Péitruß Express

Tour de Luxembourg avec bus et train touristique



E flotte Start vun eise Singles-Events: Marche gourmande am Hierscht

Une belle réussite de notre premier Singles-Events événement : Marche gourmande en automne





Ça ne fait que commencer!

CLUBS SENIOR

Trop jeune? Plus assez? Qui a dit qu'il y avait un âge limite pour profiter, pour échanger, pour apprendre? Help a 6 Clubs Senior et vous propose tout un programme d'activités. Un moment de partage, de nouvelles rencontres et beaucoup d'enthousiasme, pour que vous profitiez de chaque instant. Tout simplement! ● www.help.lu

help
All Dag ass e gudden Dag