Hierscht-Post

OKTOBER - DEZEMBER 2022

AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

croix-rouge
luxembourgeoise
Mënschen hëllefen

Clubs Senior du réseau Help

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

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

5.000
clients actifs chaque année !
aktive Kunden jedes Jahr!

6
Clubs Senior

> 100
activités différentes
angebotene Aktivitäten

FR

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

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

DE

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

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

CS An der Loupescht
27 55 33 95

CS Atertdall
27 55 33 70

CS Mosaïque Club
27 55 33 90

CS Muselheem
27 55 36 60

CS Syrdall
26 35 25 45

CS Uelzechtdall
26 33 64 1

help
All Dag ass e gudden 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 ëmmer 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.

Mat Virbehalt sinn Ännerungen bei den Aktivitéiten méiglech.

Léif Clienten a léif Frënn

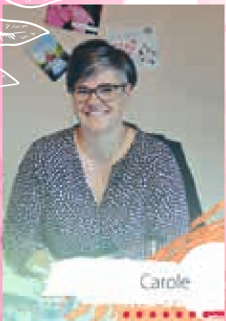
Den Hierscht ass do! D'Natur straalt a senge schéinste Faarwen a mat senge faarwege Blieder a senge wäermende Sonnestralen hält en eis oft déi eng oder aner flott Iwwerraschung parat. Sou lues muss een seng Tenue e bëssen upassen, fir dann awer genau sou flott kenne vun dobaussen, der fräscher Loft an der Natur ze profitéieren, wéi mir dat an de waarme Summerméint gewinnt waren.

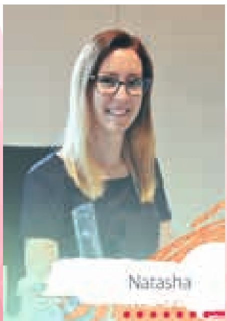
An den Hänn haalt der eis nei Hierscht-Post. Drockfrësch mat engem flotten an ofwiesslungsräiche Programm. Wéi der ewell scho gewinnt sidd, fänken eis Cours'en erëm mat der Rentrée un a mir hunn eis hei di eng oder aner Neiegkeet afale gelooss. Sou fannt dir d'Literatur Treffen, wou mer Bicher beschwätzen oder eise Konferenz-Zyklus zum Liewensenn vun Omega 90, genau sou wéi eis Konferenz iwwert Haassrieden am Internet, déi am Kader vun der semaine de la santé mentale 2022 stattfënnt.

Awer och um sportleche Plang hu mir Neies: nieft engem Hula Hoop Cours, kennt dir och eppes fir är geeschteg Fitness maachen, andeems dir am Ganzheitleche Gedächtnisstraining deelhuelt.

An och soss ass sécher fir jiddereen eppes derbäi an der Hellewull u flotten Aktivitéiten. Kuckt eran an zéckt net lech ze melle wann dir eng Fro hutt, déi ganz Equipe hält sech prett fir lech.

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





Chers clients et chers amis

L'automne est là ! La nature resplendit de ses plus belles couleurs, avec ses feuilles colorées et ses chauds rayons de soleil, mais cette saison nous réserve souvent des surprises climatiques. Alors lentement, il faut ajuster un peu sa tenue, afin de pouvoir profiter de l'air frais et de la nature aussi bien que pendant les chauds mois d'été.

Dans vos mains, vous tenez notre nouvelle brochure d'automne. Fraîchement sorti de la presse avec un programme sympa et varié. Comme vous en avez déjà l'habitude, nos cours reprennent avec la rentrée, et nous l'avons complété avec quelques nouveautés. Vous trouverez par exemple la rencontre littérature, où l'on discute de livres et débattons de sujets d'actualité, ou encore notre cycle de conférences sur la fin de vie d'Omega90, tout comme notre conférence sur les discours de haine sur Internet, qui se déroule dans le cadre de la semaine de la santé mentale 2022.

Et même au plan sportif, vous trouverez des nouveautés : un cours de Hula Hoop, tout comme l'entraînement de la mémoire vous attendent.

Jetez un coup d'œil, nous avons aussi plein d'autres activités sympas et n'hésitez pas à nous contacter si vous avez une question, toute l'équipe est là pour vous.

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

INFORMATIOUN UN EIS CLIENTEN
INFORMATION À NOS CLIENTS

CLUB SENIOR AN DER LOUPESCHT ON TOUR

Wéi gewinnt fannt Dir eis och dëst Joer erëm mat eisem Stand op de folgende Chrëschtmäert an der Regioun:

25. - 27.11 Chrëschtmaart zu Rued-Sir beim Kulturhaus Syrkus

02. - 04.12 Chrëschtmaart am Mëllerdall bei der Heringer Millen

Kommt eis besichen, mir freeën eis !

Dëst Joer si mir och zesumme mat lech „on tour" a gi folgend Mäert besichen:

05.11 Konschthandwierkermaart „Haupeschfest" zu Bäerdref (S. 44)

19.11 Bazar Croix-Rouge Luxembourgeoise (S. 49)

13. - 15.12 Chrëschtmaart zu Wiesbaden a Frankfurt (S. 10)

Comme d'habitude, vous nous retrouverez aussi cette année avec notre stand sur les marchés de Noël de la région suivants:

25. - 27.11 Marché de Noël à Roodt-Syre au Kulturhaus Syrkus

02. - 04.12 Marché de Noël au Mullerthal près de la Heringer Millen

Au plaisir de vous rencontrer à notre stand !

Cette année, nous sommes également en tournée avec vous et visiterons les marchés suivants :

05.11 Marché d'art et d'artisanat «Haupeschfest» à Berdorf (p. 44)

19.11 Bazar Croix-Rouge Luxembourgeoise (p. 49)

13. - 15.12 Marché de Noël à Wiesbaden et Frankfurt (p. 10)

SYMBOLER AN EISEM PROGRAMM

- Formateur
- Wou / *Où*
- Auerzäit / *Horaire*
- Tarif
- Umeldungsfrist / *délai d'inscription*

TRANSPORT

Eng Aktivitéit aus eiser Broschür interesséiert iech? Dir kennt eenzeg aus Transportproblemer net drun deelhuelen?

Dann zéckt net a rufft eis um **2755-3395** *un, zesumme kucke mir dann no deene verschiddene Méiglechkeeten!*

Une activité dans notre brochure vous intéresse ? Vous ne pouvez pas y participer uniquement à cause des raisons de transport ?

N'hésitez pas, contactez-nous au tél. ***2755-3395*** *et ensemble nous verrons les différentes possibilités !*

Mat Virbehalt sinn Ännerungen bei den Aktivitéiten méiglech.

BENEVOLAT

Opruff un Benevoller:
Mir brauchen Iech !

An der Adventszäit

Mir si mat eisem Stand op de Chrëschtmäert ënnerwee an dofir siche mer nach fläisseg Hänn, déi eis eng Hand mat upake wëllen. Sief dat beim Hierstelle vun eisen Artikelen, beim Op- an Ofriichte vun eiser Bud oder och beim Verkafen um Stand, all Hëllef ass wëllkomm! Ob dir kreativ, e Kichekueder, handwierklech begaabt oder einfach hëllefsbereet sidd, mir freeën eis op är Ënnerstëtzung.

Bitzgrupp

Hei siche mir no fläissege Bitzdammen an -hären, déi eis hëllefen Nappe fir op eis Dëscher ze bitzen. Mir wëllen eng méi gemittlech Atmosphär an eisen alldeeglech a gesellegen Aktivitéite kreéieren. Kommt paakt eis eng Hand mat un fir déi iwwer 100m Stoff ze verschaffen.

Dir hutt Interessi? Da mellt Iech um 2755 – 3395

Appel aux bénévoles :
Nous avons besoin de vous !

Pour la saison de l'Avent,

Nous recherchons des mains assidues qui veulent nous prêter main forte sur nos stands aux marchés de Noël. Que ce soit lors de la confection de nos articles, lors de la mise en place de notre stand ou encore lors de la vente, toute aide est la bienvenue! Que vous soyez créatif, cuisinier, artisan ou simplement désireux d'aider, nous nous réjouissons de votre soutien.

Groupe de couture

Nous recherchons également des dames et des messieurs appliqués qui nous aideront à coudre des nappes pour nos tables. Nous voulons créer une atmosphère plus chaleureuse dans nos activités quotidiennes. Venez et donnez-nous un coup de main pour venir à bout de ces 100m de tissu.

Êtes-vous intéressé par le bénévolat? Contactez-nous au 2755 - 3395

FOTOSGALERIE
GALERIE DE PHOTOS

Interclub Petanque

E-Bike Tour

Körperwelten – Eine Herzenssache

Mat Virbehalt sinn Ännerungen bei den Aktivitéiten méiglech.

MINI-REES ZUM JORESENN
3 Tage zu den Weihnachtsmärkten in Wiesbaden und Frankfurt

In Zusammenarbeit mit dem Club Syrdall.

Dienstags bis Donnerstags 13. - 15.12

1. **Tag: Abfahrt nach WIESBADEN**
   Die Stadt ist die Landeshauptstadt des Landes Hessen und mit seinen 15 Thermal- und Mineralquellen eines der ältesten Kurbäder Europas. Die Metropole bietet prachtvolle historische Bauten, einen großen Kurpark, vielerlei schöne Museen, ebenso Galerien wie auch andere Kultureinrichtungen. Nach unserem gemeinsamen Mittagessen im Stadtzentrum haben Sie den Nachmittag zur freien Verfügung. In dieser vorweihnachtlichen Zeit verwandelt sich Wiesbaden dank Sternschnuppenmarkt und dem festlich erleuchteten Kurhaus wieder in einen echten Weihnachtstraum. Am späten Nachmittag Weiterfahrt ins naheliegende Frankfurt-am-Main. Einweisung in unser 4*Hotel: MARITIM Hotel, gemeinsames Abendessen und anschließend Übernachtung.

2. **Tag: Aufenthalt in FRANKFURT**
   Nach dem reichhaltigen Frühstücksbüfett starten wir unseren geführten Stadtrundgang durch die Geschichte und Gegenwart der Stadt FRANKFURT. Im historischen Zentrum erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte der Stadt als Wahl- und Krönungsstätte der Könige und Kaiser des Hl. Römischen Reiches. Die neue Altstadt ist seit 2018 eine weitere Sehenswürdigkeit in der historischen Altstadt. Hier lassen sich zahlreiche Epochen und Architekturstile entdecken. Eine gelungene Mischung aus Alt und Neu mit ganz viel Geschichte und Geschichten auf kleinem Raum. Danach freier Aufenthalt im Stadtzentrum. Natürlich dürfen Sie sich auch hier die weihnachtliche Stimmung nicht entgehen lassen.

240 kreativ geschmückte Buden, ein historisches Karussell und der riesige, knapp 30 Meter hohe mit hunderten von Lichtern geschmückte Weihnachtsbaum verbreiten festlich-romantische Stimmung und sorgen für weihnachtliches Flair auf dem Römerberg. Und das Besondere: in Frankfurt wärmt man sich die kalten Hände am heißen Nationalgetränk: dem Apfelwein. (Mittag- und Abendessen auf eigene Kosten)

3. Tag : FRANKFURT und Abfahrt nach Hause
Nach dem Frühstücksbuffet freier Aufenthalt im Stadtzentrum und eine weitere Möglichkeit zu einem letzten Einkaufsbummel durch die festlich geschmückten Fußgängerzonen der Stadt. (Mittagessen auf eigene Kosten). Die Rückfahrt zurück nach Luxemburg erfolgt am frühen Nachmittag.

07h30 P&R Junglinster – Abfahrt im Reisebus
08h00 Parking Niederanven hinter Les Arcades

398 € ; Einzelzimmerzuschlag +75 €
Fahrt im 4*Nicht-Raucher Reisebus, 2 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet im 4*Hotel Maritim, Mittagessen und Abendessen am 1. Tag, 2 stündige Führung in Frankfurt, Reiserücktrittsversicherung, Begleitung durch 2 Mitarbeiter des Club Senior

31.10

Mat Virbehalt sinn Ännerungen bei den Aktivitéiten méiglech.

SMARTPHONE & TABLET HËLLEF

Op Rendez-vous

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

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

10 € pro Stonn / *par heure*

SENIOR LINE DANCE 50+

Dënschdes 13.09 - 20.12

Beim Line Dance gëtt no enger Choreographie gedanzt bei der déi eenzel Dänzer, onofhängeg vu Geschlecht, a Reien a Linne virun an niewenteneen danzen. Danzen ass Ausdrock, Lifestyle, Freed, Fräiheet, Leidenschaft an Kultur. Danzen bréngt Mënschen zesummen, ass gesond an mécht glécklech. Hei geet et net em Héichleeschtung mee drem eppes fir Kierper a Geescht ze maachen. Gitt Deel vun engem flotte Grupp, déi sech all gläich op de Rhythmus vun der Musek beweegen an Spaass dobäi hunn.

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

Mardi 13.09 - 20.12

La « Dance en Ligne » est dansée d'après une chorégraphie, dans laquelle chaque danseur, danse en rangées et en lignes les uns devant ou à côté des autres. La danse est expression, style de vie, et siginificatif de liberté. Vous voulez danser à nouveau, mais vous n'avez pas de partenaire de danse motivé ? Alors voici l'occasion ! Rejoignez ce groupe de débutants et apprenez comment danser la Line Dance avec beaucoup de plaisir.

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

13.09 Extra – Schnuppercours, kommt och Dir !!

Daggy Ries

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

19h00 > 20h30

130 € fir 14 Kéier / *pour 14 unités*

08.09

Mat Virbehalt sinn Ännerungen bei den Aktivitéiten méiglech.

KEELENOWEND MAT IESSEN
SOIRÉE JEU DE QUILLES AVEC DÎNER

Méindes 19.09 a Mëttwochs 05.10 / 19.10
Alle Néng: mir probéieren zesummen déi néng Keelen um Enn vun der Piste ëmzegeheien. Mat ganz vill Spaass an e bësse Seriö wäerte mer gesi wéi vill Keele jiddereen zum Falen bréngt a wien de rietse Bauer erwëscht. Kommt gitt Deel vun eiser neier Ekipp a genéisst e gesellege Keelenowend mat uschléissendem Patt a Maufel.

Lundi 19.09 et Mercredi 05.10 / 19.10
Toutes les 9 : on essaie ensemble de faire tomber les neuf quilles en bout de piste. Avec beaucoup de plaisir et un peu de sérieux, nous verrons combien de quilles chacun fera tomber et qui aura le dernier mot avec le "rietse Bauer". Rejoignez-nous pour une amusante soirée jeu de quilles suivie d'un verre et d'un dîner.

19.09: Restaurant Lenert : à la carte
55, rue d'Echternach • L-6550 Berdorf

05.10: Café de la Gare : Scampis mat Fritten an Zalot
197, rue Principale • L-5366 Munsbach

19.10: Café am Duerf : Escalope Crème Champignons, Fritten a Geméis
8, rue Principale • L-6930 Mensdorf

17h00 > 20h00

Käschten sinn op der Plaz ze bezuelen /
frais sont à régler sur place

15.09 / 28.09 / 05.10

KEELENMËTTEG ZU SCHLËNNERMANESCHT

JEU DE QUILLES À SCHLINDERMANDERSCHEID

An Zesummenaarbecht mam Club Syrdall.
En collaboration avec le Club Syrdall.

Donneschdes 03.11
Mir fänke mat engem gemeinsame Mëttegiessen un a stäerken eis mat enger Bouchée à la reine mat Fritten an Zalot an engem gudde Stéck Taart als Dessert. Duerno widme mer eis da ganz dem Keelespillen. Kommt a loosst och Dir emol alle Néng falen!

Jeudi 03.11
On commence par un déjeuner en commun et on fait le plein d'énergie avec une bouchée à la reine avec frites et salade et une bonne part de gâteau en dessert. Après cela, nous nous consacrons entièrement au jeu de quilles. Venez et faites tomber toutes les neuf!

Keelencenter Langertz-Busto
19, Haaptstrooss • L-9183 Schlindermanderscheid
(Transport op Ufro méiglech-mat Käschte verbonnen)

12h00 > 17h00

30 € Menü a Bunn (Gedrénks ass op der Plaz ze bezuelen) / *menu et piste (boissons seront à régler sur place)*

27.10

Mat Virbehalt sinn Ännerungen bei den Aktivitéiten méiglech.

BADMINTON 50+

Méindes an Donneschdes 15.09 - 15.12

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 Gedrénks, eng Rackett kritt Dir op der Plaz. Schoulvakanz ass keen Training.

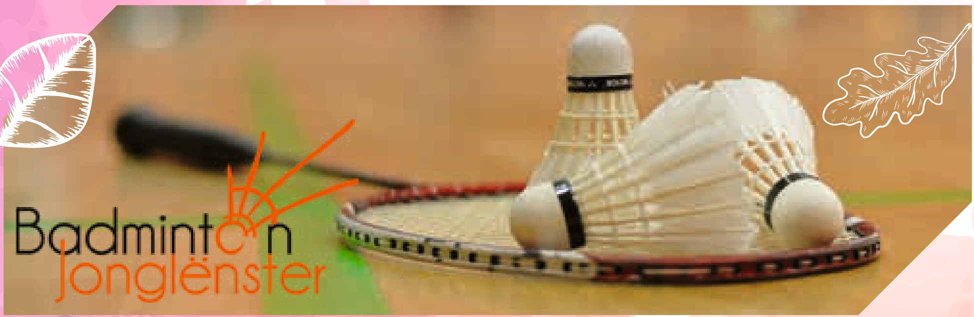
Lundi et Jeudi 15.09 - 15.12

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. Pas de training durant les vacances scolaires.*

Sportshal / *halle de sport*
Centre Polyvalent Gaston Stein

10h00 > 11h30

150 € fir / *pour 1 Saison*



GEFOUERT WANDERUNG - HOHES VENN

MARCHE GUIDÉE – HAUTES FAGNES

An Zesummenaarbecht mam Club Syrdall.
En collaboration avec le Club Syrdall.

Freides 23.09

„Hohes Venn“ zielt zu de faszinéierende Landstrëcher vun der Ost-Belsch. Mat eisem Wanderguide entdecke mir dëse Naturpark mat sengen abenteuerleche Rondweeër, déi typesch Héichmoorflächen, souwéi geheimnisvoll Eechebëcher an heemlech Baachdäller. A wéi et sech fir richteg Wanderer gehéiert, wäerte mir géinter Mëtteg bei enger romantescher Hütt picknicken.
Material: dem Wieder ugepasste Gezei, fest Schong, Picknick a Gedrénks. **Distanz**: +/-10km

Vendredi 23.09

Les hautes fagnes font partie des étendues de terres les plus fascinantes de la Belgique de l’Est. Avec notre guide, nous découvrons ce parc naturel aves ses circuits aventureux, les forêts de chênes et les vallées fluviales. Et comme il se doit pour des vrais randonneurs, nous ferons un pique-nique près d’une cabane romantique.
***Matériel:** vêtements adaptés aux conditions météo, chaussures fermées, pique-nique et et une boisson. **Distance** : +/-10km*

P&R Junglinster – Départ am Reesbus
08h00 > 18h00
45 €
16.09

Mat Virbehalt sinn Ännerungen bei den Aktivitéiten méiglech.

LITERATUR-TREFFEN
RENCONTRE LITTÉRAIRE

Méindes 26.09 - 05.12

All 14 Deeg treffen sech hei Leit déi Freed um Liesen an un Bicher hunn fir gemeinsam ausgewielte Bicher ze diskutéieren. Em wat geet et am Buch, wat ass dem Schrëftsteller gutt a wat manner gutt gelongen esou wéi de Fazit vum Buch ginn hei beschwat. An enger entspaanter Ronn wou jiddereen säin eegene Bäitrag leescht a seng eege Meenung däerf hunn, gëtt geschafft. Fir dat éischt Treffen, proposéiere mir d’Buch: LÄRM – Guy Helminger (mam Servais-Präis ausgezeechent). Huelt Iech Zäit, liest et a sidd mat vun der Partie. All Bicherpropose fir d’Suite ass wëllkomm. D‘Sprooch an der d‘Bicher solle sinn ass Lëtzebuergesch, Däitsch oder Franséisch.

Lundi 26.09 - 05.12

Tous les 14 jours, les passionnés de lecture et des livres se retrouvent pour discuter du livre sélectionné en commun. Quelle est l’histoire du livre, qu’est-ce que l’écrivain a bien fait et ce qui n’a pas bien réussi ainsi que la conclusion du livre seront discutés. Le travail se fait dans une ambiance détendue où chacun peut apporter sa propre contribution et avoir sa propre opinion. Pour le premier rendez-vous, nous vous proposons le livre : « LÄRM » de Guy Helminger. Lisez-le à votre tempo et faites partie de ce groupe. Toute proposition de livre pour la suite est la bienvenue. Les livres doivent être rédigés dans la langue luxembourgeoise, allemande ou française.

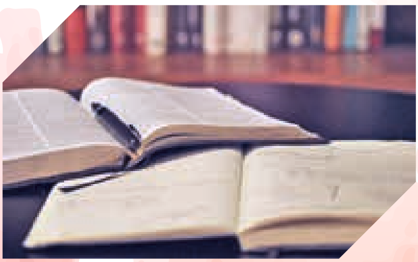
Camille Weiland

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

16h30 > 18h00

Gratis / *Gratuit*

20.09



ENTSPANUNG MAT KLANGSCHUELEN
RELAXATION AVEC BOLS CHANTANTS

Dënschdes 27.09 / 11.10 / 25.10 / 08.11 / 22.11 / 06.12

Mir lueden Iech zu enger eenzegaarteger Klangrees an. Kuerz gëtt déi harmoniséierend Wierkung erkläert, ier et dann an Uechtsamkeet an Entspanungsphas iwwer geet. De Klang, d'Vibratiounen an d'Schwéngunge vu verschiddene Klangschuele wierke schonn a wéinege Minutte regenerativ. An duerch den unhalenden Toun gëtt Konzentratioun erhéicht an emotional Blockaden a Verspanunge geléist.

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

Mardi 27.09 / 11.10 / 25.10 / 08.11 / 22.11 / 06.12

Nous vous invitons 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 sur 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.*

Einführung in die Welt der Klangschalen / *Atelier bols chantants*

Dënschdes / Mardi	09h30 > 11h00
06.09 / 13.09	*40 € fir 2 Kéier / pour 2 unités*

Gabriele Schriever

Veräinsbau Christnach
7, Fielserstrooss
L-7640 Christnach

09h00 > 10h30

120 € fir 6 Kéier / pour 6 unités

20.09

Entspanung mat Klangschuelen +
Moiesroutine mat Yoga & Mediatioun

HULA HOOP COURS

Mëttwochs 28.09 - 07.12
Wat an de 1950 Joren als Spillsaach op de Maart koum a bei jonk an al gläichermoossen gutt ukoum, erlieft an de läschte Joren e richtegen Hype. Haut sinn d'Hula Hoop de Fitnesstool schlechthin a ween reegelméisseg trainéiert, de wäert et un der Taille, dem Bauch an u méi engem stabillen Réck mierken. Op Ufänger oder Profi, kommt mir hulleren zesummen, nierft dem Dréien, wäerten Fitnessübungen mat an dess flott Stonn afléissen. Traut Iech a sidd mat derbäi, de Spass ass garantéiert.
Info: An der Schoulvakanz ass kee Cours.

Mercredi 28.09 - 07.12
Ce qui est arrivé sur le marché en tant que jouet dans les années 1950 et qui a été bien accueilli par les petits et les grands, a connu un véritable engouement ces dernières années. Aujourd'hui, les cerceaux sont l'outil de fitness par excellence et ceux qui s'entraînent régulièrement le remarqueront sur leur taille, leur ventre et un dos plus stable. Que vous soyez débutant ou professionnel, retrouvons-nous et passons un bon moment en faisant ensemble des exercices. Osez et rejoignez-nous, le plaisir est garanti.
***Info :** Pas de cours durant les vacances scolaires.*

Christiane Weis

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

16h30 > 17h30

95 € fir 10 Kéier /
pour 10 unités

22.09

MOIESROUTINE MAT YOGA & MEDITATIOUN

ROUTINE MATINALE- YOGA & MEDITATION

Donneschdes 29.09 - 08.12

Duerch Yoga a Meditatioun gëtt Energie a Vitalitéit gewonnen. Dës Eegenschafte begleeden Iech duerch den Alldag a loossen Iech 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 erwächt. Zesummespill vu Yoga a Meditatioun dréit zu kierperlechen a geeschtege Wuelbefanne bäi a garantéiert eis e gudde Start an den Dag.

Material: bequeem Kleeder, Yogamatt, Këssen, Decken an e Gedrénks.

Info: An der Schoulvakanz ass kee Cours.

Jeudi 29.09 - 08.12

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.

***Matériel :** vêtements confortables, tapis de yoga, coussin, couverture et une boisson.*

***Info :** Pas de cours durant les vacances scolaire.*

WORKSHOP YOGA

Donneschdes / Jeudi	09h30 > 11h00
08.09 / 15.09	30 € fir 2 Kéier / pour 2 unités

Gabriele Schriever

Veräinsbau Christnach
7, Fielserstrooss • L-7640 Christnach

09h00 > 10h30

150 € fir 10 Kéier / pour 10 unités

22.09

Entspanung mat Klangschuelen +
Moiesroutine mat Yoga & Mediatioun

235€ WELL-BEING PASS

SINGLE EVENT - SPEED MEETING

Donneschdes 29.09
Wärend dësem Single Event léiert jiddereen all eenzele Single kennen. An e puer Ronne vu jeeweils 7 Minutte kritt Dir d'Méiglechkeet an engem flotte Kader nei Leit kennen ze léieren, Iech iwwer Interessen auszetauschen a gemeinsam Hobbyen ze fannen. Nodeems d'Zäit eriwwer ass, kléngt e Gong als Zeechen dat Partnerwiessel stattfënnt, soudass een sech an enger neier Konstellatioun géigeniwwer setzt an e neit Gespréich entsteet. Uschléissend gëtt den Owend bei engem Patt ausklénge gelooss.

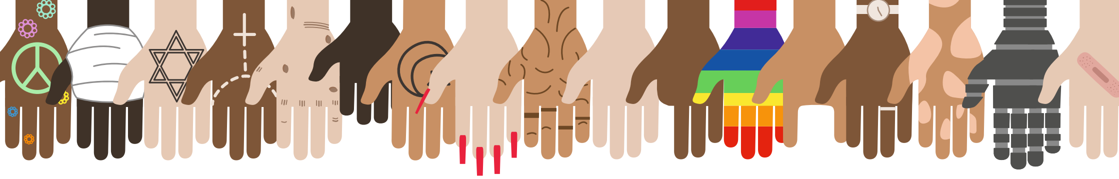
Jeudi 29.09
Au cours de cet événement pour célibataires, tout le monde apprend à connaître chaque célibataire. En plusieurs rounds de 7 minutes chacun, vous avez l'opportunité de rencontrer de nouvelles personnes dans un cadre agréable, d'échanger des intérêts et de trouver des passe-temps communs. Une fois le temps écoulé, un gong sonne pour vous inviter à changer de partenaire et une nouvelle conversation s'engage. Enfin, la soirée se terminera autour d'un verre.

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

15h30 > 17h30

Gratis / *Gratuit*

23.09



INTERNATIONALER TAG DER ÄLTEREN MENSCHEN

ES LEBE DIE DIVERSITÄT

Samstag, 1. Oktober 2022

CELO
476, route de Thionville
L-5886 Hesperange

- **Kostenlos**
- **für alle Interessierten**

Kreative Workshops

14:00-16:00 Uhr

- Interaktion und Partizipation rund um das Thema Diversität mit
  - **David Soner** von Pschhh!
  - **Katy Fox** von Mycelium

Offizieller Teil

16:30 Uhr

- Grußwort
  Ministerin **Corinne Cahen**
- Vorstellung unserer Projekte
- Theaterperformance - Zizou a Zazou
  Frédérique Colling
  Catherine Elsen
  Claire Wagener

18:00 Uhr

- Apero-Konzert mit Kinima

Infos + Anmeldung:

- Tel: 36 04 78 - 1
- info@gero.lu
- oder

Bus: Hesperange, Urbengsschlass

Linien: 412, 413, 414, 423, 424, 511, 655

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

gero
KOMPETENZZENTER
FIR DEN ALTER

Gemeng Hesper

GESELLEGEN TRËPPELTOUR
RANDONNÉE CONVIVIALE

Méindes 03.10 - 14.11

Dir sidd eleng ze Fouss ënnerwee? 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 03.10 - 14.11

Vous marchez seuls ? Rejoignez notre petit groupe et participez à des randonnées dans la nature. 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*

bis Freides virdrun /
jusqu'au vendredi précédant

DJEMBÉ WORKSHOP

Méindes 03.10 / 17.10 / 31.10 / 14.11

Probéiert d'Instrument den Djembé - afrikanesch Trommel aus, léiert e Rhythmus spillen, entdeckt déi afrikanesch Musek an hutt Spaass um spillen a gemeinsame sangen. Trommele mëscht net nëmme Spaass, mee erméiglecht och en Ausgläich, fräi vu Gedanken, gëtt nei Energie a bréngt Zefriddenheet mat sech. Kommt an erlieft eenzegaarteg mat Freed gefëllte Momenter.

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

Lundi 03.10 / 17.10 / 31.10 / 14.11

Essayez l'instrument le djembé - tambour africain, apprenez à jouer un rythme, découvrez la musique africaine et amusez-vous en jouant et chantant. 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.

Sizimwe Masabo

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

17h30 > 19h00

60 € fir 4 Kéier /
pour 4 unités

26.09

Mat Virbehalt sinn Ännerungen bei den Aktivitéiten méiglech.

PETANQUE

Dënschdes 04.10 - 15.11
Mir brénge Leit zesummen, déi Freed a Spaass um Petanque spillen hunn. Gesellt Iech dësem Grupp dobäi, ob dir Hobby-Spiller sidd, schonn ëmmer eng Kéier Petanque ausprobéiere wollt oder e geüübte Spiller sidd, jiddereen ass häerzlech wëllkomm!
Info : Partie ass wiederofhängeg. 01.11 ass Paus.

Mardi 04.10 - 15.11
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.
***Info :** La partie dépend de la météo. Pause le 01.11.*

Treffpunkt kritt Dir bei der Umeldung matgedeelt. / *Point de rendez-vous lors de l'inscription*

09h30 > 11h30

Gratis / *Gratuit*

bis Freides virdrun / *jusqu'au vendredi précédant*

GESELLSCHAFTSSPILLER
JEUX DE SOCIÉTÉ

Mëttwochs 05.10 - 16.11
Loscht op e gemittlechen Nomëtteg an enger klenger geselleger Ronn? Ob bekannt Spiller oder méi nei Spiller, kommt a spillt mat! Vu Bingo, Denkspiller, XXL-Mensch ärgere Dich nicht bis Quiz, Rollespiller vun allem ass eppes dobäi. Mëllt Iech séier un : Laachen a vill Spaass ass garantéiert.

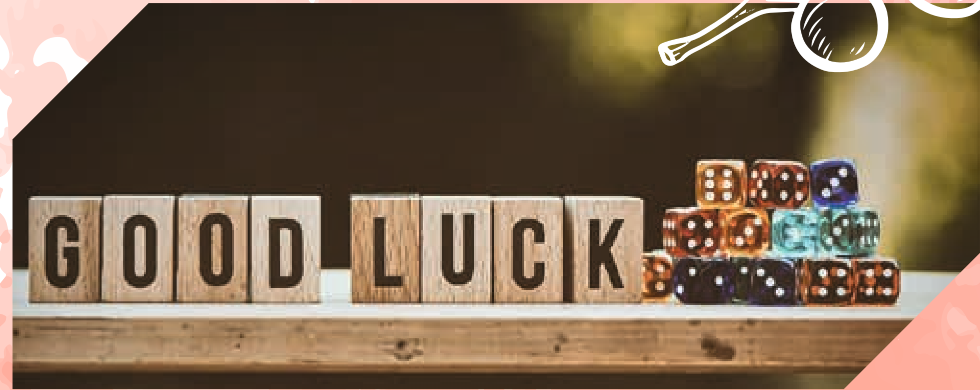
Mercredi 05.10 - 16.11
Vous cherchez à passer un après-midi agréable en toute convivialité ? Que ça soit un peu plus familier ou un nouveau jeu, venez et jouez. Du bingo, jeux de mémoire, XXL-jeux de société classiques, des quiz, des jeux de rôle, il y a un peu de tout. Rejoignez-nous : rires et plaisir sont garantis.

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

14h00 > 16h00

3 € pro Kéier / *par unité*

bis Méindes virdrun / *jusqu'au lundi précédant*



MOLCOURS
COURS DE PEINTURE

Donneschdes 06.10 - 15.12

Ausprobéieren, sech mat deenen aneren austauschen an nei einfach Technike léieren, dat ass déi flott Zesummesetzung vun deem heite Molcours. Dir gidd begleet op Äerem Wee moleresch Erfarung ze maachen a kritt 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. Kee Cours an der Schoulvakanz.

Jeudi 06.10 - 15.12

Essayez, échangez et partagez des nouvelles techniques simples avec d'autres participants, c'est ce que cet agréable cours collectif de peinture vous propose. Vous serrez accompagnés lors de cette expérience artistique et vous aurez de nombreuses idées créatives, qui sont particulièrement divertissantes. Il n'est absolument pas nécessaire d'avoir des compétences artistiques. 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 pendant les vacances scola

Lenka Sevcikova

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

18h00 > 20h00

150 € fir 10 Kéier /
pour 10 unités

30.09

 Fir all Aktivitéiten umellen **2755 - 3395** / club-loupescht@croix-rouge.lu

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‘Geleeënheet ëmmer ob en Neits interessant Dammen an Hären kennenzeléieren.

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

AGENDA

JULI - DEZEMBER 2022

1

IVV-WANDERUNG NIDDERFEELEN (12 KM)

1,50 €

Sonndes, 10. Juli 2022 I 9h30 - 15h00

Mir begleeden Iech op enger IVV-Wanderung zu Nidderfeelen. Duerno gesellegt Iessen op der Plaz.

Nous vous accompagnons lors d'une randonnée IVV à Nidderfeelen. La journée se termine par un repas convivial.

Centre Culturel Hennesbau, L-9175 Nidderfeelen
sauerwisen@pt.lu, 56 40 40

2

OUTDOOR ESCAPE TIME TRAVELERS (4 KM)

25 €

Dënschdes, 9. August 2022 I 14h00 - 18h00

Léist spannend Rätselen duerch den Zentrum vun der Stad. Gemeinsamen Ofschlosspatt no erfollegräicher Missioun.

Résolvez des énigmes passionnantes dans le centre de Luxembourg-ville. Une fois la mission accomplie avec succès, nous buvons ensemble un verre.

Club Senior Prënzebierg, L-4660 Differdange
info.prenzebierg@differdange.lu, 26 58 06 60

3

SPEED MEETING

GRATIS

Donneschdes, 29. September 2022 I 15h30 - 17h30

An engem flotte Kader kritt Dir d'Méiglechkeet nei Leit kennen ze léieren. Uschléissend drénke mir ee Patt zesummen.

Dans un cadre agréable, vous aurez l'occasion de faire connaissance avec de nouvelles personnes. Suivi d'un pot de l'amitié.

Club Senior An der Loupescht, L-6235 Beidweiler
club-loupescht@croix-rouge.lu, 2755-3395

4

SECH KENNELÉIEREN BEI ENGEM PATT

VOR ORT ZAHLEN

Donneschdes, 20. Oktober 2022 I 14h30 - 16h30

Nomëtten mat animéierten Diskussiounen fir sech kennenzeléieren.

Après-midi avec discussion animée dans le but de se connaître.

Belle-Etoile, L-8050 Bertrange
clubsenior@strassen.lu, 31 02 62 407

5

SECH KENNELÉIERE BEI ENGEM GESEL-LEGEN KÉISOWEND

40 €

Mëttwoch, 23. November 2022 I 18h00 - 21h00

Gesellegen Kéisowend fir sech kennenzeléieren.

Soirée fromage conviviale pour mieux se connaître.

Centre Culturel „Nei Schoul“, L-5741 Filsdorf
syrdall@clubsyrdall.lu, 26 35 25 45

6

NOMËTTES-WANDERUNG

Donneschdes, 8. Dezember 2022 I ab 15h00

Eng Nomëtteswanderung mat klengen häerzlechen Éisleker Spezialitéiten....

Club Haus op der Heed, L-9755 Hupperdange
info@opderheed.lu, 99 82 36

Single-Wanderungen

Einmal im Monat bieten wir Ihnen die Möglichkeit in geselliger Runde an einer IVV-Wanderung teilzunehmen. Treffpunkt ist immer um 9h30 am Halleneingang.

Sonntag, 10. Juli - Niederfeulen
Montag, 15. August - Gilsdorf
Sonntag, 11. September - Heffingen
Sonntag, 23. Oktober - Bascharage
Sonntag, 20. November - Kehlen
Samstag, 10. Dezember - Luxemburg

Kosten : 1,50 € Startgebühr - selbst vor Ort zu bezahlen

Informationen : 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.
- 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 flirten a Vëlofuere verléiert een net.

WANDERUNGEN MAT MËTTEGIESSEN

RANDONÉES AVEC DÉJEUNER

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

Freides 07.10

-Konsdref a Kuelscheier-
Eng weider Kéier maache mir en Tour duerch dee schéine Mëllerdall, deen esou vill flott Wanderungen parat hält, dass een ni genuch kritt. Dës Kéier maache mir eng éischter „abenteuerlechen" Wanderung mat der Passage duerch d'Kuelscheier, eng Fielsspalt vun ronn 100 Meter. Do dernieft iwwerzeegt dësen Tour mat sengem Mix – Duerf, Bësch, Fielsen, Feld, et ass alles derbäi. Nom Tour gi mir zesummen an de Restaurant Buergkapp iessen.
Material: dem Wieder ugepasste Gezei, fest Schong, Gedrénks. Distanz: 5,5km

Camping La pinède
35, rue Buurgkapp • L-6211 Consdorf

09h30 > 15h00

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

30.09

Freides 04.11.

-De Minette's-Bësch-
Op dësem Tuer kucke mär eis déi verschidde Bëscher un. Déi eng leien op enger Kopp, déi aner si flaach, anerer leien an engem Dall. Verschiddener sinn hell, anerer méi däischter. Zesumme kucke mär ewéi des Bëscher op eis awierken, spiere mär eis wuel oder ass et eis net esou geheier. Mär werfen och ee Bléck op déi 13 km laang Seelbunn Ëtteng-Déifferdeng an nach villes méi. No eisem Tour gi mir zesummen an der Brasserie du Musée ze Rëmeleng iessen.
Material: dem Wieder ugepasste Gezei, fest Schong, Gedrénks. Distanz: 10 km

Parkplatz Nationales Bergbaumuseum
1, rue des Mines • L-3714 Rumelange

09h30 > 15h00

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

28.10

Mat Virbehalt sinn Ännerungen bei den Aktivitéiten méiglech.

GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING
EXERCICES D'ENTRAINEMENT DE LA MÉMOIRE

Méindes 10.10 - 21.11

Vergiesslech si mer jo all alt emol, mee dat muss net sinn. D'Gehier ass e Muskel, dee wéi all aner och méi fit gëtt a bleift, wat e méi trainéiert gëtt. Et erwaart lech en professionnellen Training vum der LVGT a.s.b.l.-Lëtzebuerger Veräin fir Gediechtnistraining an dir profitéiert vun engem ganz ofwiesslungsräiche Programm. Beim GGT gëtt Kierper, Geescht a Séil, Spannung a Relaxatioun stimuléiert an aktivéiert. Also vergiesst net: Wat fir de Kierper d'Beweegung ass, ass fir d'Gehier d'Denke respektiv d'Notze vun der geeschteger Fäegkeet.

Info: An der Schoulvakanz ass kee Cours.

Lundi 10.10 - 21.11

Nous avons tous tendance à oublier, mais ce n'est pas une fatalité. Le cerveau est un muscle que l'on peut entraîner comme tous les autres pour rester en forme. Un entraînement de la « LVGT a.s.b.l.-Lëtzebuerger Verein fir Gediechtnistraining », vous est proposé. Un programme varié avec différents exercices pour activer les différentes parties du cerveau vous attend. Le GGT stimule le corps, l'esprit et l'âme.

Info : Pas de cours durant les vacances scolaires.

Carine Sauer

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

09h30 > 11h00

75 € fir 6 Kéier /
pour 6 unités

03.10 min 6.Pers.

 Fir all Aktivitéiten umellen **2755 - 3395** / club-loupescht@croix-rouge.lu

BLUMMENATELIER
ATELIER FLORAL

Dënschdes 11.10 / 06.12
E selwer gemaachent Arrangement, der Saison entspriechend dekoréiert, wat gëtt et Schéineres? An der Zesummenaarbecht mam Floristikatelier vu Felschdreff, léiert dir verschidden Techniken a kritt Wëssen iwwert Ëmgang, Faarwen a Gestaltung vun de Blummen a Planze vermëttelt.
Material: Gedrénks, Schiertech, Knäip, Schéier, Secateur, Säiteschneider ...

Mardi 11.10 / 06.12
Qu'y a-t-il de plus beau que de créer sa propre création florale de saison ? En collaboration avec le « Floristikatelier » de Filsdorf, 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.

11.10 : geschicht Champignonen
06.12 : eedel Adventsdekoratioun aus Sëlwerdrot

Jeanette Lobner

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

04.10 / 29.11

Mat Virbehalt sinn Ännerungen bei den Aktivitéiten méiglech.

KONFERENZ - HASSREDEN IM INTERNET

An Zesummenaarbecht mat der Gemeng Betzder an dem Club Syrdall.
En collaboration avec la commune de Betzdorf et le Club Syrdall.

Mittwochs 12.10
Die Aufstachelung zum Hass, ist heutzutage zu einem großen Problem geworden. Debatten über aktuelle politische und gesellschaftliche Themen werden zunehmend in sozialen Netzwerken geführt. Diese Diskussionen polarisieren, obwohl sie sachlich bleiben und die Feindseligkeiten nicht verstärken sollten. Obwohl das Recht auf freie Meinungsäußerung ein Grundwert unserer Gesellschaften ist, wird dieser regelmäßig überschritten. Die Tendenz ist deutlich steigend: In Luxemburg ermittelte die Polizei in diesem Zusammenhang 2019 in über 50 Fällen. Sind auch sie betroffen? Kommen sie zu diesem informativen Abend und lernen Sie mehr über dieses Thema kennen.

Mercredi 12.10
L'incitation à la haine, est devenue de nos jours, un problème majeur de société. Des débats sur l'actualité politique et sociétale sont de plus en plus tenus sur les réseaux sociaux. Ces échanges et discussions polarisent, alors qu'ils devraient rester objectifs et ne pas augmenter les hostilités. Même si la liberté d'expression est une valeur fondamentale de nos sociétés, celle-ci est régulièrement outrepassée. La tendance est en nette augmentation : au Luxembourg, la police a enquêté dans ce contexte dans plus de 50 dossiers en 2019. Une soirée informative vous attend, participez et apprenez plus sur ce sujet.

Respect.lu

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

18h00 > 20h00

Gratis / *Gratuit*

03.10

DISKUSSIONSRUNDE - MORE THAN ONE STORY

An Zesummenaarbecht mam Jugendhaus Betzder.
En collaboration avec la maison des jeunes Betzdorf.

Freides 14.10

« More than one story » ass e Kaartespill wat hëlleft Verbindungen tëscht Leit ze schafen, onofhängeg vun hirem Alter, hirem Ursprong oder hirer Astellung. Wärend dësem Nomëtteg kritt der Geleeënheet lech auszetauschen a kennt vun ganz perséinlechen an opschlossräichen Momenter profitéieren. Kommt zuelräich, a gewannt e ganze Koup nei Andréck.

Vendredi 14.10

« Plus d'une Histoire » est un jeu de cartes conçu pour créer des liens entre des personnes d'âges, d'origines et de cultures différentes. Lors de cet après-midi, vous aurez l'occasion de vous échanger avec d'autre personnes, et vous pourriez profiter de vos moments révélateurs très personnels. Venez nombreux, et emportez de nouveaux aspects.

Service IRIS – Croix-Rouge luxembourgeoise

Jugendhaus Betzder
14, Rue d'Olingen • L-6914 Roodt-sur-Syre

17h00 > 18h00

Gratis / *Gratuit*

05.10

MËTTEGIESSEN AM CLUB
DÉJEUNER AU CLUB

Donneschdes 13.10 / 10.11 / 08.12
Zesumme mat Iech kacht d'Natasha eemol de Mount e saisonalen hausmaacher Kascht. An gemitterlecher Ronn loosse mir eis et gutt schmaachen a verwinnen eise Gumm mat neie Goûten. Kommt an de Genoss a verbréngt mat eis geselleg Stonnen.

Jeudi 13.10 / 10.11 / 08.12
Une fois par mois, Natasha prépare avec vous 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.

13.10 : Zalotenteller, Bœuf Stroganoff, Nuddelen a Geméis, Routwäinkuch / assiette de salades, blanquette de bœuf, pâtes et légumes, gâteau

10.11 : Kalbass-Quiche, Gulasch mat Spëtzelen, roude Kabes, gebaken Apel am Nossmantel / quiche au potiron, goulache aux spaetzle, chou rouge, pomme au four enrobée de noix

08.12 : Raclette, Café gourmand

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

12h00 > 14h00

13 € pro Kéier (ouni Gedrénks) /
par unité (sans boisson)

07.10 / 04.11 / 09.12

2e ÉDITION : JOURNÉE DE L'AIDANT

LES 07 et 08/10/2022

Programme détaillé : www.aidant.lu

#aidant indispensable

Vous aidez un conjoint, un parent, un enfant, un ami ou un voisin ? Celui-ci est malade, atteint d'un handicap, accidenté ou tout simplement vieillissant ? Le réseau Help peut vous aider **pour que chaque jour se présente bien !**
Contactez-nous au **27 55 - 3078**.

alternatives.lu

Aidant.lu une initiative help

All Dag ass e gudden Dag

OMEGA 90 – TRILOGIE DE FORMATION

Dienstags 18.10 / 25.10 / 08.11 / 15.11
Wir fühlen uns oft ohnmächtig, wenn wir mit dem Tod eines uns nahestehenden Menschen konfrontiert werden, denn in den letzten Jahrzehnten ist das traditionelle Know-how der Sterbebegleitung nach und nach verschwunden. Die "Trilogie für das Lebensende" ist für alle gedacht und besteht aus drei verschiedenen Workshops an vier Treffen. Den Menschen das Selbstvertrauen geben, mit einer solchen Situation umzugehen, das ist der Wunsch von Omega 90, das diese Workshops anbietet.

Mardi 18.10 / 25.10 / 08.11 / 15.11
Nous nous sentons souvent impuissants lorsque nous sommes confrontés à la mort d'un proche, car ces dernières décennies, le savoir-faire traditionnel en matière d'accompagnement de fin de vie a peu à peu disparu. La "trilogie pour la fin de vie" est destinée à tous et se compose de trois ateliers différents sur quatre rencontres. Donner aux personnes la confiance nécessaire pour faire face à une telle situation, tel est le souhait d'Omega 90, qui propose ces ateliers.

Omega 90

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

14h00 > 17h00

Gratis / *Gratuit*

11.10 (min 6 Persounen)

FAMILIENFORSCHUNGSKURS
COURS DE GÉNÉALOGIE

Freitags 21.10

Nie war die Familienforschung einfacher als heute!
Die Familien- und Lokalforschungen eignen sich hervorragend als Freizeitbeschäftigung. Computer, Internet und die Digitalkamera machen heute vieles möglich, was vor 20 Jahren noch undenkbar war. Mitarbeiter des Familienforschungsprojektes **www.luxroots.com** bieten Ihnen in diesem Kurs Hilfe auf Ihrem Wege zu dieser interessanten und lehrreichen Freizeitbeschäftigung an. Wo fange ich mit der Suche an und welche Informationen stehen zur Verfügung? Wo finden wir die Quellen, die Zivilstandsregister mit Geburten, Heiraten und Sterbefällen, die Pfarrregister, die Volkszählungen, usw. An diesem Nachmittag werden sie so Informationen über Ihre Vorfahren herausfinden können.

Vendredi 21.10

La généalogie n'a jamais été aussi facile qu'aujourd'hui !
*La généalogie et l'histoire locale sont un loisir idéal pour la retraite. La recherche et le travail généalogique sont aujourd'hui plus aisés par l'utilisation de l'ordinateur, de l'Internet et de la caméra digitale. Les associés de groupe de généalogie **www.luxroots.com** vous proposent, lors de ce cours une aide pour démarrer votre généalogie. Où dois-je commencer et où trouver des informations? Où trouver les sources, le registre d'état civil des naissances, mariages et décès, les registres paroissiaux, les recensements. Lors de cet après-midi, vous allez pouvoir rechercher des informtions sur vos ancêtres.*

Geroges Eicher

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

16h00 > 18h00

Gratis / *Gratuit*

14.10

Mat Virbehalt sinn Ännerungen bei den Aktivitéiten méiglech.

SONNDES ËNNERWEE : PARC HOTEL ALVISSE
DIMANCHE EN ROUTE : PARC HOTEL ALVISSE

Sonndes 23.10
Dir wëllt Sonndes net eleng verbréngen ? Da kommt mat eis fir e gemittlecht Mëttegiessen am Restaurant „La Véranda“ vum Parc Hotel Alvisse. Uschléissend kenne mer nach en Verdauungstierchen duerch hire gréngen Park hannenaus oder duerch de Laval's Park op der Eecherplaz spadséieren, wann Wieder dann och mat spillt.

Dimanche 23.10
Vous ne voulez pas passer le dimanche seul ? Alors venez avec nous pour un repas de midi conviviale au restaurant « La Véranda » du Parc Hotel Alvisse. Ensuite, si le temps le permet, nous pouvons promener dans leur parc verdoyant ou dans le parc Laval.

Parc Hotel Alvisse
route d'Echternach • L-1453 Luxembourg

12h00 > 16h00

Käschten sinn op der Plaz ze bezuelen /
frais seront à régler sur place

14.10 (min 6 Persounen)

MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT
DÉJEUNER AU RESTAURANT

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

Jeudi et Vendredi
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 finir le repas avec un délicieux dessert. Au programme les restaurants suivants :

- 27.10 + 28.10 : **Restaurant-Pizzeria Leonardo**
  14, route d'Eppeldorf • L-6312 Beaufort
- 17.11 + 18.11 : **Restaurant-Bar-Lounge Daisy**
  10, route d'Echternach • L-6250 Scheidgen
- 22.12 + 23.12 : **Restaurant Trail-Inn**
  1, route d'Echternach • L-6550 Berdorf

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

21.10 / 11.11 / 16.12

KUNSTHANDWERKERMARKT
MARCHÉ D'ART ET D'ARTISANAT

Samstags 05.11
Das "Haupeschfest", der Tag des Heiligen Hubertus wird jedes Jahr in Berdorf gefeiert. Kunsthandwerkliche und regionale Produkte kann man auf mehr als 100 Ständen in ganz Berdorf, entlang der Hauptstraße, erwerben. Ein abwechslungsreiches und lebendiges Programm wird geboten. Schliessen Sie sich uns an, wir schlendern gemeinsam durch die Straßen und zum Abschluss genießen wir die Geselligkeit bei einem Umtrunk.

Samedi 05.11
La "Haupeschfest", le jour de la Saint Hubert, est célébrée chaque année à Berdorf. L'artisanat et les produits régionaux peuvent être découvert sur plus de 100 stands à travers Berdorf, le long de la rue principale. Un programme varié et animé est proposé. Rejoignez-nous, nous flânerons ensemble dans les rues et à la fin nous profiterons de la convivialité autour d'un verre.

Aquatower Berdorf (Navette)

14h00 > 16h30

€ Entrée ass op der Plaz ze bezuelen / entrée *sera à régler sur place*

28.10 (min. 6 Pers.)

 Fir all Aktivitéiten umellen **2755 - 3395** / club-loupescht@croix-rouge.lu

IRLAND - REISEREPORTAGE
IRLANDE - REPOTAGE DE VOYAGE

Freitags 11.11
Irland ist ein Land mit erstaunlichen Kontrasten. Von englischen Großgrundbesitzern und katholischen Mönchorden ausgebeutet, erlebte die Bevölkerung ein Exodus sondergleichen. Es hat einen amerikanischen Präsidenten hervorgebracht, eine einmalige Pub-Kultur, eine ergreifende musikalische Tradition, alles das in einer umwerfenden Natur eingerahmt; man könnte immer weiter erzählen... Erleben Sie dieses Land über vielfältige Bilddokumente und bleiben Sie im Anschluss noch zum gemeinsamen Teatime mit traditionellen irischen Köstlichkeiten.

Vendredi 11.11
L'Irlande est un pays de contrastes étonnants. Exploité dans le temps par le Royaume-Uni, le pays a connu un exode sans précédent et a trouvé son indépendance au cours du XXème siècle. D'origines irlandaises une culture de pub unique s'est créée, une tradition musicale poignante, le tout encadré dans une nature époustouflante ; on pourrait continuer encore et encore ... Découvrez ce pays à travers divers photographiques, puis restez pour le " Teatime " avec des spécialités irlandaises traditionnelles.

Will Majerus

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

16h00 > 18h00

Gratis / *Gratuit*

04.11

Mat Virbehalt sinn Ännerungen bei den Aktivitéiten méiglech.

VISITE PRINTING OSSA

Mëttwochs 16.11
Säit Juni 2020 gëtt eis Broschür, déi dir hei an der Hand haalt, am Familienbetrib OSSA-Dréckerei hiergestallt. Mee wéi entsteet esou eng Broschür? Kommt mat a werft e Bléck hannert Kuliss, gitt am Detail gewuer wéi et vum souzesoe „Rohdiament“ aus eisem Haus zum „Feinschliff“ also der Realisatioun a Produktioun bei OSSA kennt. Uschléissend gi mer, fir deen dee well, niewendrun bei Kaempff-Kohler zu Mëtteg iessen.

Mercredi 16.11
Depuis 2020, la brochure que vous tenez dans vos mains est produite dans l'entreprise familiale l'imprimerie OSSA. Mais comment est produite une telle brochure ? Venez jeter un coup d'œil dans les coulisses et découvrez en détail comment cela se passe de la création du premier jet du Club Senior jusqu'à la réalisation et la production finale chez OSSA.
Ensuite, pour ceux qui le souhaitent, nous déjeunerons chez Kaempff-Kohler.

Printing Ossa - Parc d'activités Syrdall
46, rue Gabriel Lippmann • L-6947 Niederanven

10h00 > 15h00

Mëttegiessen ass op der Plaz ze bezuelen / *repas sera à régler sur place*

09.11

SIROP KACHEN
PRODUCTION DE SIROP

Mëttwochs 09.11 a Freides 11.11
Fir eise Stand op de Chrëschtmäert ginn eis an Tëschenzäit bekannte Sirope gekacht. Bei deem éischte Muere loosse mir Iech e Bléck an d'Geheimzutaten vun eisem gudde Chai Sirop werfen. An um zweete Muere gëtt de Kanéil-Orange Sirop hiergestallt. Probéiert et aus, paakt eis eng Hand mat un an huelt är eege Sirop Fläsch mat Heem.

Mercredi 09.11 et Vendredi 11.11
Pour notre stand sur les marchés de Noël, nous fabriquons nos sirops qui entre-temps sont connus. Le premier matin, découvrons les ingrédients secrets de notre délicieux sirop de chai. Et le deuxième matin, c'est le sirop cannelle-orange qui sera à l'honneur. Essayez-le, aidez-nous et ramenez votre propre bouteille de sirop.

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

10h00 > 11h00

Gratis / *Gratuit*

Mat Virbehalt sinn Ännerungen bei den Aktivitéiten méiglech.

IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI
ATELIER DE PÂTISSERIE DE NOËL

Dënschdes 15.11 a Freides 18.11
Den Doft vu Kanéil a Nëss schwieft an der Kiche vum Club Senior. Hei gëtt fläisseg gebak fir eise Stand op de Chrëschtmäert an der Regioun. Um Programm sti klassesch Chrëschtdagskichelcher an awer och modernt Gebäck. Kommt bei eis fir eng Hand mat unzepaken oder fir einfach e frësch gebake Kichelche bei enger Taass Kaffi ze schneeken.

Mardi 15.11 et Vendredi 18.11
Le parfum de cannelle et de noix flotte dans la cuisine du club senior. Nous fabriquerons de savoureuses pâtisseries pour notre stand sur les marchés de Noël de la région. Des biscuits de Noël classiques et moderne font partie du programme. Venez nous rejoindre pour nous aider ou simplement pour déguster un biscuit fraîchement préparé avec une tasse de café.

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

10h00 > 12h00

Gratis / *Gratuit*

BAZAR CROIX ROUGE LUXEMBOURGEOISE

Samschdes 19.11
Ein Ort der Geselligkeit, der Begegnung und des Austauschs. Die Vorbereitungen für den 76. Bazar de la Croix-Rouge laufen inzwischen auf Hochtouren. Geplant sind viele Aktivitäten für Groß und Klein, ein Food Village um sich genüsslich zu stärken, eine große Auswahl an Kunsthandwerk, Designobjekten, Delikatessen, Kleidung und noch vieles mehr. Kommen Sie mit und decken Sie sich mit tollen Geschenken für die Weihnachtszeit ein!

Samedi 19.11
Le Bazar a toujours été une sortie conviviale et un lieu de rencontre et d'échange où chacun passe un bon moment tout en faisant le plein de cadeaux insolites. On y trouvera une large sélection d'objets artisanaux et design, de nombreuses gourmandises à déguster sur place ou à emporter et en plus de nouvelles animations pour petits et grands sont prévues.

P&R Junglinster (Bus 111)

14h00 > 17h30

Gratis / *Gratuit*

11.11

Mat Virbehalt sinn Ännerungen bei den Aktivitéiten méiglech.

VIRBEREEDUNGEN FIR D'CHRËSCHTMÄERT
PRÉPARATIONS MARCHÉ DE NOËL

Méindes 21.11 a Mëttwochs 23.11 / 30.11

Mir brauchen Iech! D'Virbereedunge fir eise Stand op de Chrëschtmäert lafen op Héichtouren. Bei flotter Chrëschtdagsstëmmung verpake mir eis selwer gebake Kichelcher an dekoréieren eis Verkafsartikelen. Loscht kritt eis eng Hand mat unzepaken? Mir freeën eis fir all Hëllef, et waart eng kleng Iwwerraschung op Iech.

Lundi 21.11 et Mercredi 23.11 / 30.11

Nous avons besoin de vous! Les préparatifs de notre stand aux marchés de Noël battent leur plein. Avec une bonne ambiance de Noël, nous emballons nos biscuits et décorons nos articles. Envie de nous prêter main forte? Nous nous réjouissons de toute aide et une petite surprise vous attend.

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

14h00 > 16h00

Gratis / *Gratuit*

CHRËSCHTDAGSBINGO
BINGO DE NOËL

Mëttwochs 07.12
Beim Chrëschtdagsbingo ginn amplaz den Zuele einfach Chrëschtdagswierder gesicht. A fir richteg a Chrëschtdagsstëmmung ze kommen, ginn et flott Chrëschtdagskaddoen ze gewannen a lecker Chrëschtgebäck zerwéiert. Kommt a probéiert äert Gléck!

Mercredi 07.12
Au Bingo de Noël, au lieu des chiffres, ce sont des mots de Noël à rechercher. Et pour se mettre dans la bonne ambiance, de superbes cadeaux de Noël sont à gagner et de délicieuses pâtisseries sont servies. Venez tenter votre chance!

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

14h00 > 16h00

5 €

05.12

Mat Virbehalt sinn Ännerungen bei den Aktivitéiten méiglech.

TRÜFFELWANDERUNG
RANDONNÉE AUTOUR DE LA TRUFFE

Trüffelwanderung als Aféierung an d'Trüffeljuegd an d'Genosserliefnis vun der Trüffel mam Henri Ruppert. Hien an säin Trüffelhond lueden Iech op en Rondgang am „Trüffel Train" an hien erzielt Iech do mat Freed iwwert seng Trüffelleidenschaft, wärend den Trüffelschnüffler versicht e puer vun dësen Delikatessen ze fannen. En Erliefnisdag mat uschléissender Degustatioun mat engem Patt aus der hauseegener Kellerei.
Material: dem Wieder ugepasste Gezei, fest Schong an e Gedrénks.

Randonnée autour de la truffe avec Henri Ruppert. Lui et son chien truffier vous invitent à faire un tour dans la forêt de truffes, et il nous parlera de sa passion pour la truffe, tandis que le renifleur de truffes essaie de trouver certains de ces délices. Une journée de découverte suivie d'une dégustation de truffe, accompagné d'un verre de son domaine.
Matériel: *vêtements adaptés aux conditions météo, chaussures fermées et une boisson.*

Henri Ruppert

Caves Henri Ruppert
1, um Markusberg • L-5445 Schengen

Trüffelsaison ass vun September bis Dezember, wéini genau Trüffen räif sinn entscheet Trüffel selwer, dofir all Detailer zum Datum, Auerzäit a Präis kritt Dir zu engem spéideren Zäitpunkt matgedeelt. / *Details concernant la date, heure et prix sera vous communiqué plus tard.*

Reservéiert Iech elo eng Plaz a mir kontaktéieren Iech, wann et esou wäit ass. /
Réservez votre place et nous vous contacterons le moment venu.

PENSIONSCOACHING
DEN NEIEN LIEWENSOFSCHNËTT LIEWEN

Dir stitt virun dësem neie Liewensofschnëtt?
Dir wëllt 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 Pensiounscoach zur Säit.

Fir e Berodungsgespréich huelt gäre Kontakt mat eis op.

- gratis
- +352 2755 - 3395
- club-loupescht@croix-rouge.lu
- 2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler

AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

FEIERDEEG STI VIRUN DER DIER
LES JOURS DE FÊTES S'ANNONCENT

De Club Senior An der Loupescht wënscht Iech schéi Chrëschtdeeg.

Le Club Senior 'An der Loupescht' vous souhaite un joyeux Noël.

Der Club Senior 'An der Loupescht' wünscht Ihnen frohe Weihnachten.

The Club Senior 'An der Loupescht' wishes you a Merry Christmas.

O Clube Senior 'An der Loupescht' deseja-Lhe um Feliz Natal.

De Club Senior 'An der Loupescht' wenst u prettige kerstdagen.

Mir informéieren Iech, dass eis Diere vum **24. Dezember 2022 bis den 8. Januar 2023** zou sinn. All Umeldung wärend dëser Period eis w.e.g. per Mail schécken: **club-loupescht@croix-rouge.lu**
Merci fir äert Versteesdemech. Ab den 9.01 si mir wéi gewinnt fir Iech erëm do.

*Nous vous informons que nos portes seront fermés du **24 décembre 2022 jusqu'au 8 janvier 2023**. Durant cette période, merci de nous envoyer toute inscription par email au : **club-loupescht@croix-rouge.lu***
Merci de votre compréhension. À partir du 9.01, nous serons à nouveau à votre disposition.

UMELDUNGSFORMULAR
FORMULAIRE D'INSCRIPTION

AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

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 à 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/.

croix-rouge luxembourgeoise
Mënschen hëllefen

Signature : ....

Mat Virbehalt sinn Ännerungen bei den Aktivitéiten méiglech.

INTERN REEGELEN

1. Mëllt Iech w.e.g. fir all Aktivitéit, wou Dir wëllt drun deelhuelen, un. Umeldungen kenne folgend duerchgefouert ginn:
    a. Direkt am Club: vu Méindes bis Freides tëscht **9h00 an 13h00** Auer
    b. Per Telefon um **2755 - 3395**
    c. Per **Email** : club-loupescht@croix-rouge.lu
2. D'**Bezuelen** gëtt, no Erhale vun enger Rechnung mam entspriechendem Präis an der Referenznummer, per Iwwerweisung op de Kont: LU41 0019 4955 9051 5000 (BCEE) gemaach. Fir Cours'en gëtt de volle Präis verrechent, och wann Dir aus perséinleche Grënn (Vakanz, Gesondheet,...) net fir all Rendezvous present sidd.
3. **Deelhuelen un Aktivitéiten** vum Club Senior An der Loupescht leeft ënnert ärer eegener Responsabilitéit. Fir e gudden Oflaf vun eisen Aktivitéiten an Ausflich ze garantéieren, biede mir Iech pünktlech um Treffpunkt ze sinn. Mir kennen Iech bis zu 5 Minutte Verspéidung erlaben. Falls Dir un enger Aktivitéit deelhuele wëllt, wou Dir awer net ugemellt sidd, kenne mir Iech net garantéieren ob nach eng Plaz frei ass.
4. Bei **Sportsaktivitéiten** empfeele mir e Rot bei ärem Hausdokter unzefroen. Am Fall vu Gesondheetsproblemer an aus Sécherheetsgrënn biede mir Iech Persoun, déi fir d'Aktivitéit oder de Cours zoustänneg ass, z'informéieren. Zousätzlech ass oft eng Grondausstattung néideg fir eng Aktivitéit auszeféieren (adaptéiert Kleedung, fest Schong, eng Yoga-Matt,...). Mir stinn zu ärer Verfügung fir Iech z'informéieren an ze beroden.
5. Eng **Aktivitéit kann ofgesot ginn**, wann d'Mindestzuel un Umeldungen net erreecht gouf, wéi och bei Krankheetsfall vum Responsabel vum Cours. An dëse Fäll ginn Iech Käschten zeréckbezuelt.
6. Wann Dir **net un enger Aktivitéit** oder engem Cours kennt deelhuelen, si mir Iech dankbar, sou séier wéi méiglech, eis z'informéieren. Déi fräi Plaz kann un eng Persoun vun der Waardelëscht weidergeleet ginn. D'Käschte ginn Iech dann zeréckbezuelt.
7. Wärend eisen Aktivitéite ginn **Fotoen** vun de Participanteë gemaach. Dës Fotoe gi benotzt fir de Club Senior an seng Aktivitéiten ze promouvéieren. Wann Dir op kenger Foto wëllt sinn oder är Foto net soll publizéiert ginn, dann deelt eis dat w.e.g. schrëftlech mat.

E puer Empfeelungen:

Et ass recommandéiert ëmmer eppes virun der Aktivitéit giess ze hunn – soss steet Gefor vun Ënnerzocker. A fir Iech ze hydratéiere denkt drun genuch wärend der Aktivitéit ze drénken!

OPGEPASST!

Dës intern Reegele gëllen nëmme fir Aktivitéiten, déi vum Club Senior An der Loupescht organiséiert ginn. Bei Aktivitéiten déi vun eise Partner organiséiert ginn, trëtt Reglement vun der jeeweileger Organisatioun a Kraaft.

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.

Mat Virbehalt sinn Ännerungen bei den Aktivitéiten méiglech.

FOTOSGALERIE
GALERIE DE PHOTOS

Päiperlekswanderung
Randonnée autour des papillons

Petanque

Orchideeënwanderung
Randonnée autour des orchidées

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE: UNERLASSLICH ABER **ZU OFT UNSICHTBAR!**

#Unerlässlicher Pflegeangehöriger

Sie pflegen Ihren Partner, einen Verwandten, Kind, Freund oder Nachbarn? Das Hilfs- und Pflegenetzwerk Help steht Ihnen zur Seite, **damit jeder Tag ein guter Tag ist!**
Rufen Sie uns an unter **26 70 26.**

alternatives.lu

Aidant.lu Eine Initiative von help
All Dag ass e gudden Dag

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