



Fréijoer-Post

ABRËLL - JUNI 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 | Interculturalität
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.



INFORMATION UN EIS CLIENTEN

INFORMATION À NOS CLIENTS

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 !

COVID-19

Léif Leit,

mir wëllen Iech drop hiweisen, dass all eis Aktivitéiten ënnert den aktuellsten Covid-Bestëmmunge stattfannen. Wann dir eng Fro oder e Problem hutt, da kontaktéiert eis: 2755 - 3395. Merci fir Äert Versteedsdemech.

Cher tous,

Nous vous informons que toutes nos activités ont lieu sous les restrictions COVID actuellement en vigueur. Pour cette raison, veuillez toujours amener votre QR-Code valable et votre carte d'identité. N'hésitez pas à nous contacter en cas de questions ou de problèmes: 2755 - 3395 Merci de votre compréhension.



GIMB - Gesond iessen, Méi beweegen

Eis 4. Editioun vun der Gesondheetswoch steet un, luusst bis eran, et lount sech, a maacht mat! De ganze Programm fannt Dir op de Säiten 40-48.

Notre 4^e édition de la Semaine de la santé est là. Venez découvrir et participer aux activités, cela vaut la peine. Tout le programme se trouve sur les pages 40-48.



SOMMAIRE

INFORMATIOUNEN UN EIS CLIENTEN	4
BEGRÉISSUNGSWUERT	6
FOTOSGALERIE	8
KREATIV-SET	9
OUSCHTERBRUNCH	10
OUSCHTERNÄSCHTER FLECHTEN	11
SMARTPHONE & TABLET HËLLEF	12
BLUMMENATELIER	13
PETANQUE	14
INTERCLUB PETANQUE	15
ENTSPANUNG MAT KLANGSCHUELEN	16
DJEMBÉ WORKSHOP	17
SENIOR LINE DANCE	18
GESELLSCHAFTSSPILLER	19
MOIESROUTINE MAT YOGA & MEDITATIOUN	20
BADMINTON 50+	21
MOLCOURS.	22
KRAV MAGA	23
VISITE STADE DE LUXEMBOURG	24
GESELLEGEN TRËPPELTOUR	25
KINO NACHMITTAG	26
OMEGA 90 - TRILOGIE DE FORMATION.	27
KEELENOWEND MAT IESSEN	28
CLUB-QUIZ	29
VISITT GLASBLÉISEREI.	30
SINGLE-EVENTS	31
MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT	35
MËTTEGIESSEN AM CLUB	36
FOTOSHOW - BESONDERE AUFNAHMEN.	37
DAGESAUSFLUCH OP MAASTRICHT.	38
KÖRPERWELTERN - EINE HERZENSSACHE	39
GESONDHEETSWOCH	40
SONNDES ËNNERWEE : IECHTERNACH	49
KREATIV-TREFF	50
WANDERUNGEN MAT MËTTEGIESSEN	51
GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING	52
ORCHIDEEËNWANDERUNG	53
PÄIPERLEKSWANDERUNG	54
MEET ME AT THE MUSEUM	55
FOTOSGALERIE	57
GEHIERJOGGING-SÄITEN - ALLERLEE FEIERDEEG	58
REGLEMENT INTERNE	60
UMELDUNGSFORMULAR.	61
OPLÉISUNGEN - GEHIERJOGGING	62

Léif Clienten a léif Frënn

„Das schöne am Frühling ist, dass er immer dann kommt, wenn man ihn am dringendsten braucht.“ Zitat: Unbekannt

Mir soen deenen kale Méint Äddi an begréissen d'Fréijoer, dat nees alles zum Opbléien bréngt. Dofir huet d'ganz Ekipp vum Club Senior An der Loupescht mat vill Freed an Enthusiasmus e komplette Programm op d'Been gesat.

D'Motto ass: Komm mir ginn nees aktiv! D'Natur erwächt, d'Sonn déi laacht, Villercher zwitscheren, Blummen weisen hier faarweg Pracht, Bëscher a Wisen liichten ëmmer méi gréng, sou loosst eis och un d'Rulle kommen. Et ass un der Zäit fir Kontakter zu Frënn a Bekannten ze fleegen oder nei Bekanntschaften ze knëppen, mir verlaangeren dach all duerno erëm a flotter Gesellschaft ze sinn. Dofir luede mir lech an zesumme mat eis am Grupp ze wandern, ze tanzen, ze musizéieren, z'essen, z'erliewen an z'entdecken... Et ass fir jiddereen eppes dobäi.

Mir profitéieren och vum Opschwung fir eis nees eiser Gesondheet ze widmen. Während enger ganzer Woch proposéiere mir Aktivitéite ronderëm d'Thema Gesondheet, Ernährung a kierperlech Fitness. Kuckt lech d'Säiten 40-48 un a maacht mat. Als klenge Bonus gëtt et bei all Aktivitéit e klenge gesunde Goodie.

Mir freeën eis drop lech an eisen Aktivitéiten begréissen ze kënnen.

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



Chers clients et chers amis

“La beauté du printemps, c’est qu’il arrive toujours quand vous en avez le plus besoin”. Citation : Anonyme

Nous disons au revoir aux mois hivernaux et accueillons le printemps, qui fait de nouveau tout reflourir. C’est pourquoi toute l’équipe du Club Senior An der Loupescht a mis en place avec beaucoup de joie et d’enthousiasme un nouveau programme complet.

Le message est : Soyons à nouveau actifs ! La nature se réveille, le soleil brille, les oiseaux gazouillent, les fleurs dévoilent leur splendeur colorée, les forêts et les prairies de plus en plus verdoyante, alors nous aussi, mettons-nous en action. C’est le moment de renouer les contacts avec des amis ou de faire de nouvelles connaissances et de passer des agréables moments en bonne compagnie. C’est pourquoi nous vous invitons à nous rejoindre dans le groupe pour randonner, danser, faire de la musique, manger, vivre et découvrir... il y en a pour tous les goûts.

Nous profitons également pour consacrer plus de temps à notre santé et bien-être. Pendant toute une semaine, nous proposons des activités liées à la santé, à la nutrition et à la forme physique. Jetez un oeil aux pages 40-48 et participez. En bonus, il y a un petit « goodie » sain à chaque activité.

Nous nous réjouissons de vous accueillir dans nos activités.

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



FOTOGALERIE

GALERIE DE PHOTOS



**Wanderung am
Bambësch mat
Mëttegiessen
am Restaurant
Juegdschlass**

*Randonnée au
Bambësch avec
déjeuner*

Keelenowend

Soirée jeu de quilles



*Visite Brasserie Nationale
Bofferding*

KREATIV-SET FRÉIJOERSDEKO

Loosst d'Fréijoer bei lech an d'Haus eran, mat enger flotter selwer gemaachen Dekoratioun mat frësche Blummen. Dës Kéier kennt dir lech e bëssen handwierklech ausprobéieren. Mat e puer eenzelen Holzstécker gëtt e Briet zesummegebaut, Vase gi befestegt an uschléissend nach alles schéin dekoréiert. Bestellt lech elo bei eis dëse flotte Set a kreéiert ganz einfach bei lech Doheem dës Dekoratioun fir äre Gaart, Stuff, Kichen oder och Buedzëmmer a Fréijoersstëmmung ze bréngen.

Abegraff am Set:

- kleng Fläschen
- frësch Schnëttblummen
- Holzstécker (verschidden Sorten zur Auswiel)
- Holzläim
- Seel
- Befestigungsmaterial
- Uleedung

☎ 2755 - 3395

✉ club-loupescht@croix-rouge.lu

€ 25 €



Dir wëllt bei der Realisatioun Ënnerstëtzung kréien oder tauscht är Iddie gäre mat aneren? Da kommt den 23.05 um 14 Auer bei eis an den Kreativ-Treff. Weider Informatiounen op der Sait: 50. Umeldung :

☎ 2755 - 3395

✉ club-loupescht@croix-rouge.lu



OUSCHTERBRUNCH

BRUNCH DE PÂQUES

Sonndes 10.04

Ouschtere steet virun der Dier, kommt a genéisst eise leckeren hausgemaachen Ouschterbrunch. E Brunch ass einfach e gemittlecht Zesummekommen, woubäi een sech un engem Buffet mat kalen a waarmen, séissen a salzege Moolzechte vum Kaffisdësch a Mëttegiessen zerwéiere kann. Verschidde Gedrénks, wéi frësch gepressten Orangëjus, Schampes, Kaffi oder Téi gehéieren och dozou, fir jiddereen ass eppes dobäi!

Dimanche 10.04

Pâques frappe à nos portes, venez déguster notre délicieux brunch de Pâques fait maison. Un brunch est tout simplement un repas convivial, où l'on peut profiter d'un buffet avec des plats froids et chauds, sucrés et salés des repas du petit-déjeuner et du déjeuner. Diverses boissons comme du jus d'orange fraîchement pressé, du champagne, du café ou du thé sont également inclus, il y en a pour tous les goûts !

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

🕒 11h00 > 14h00

€ 18 €



OUSCHTERNÄSCHTER FLECHTEN FABRIQUATION DE PANIERS DE PÂQUES

Méindes 11.04

Dir sicht no enger flotter Beschäftegung mat ärem Enkelkand / Kand an der Schoulvakanz? Da kommt a realiséiert zesummen am Team e leckeren Ouschterkuerf aus Hiefdeeg. Während den iessbare Kuerf am Uewe gebak gëtt, notze mir Zäit fir e flott klengt Ouschternascht aus Paddigrohr ze flechten. D'Kierf kennen uschléissend mat faarwegen Ouschtereeër, Séissegkeeten oder aner Utensilien gefëllt ginn. Kommt a verbréngt e flotten a kreativen Nomëtten zesummen.

Lundi 11.04

Vous cherchez une plaisante occupation avec votre petit-enfant / enfant pendant les vacances scolaires ? Alors venez réaliser ensemble en équipe un délicieux panier de Pâques fait avec de la pâte de levure. Pendant que le panier comestible est cuit au four, nous prenons le temps de tisser un nid de Pâques en rotin. Les deux panier peuvent ensuite être remplis d'œufs de Pâques colorés, de bonbons ou d'autres ustensiles. Venez et passez ensemble un agréable et créatif après-midi.

- 📍 Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler
- 🕒 14h00 > 17h00
- € 20 € / Team

INTERGENERATIONELL
AKTIVITÉIT




SMARTPHONE & TABLET HËLLEF

Op Rendez-vous

E Smartphone oder en Tablet kann eis d'Liewen a villen Hisiichten erliichtereren, mee dat ass net ëmmer sou einfach oder et geléngt engem net ëmmer dovun notzen ze maachen. Dir braucht emol Hëllef oder hutt geziilt Froen, da mellst 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.

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 vous 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*



BLUMMENATELIER ATELIER FLORAL



Dënschdes 12.04 / 21.06

E selwer gemaacht Arrangement, der Saison entsprechend 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 Blumen a Planze vermëttelt.

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

Mardi 12.04 / 21.06

*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.

12.04: Ouschtertuten

21.06: Clematiskugel mat Fréijoersblumen

📍 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



PETANQUE

Dënschdes 19.04 - 28.06

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

Info : 07.06 ass Paus.

Mardi 19.04 - 28.06

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 : Pause le 07.06.

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

🕒 09h30 > 11h30

€ Gratis / *Gratuit*



INTERCLUB PETANQUE

An Zesummenaarbecht mam Club Haus an de Sauerwisen, Club Syrdall a Club Senior Stroossen.

En collaboration avec le Club Haus an de Sauerwisen, Club Syrdall et Club Senior Strassen.

Mëttwochs 08.06

Mir organiséiere fir lech en Interclub Petanque Spill, wat ganz ënnert dem Zeeche vun der Frëndschaft an der Gesellegkeet steet. Hutt Dir Loscht op spannend Auseinandersetzungen? All Club trëtt mat sengen 3er-Teamen géint déi aner Clibb un, fir dat „beschten“ Team ze kréinen. Uschléissend gëtt et fir all Spiller lecker Gegrilltes an zesummen drénke mer nach e Patt op de Gewënner, an dat alles direkt niewent dem Boulodrome.

Mercredi 08.06

Nous organisons pour vous un « Interclub » de pétanque, placé essentiellement sous le signe de l'amitié et de la convivialité. Envie d'affrontements passionnants ? Chaque équipe se compose de 3 joueurs du club et affronteront toutes les équipes des autres clubs jusqu'on est une équipe vainqueur. Ensuite, juste à côté du boulodrome, un délicieux barbecue est organisé pour tous les joueurs et ensemble nous trinquerons aux vainqueurs.

📍 Boulodrome (hannert dem CIPA)
8, Routscheed • L-6939 Niederanven

🕒 14h30 > 20h00

€ 30 €



ENTSPANUNG MAT KLANGSCHUELEN

RELAXATION AVEC BOLS CHANTANTS

Dënschdes 19.04 / 03.05 / 17.05 / 31.05 / 14.06 / 28.06

Gabriele Schriever luet lech zu enger eenzegaarterger 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. De Kierper gëtt mat summenden, sangenden, schwiewende Kläng erëm an A-Klang bruecht. An duerch den unhalenden Toun gëtt Konzentratioun erhéicht, emotional Blockaden a Verspanunge gi geléist.

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

Mardi 19.04 / 03.05 / 17.05 / 31.05 / 14.06 / 28.06

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 +
Moiesroutine mat Yoga & Mediatioun



DJEMBÉ WORKSHOP

Dënschdes 19.04 / 24.05 / 28.06

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

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

Mardi 19.04 / 24.05 / 28.06




*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 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.

EXTRA Nomëtten:

24.05: Et ass Schoulvakanz, kommt mat ärem Enkel-/Kand op e musikaleschen Nomëtten. Spaass beim Trommelen ass fir jiddereen, ob Jonk oder manner Jonk!

INTERGENERATIONELL AKTIVITÉIT

-  Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école
L-6235 Beidweiler
-  17h30 > 19h00
-  15 € pro Kéier / par unité



SENIOR LINE DANCE

Mëttwochs 20.04 - 29.06

Beim Line Dance gëtt no enger Choreographie gedantz bei der déi eenzel Dänzer, onofhängeg vu Geschlecht, a Reien a Linne virun an niewenteneen danzen. D'Musek op déi gedantz 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: Gedränk a bequeem Schong. An der Schoulvakanz ass kee Cours.

Mercredi 20.04 - 29.06

*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 20.04 - 29.06

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 lech séier un: Vill Laachen a Spaass ass garantéiert.

Info: 27.04 an 08.06 ass Paus.

Mercredi 20.04 - 29.06

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.

Info : Pause le 27.04 et le 08.06.

EXTRA Nomëtten:

18.05: Mach mit - Werde fit Spiele am Kader vun eiser Gesondheetswoch



📍 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 21.04 - 07.07




Duerch Yoga a Meditatioun gëtt Energie a Vitalitéit gewonnen. Dës Eegenschafte begleeden Iech duerch den Alldag a loosse Iech d'Erausforderunge 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 gudden Start an den Dag. Kommt an entdeckt ärr nei Moiesroutine mam **Gabriele Schriever**.

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

Jeudi 21.04 - 07.07

*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 & Mediatoun



BADMINTON 50+

Méindes an Donneschdes 21.04 - 14.07

Dir wëllt och am Alter jonk an aktiv bleiwen?

Laut enger Fuerschungsetüd vun der „Copenhagen City Heart“ ass Badminton eng vun de Sportarten 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: Sportstenu a Schong fir an der Hal an e Gedrénks, eng Rackett kritt Dir op der Plaz. Schoulvakanzen a Feierdeeg ass keen Training.

Lundi et Jeudi 21.04 - 14.07

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. Rejoignons notre groupe de loisirs, un groupe de joueurs qui jouent pour le plaisir, et qui aumnt 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 et jours fériés.

-  Sportshal / halle de sport - Centre Polyvalent Gaston Stein
-  10h00 > 11h30
-  € 150 € fir / pour 1 Saison



MOLCOURS

COURS DE PEINTURE

Donneschdes 21.04 - 07.07

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 Erfahrung a vill kreativen Iddien, déi virun allem Spaass maachen. Et ass absolut keng Konschterfahrung 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 a Feierdeeg ass kee Cours.

Jeudi 21.04 - 07.07

*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 et jours fériés.

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

🕒 18h00 > 20h00

€ 150 € fir 10 Kéier /
pour 10 unités



KRAV MAGA

Freides 22.04 - 10.06




Krav Maga ass een effizient Selbstverteidigungssystem, deem d'Leit méiglechst séier an d'Lag versetzt, Aggressiounen ze bewältegen. Dës Coursë pushen d'Selbstbewosstsinn an et fillt een sech méi sécher. Fitness hëlleft bei Ängschte bis Depressiounen, fërdert d'Schlofen a Glécksgefeller. Ma virun allem mécht Self Defense Spaass. Hutt Dir Loscht méi fit, frou a selbstbewosst ze ginn? Dann ass dëse Cours genau dat Richtegt.

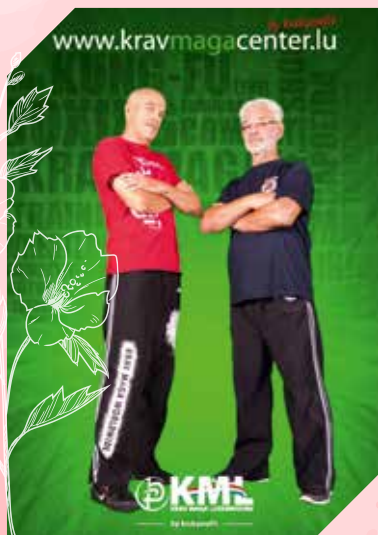
Material: bequeemt Gezei an eppes fir ze drénken.

Vendredi 22.04 - 10.06

Le Krav Maga est un système d'autodéfense extrêmement efficace qui permet aux participants de maîtriser très rapidement toutes sortes d'agressions. Ces cours stimulent la confiance en soi et nous remplissent davantage d'énergie. L'autodéfense est un plaisir. Vous avez envie d'être en forme, d'avoir confiance en vous ? Alors ce cours est exactement ce qu'il te faut.

Matériel : vêtements confortables et une boisson.

-  Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler
-  10h00 > 11h00
-  104 € fir 8 Kéier / pour 8 unités



VISITE STADE DE LUXEMBOURG

Freides 22.04

Entdeckt de fonkelneie Stadion vu Lëtzebuerg - d'Haus vun de Lëtzebuenger Fussball- a Rugbynationalekippen! Erleift en exklusive Bléck hannert d'Kulissen, déi normalerweis just fir d'Ekippen, d'Press oder wichteg Perséinlechkeete reservéiert sinn, souwéi och déi öffentlech Beräicher an den «hellegen» Wues. E Stéck Sportgeschichte an allerlee Fakten iwwe e modernt a spannend Gebai gëtt lech vun engem Guide presentéiert.

Wien wëll kann uschléissend gäre mat eis an de Restaurant Namur am Cloche D'Or Shopping Center zu Mëtteg iesse goen.

Vendredi 22.04

Découvrez le tout nouveau Stade de Luxembourg - le domicile des équipes nationales de football et de rugby du Luxembourg ! Lors de cette visite guidée vous aurez un aperçu de l'histoire et accès à un bâtiment moderne et passionnant qui n'a rien à envier aux grands stades de ce monde.

Si vous le souhaitez, vous pouvez déjeuner ensemble avec nous au restaurant Namur au Cloche D'Or Shopping Center.

📍 08h50 Junglinster P&R (Bus 110) oder
10h15 Entrée 4 Stade de Lux.
100, bd de Kockelscheuer • L-1821 Luxembourg

€ 9 € Mëttegiessen ass op der Plaz ze bezuelen /
Repas sera à régler sur place



© Thierry Coibion - Aircapture / Luxembourg City Tourist Office

GESELLEGEN TRËPPELTOUR RANDONNÉE CONVIVIALE

Méindes 25.04 - 20.06

Dir sidd eleng ze Fouss ënnerwee? Schléisst lech eis un, mir ginn am klengen 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 Gedréns. Feierdeeg an den 30.05 ass Paus.

Lundi 25.04 - 20.06


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 pourrions calmement faire la causette.


Matériel : vêtements adaptés aux conditions météo, chaussures fermées et une boisson.
Pause durant les jours fériés et le 30.05.


EXTRA Tour:

16.05: De Beiewee (Waldbëlleg) am Kader vun eiser Gesondheetswoch



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

 09h30 > 11h30

 Gratis / *Gratuit*



KINO NACHMITTAG

In Zusammenarbeit mit Ciné Sura und Senioren Gemeng Konsdref.

Montags 25.04

Verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit einem tollen Film im Ciné Sura. Dieses Mal heißt es Film ab für: Enkel für Anfänger. Die kinder- und enkellosen Rentner Karin, Gerhard und Philippa wollen ihrem langweiligen Alltag entkommen. Sie bieten sich als Leih-Großeltern an, da ihnen typische Senioren-Aktivitäten extrem unattraktiv sind. Kurz danach werden ihr Leben und ihre Wohnungen, von tobenden Kindern auf den Kopf gestellt. Zusätzlich müssen sie mit den anspruchsvollen Eltern ihre Paten-Enkel zurecht kommen. Drei frustrierte Rentner und drei Patenkel klingen nach jeder Menge Krach und Langweile kommt sicherlich keine auf. Dabei hat die deutsche Filmkomödie von Wolfgang Groos auch leise Töne zu bieten.

Sprache: Deutsch

 Ciné Sura
18, rue de la Montagne • L-6470 Echternach

 15h00 > 17h30

 7 €



OMEGA 90 – TRILOGIE DE FORMATION

Dienstags 26.04 / 10.05 / 24.05 / 07.06


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, die diese Workshops anbietet.

Info: De Cours gëtt op lëtzebuergesch gehalen.


Mardi 26.04 / 10.05 / 24.05 / 07.06


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.

Info: Le cours sera tenu en luxembourgeois.

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

 14h00 > 17h00

 Gratis / *Gratuit*

 9.04 min 6 Persounen




KEELENOWEND MAT IESSEN *SOIRÉE JEU DE QUILLES AVEC DÎNER*


Dënschdes 26.04 / Méindes 23.05 / Dënschdes 14.06


Alle Néng: Keele spillen ass engersäits eng geselleg Cafésaktivitéit mat vill Spaass an awer och deem néidege Seriö an anersäits awer och eng Prezisiounssportaart, bei deem Fitness, Konzentratioun an technescht Kënnen trainéiert gëtt. Béid Spillaarten hunn awer dat selwecht Zil: déi néng Keelen um Enn vun der Piste ëmgeheien. A wéi vill Keele fale bei lech ëm? A wien erwëscht de rietse Bauer? Kommt mat op e lëschtgen a gesellege Keelenowend mat uschlëssendem Patt a Maufel.

Mardi 26.04 / Lundi 23.05 / Mardi 14.06

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.

 **26.04:** Café A Bau: 1, am Dueref L-7651 Hiefenech
23.05: Restaurant Lenert: 55, rue d'Echternach • L-6550 Berdorf
14.06: Cafe de la Gare: 197, rue Principale • L-5366 Munsbach

 17h00>20h00

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



CLUB-QUIZ

Donneschdes 28.04 / 19.05 / 30.06

„Wer wird Millionär“, „Quiz-taxi“, „Der Quiz Champion“. Ween rätselt net gäre mat, wann op der Tëlee Leit hiert Wëssen ënner 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 28.04 / 19.05 / 30.06


« 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 !

EXTRA Nomëtten:

19.05: Gesondheetsquiz am Kader vun eiser Gesondheetswoch



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

 15h00 > 17h00

 3 € pro Kéier / par unité



VISITT GLASBLÉISEREI

VISITE ATELIER DE SOUFFLAGE DE VERRE

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


Freides 29.04

Nom groussen Interessi ufanks des Joers, hu mir fir lech en zweeten Datum organiséiert fir e Mëtteg am schéine klengen Duerf Bäerdref ze verbréngen. Ugefaange mat engem gemeinsame Mëttegiessen am Restaurant Trail Inn an uschléissend enger Visitt vun der Glasbléiserei mat der Glasartistin **Pascale Seil** héchstperséinlech. Léiert dëse Beruff méi no kennen, loosst lech vun dëser Technik faszinéieren a luusst hier bei der Aarbecht iwwert Schëller. Fir den Ofschloss bleibt jidderengem nach Zäit déi 3-stäckeg Ausstellung vu Glas a Bijouen z'entdecken.

Vendredi 29.04

*Après le grand intérêt du début d'année, nous vous avons organisé une deuxième date pour passer un agréable 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





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 kennenzelieren.



Org.: Club Senior - An der Loupescht - Club Haus an de Sauerwisen -
Club Haus op der Heed - Prënzebiërg - 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 Breidweiler
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 Pränzebiërg,
27-29, rue Michel Rodange, L-4660 Differdange
info.prenzebiërg@differdange.lu, 26 58 06 60

3

**HALLEFFAASCHTE
FUESPARTY**
39 €

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

Eng geselleg 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
sauerwissen@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 Mëttegiessen 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 uschléissendem 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 flirten a Vélofuere verléiert een net.

MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT DÉJEUNER AU RESTAURANT

Freides 29.04 / 20.05 / 24.06

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, uschlëssend loosse mer eis eppes vum Kichechef preparéieren a vläicht nach en schneekegen Dessert zum Schluss? Um Programm stinn dës Restauranten:

Vendredi 29.04 / 20.05 / 24.06

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

-  **29.04 : Restaurant Amber Stuff**
3, route de Luxembourg • L-6195 Imbringen
-  **20.05 : Restaurant-Béierhaus Konsdreffer Millen**
2, rue du Moulin • L-6211 Consdorf
-  **24.06 : Restaurant Bei den Zwillingen**
Belenhaff • L-6141 Junglinster
-  Mëttegiessen ass op der Plaz ze bezuelen /
Repas sera à régler sur place



MËTTEGIESSEN AM CLUB

DÉJEUNER AU CLUB

Donneschdes 05.05 / 02.06


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.


Jeudi 05.05 / 02.06


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.

05.05 : **Spargel am Bliederdeeg, Bandnuddele mat Saumon a Spinat, Äerdbier-Rubbarb Kuch** / Asperges feuilletées, tagliatelles au saumon et brocoli, gâteau aux fraises et rhubarbe

02.06 : **Rucolazopp, Poulet Cordon Bleu mat Brokkoli a Gromper, Panna Cotta mat Hambier** / Soupe de roquette, poulet cordon bleu aux brocolis et pommes de terre, panna cotta à la framboise

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

 12h00 > 14h00

 13 € pro Kéier /
par unité



FOTOSHOW - BESONDERE AUFNAHMEN

PHOTOSPECTACLE - PHOTOS DE LA VIE, DE LA NATURE ET CULTURE

Freitags 06.05

Besondere Aufnahmen aus dem Leben, der Natur und der Kultur : es gibt immer im Leben Besonderheiten verschiedener Natur. Doch nur durch die Aufmerksamkeit und die Achtsamkeit sowie das Interesse wie wir durch das Leben gehen, werden wir diese Besonderheiten sehen können. Begleiten Sie **Will Majerus** durch eine Fülle von Bildern zu dem „Besonderen“. Sie werden es nicht bereuen und am Ende vielleicht um eine Erfahrung reicher sein.

Vendredi 06.05

*Dans la vie, il y a toujours des particularités de différentes natures. Mais ce n'est que par l'attention, la pleine conscience et l'intérêt de la façon dont nous traversons la vie que nous pourrons voir ces particularités. Rejoignez **Will Majerus** à travers une multitude d'images sur le « spécial ». Vous ne le regretterez pas et à la fin peut-être vous vous sentirez plus enrichi par cette expérience.*

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

🕒 16h00 > 18h00

€ Gratis / *Gratuit*



DAGESAUSFLUCH OP MAASTRICHT


EXCURSION À MAASTRICHT


Freides 13.05

Maastricht, eng vun den eelste Stied an Holland mat senger lieweger Kulturzeen an interessanter Architektur huet awer och ganz trendy Staddeeler virzeweisen. All Freides ass Wochemaaart, wou ee Liewensmëttel, Blummen, Stëfter an nach viles méi ze kafe kritt. Fuert mat eis a verbréngt en Dag zur fräier Verfügung an dëser lieweger Stad, flanéiert duerch d'Geschäfte a laanscht d'Maas oder loosst Iech kulinaresch verwinnen.

Vendredi 13.05

Maastricht est l'une des plus anciennes villes des Pays-Bas. C'est une ville à la scène culturelle animée, avec des bâtiments architecturaux du XVII^e siècle et des quartiers branchés. Tous les vendredis a lieu le marché où vous pouvez acheter des produits frais, du tissu et bien d'autres choses encore. Venez passer une journée avec nous à flâner dans la ville et ses magasins ou encore le long de la Meuse et savourez les spécialités culinaires locales.

 P&R Junglinster – Départ am Reesbus

 8h00 > 19h00

 40 € Transport



KÖRPERWELTERN - EINE HERZENSSACHE

In Zusammenarbeit mit dem Club Senior Muselheem.

Dienstags 17.05

„Machen Sie Ihren Körper zur Herzessache! Auf einer unvergesslichen Reise unter die Haut zeigen einzigartige anatomische Präparate, darunter viele Ganzkörperplastinate, die beeindruckende Komplexität und Verwundbarkeit des menschlichen Körpers. Im Fokus dieser Ausstellung steht das Herz, der Motor unseres Lebens. Unsere moderne Lebensführung setzt dieses Organ besonders unter Druck, sei es durch ungesunde Ernährung oder Bewegungsmangel. Die Ausstellungsmacher erläutern leicht verständlich, wie bereits kleine Änderungen im Alltag große Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem und den Gesamtzustand unseres Körpers haben.“

(Quelle : koerperwelten.de/stadt/trier)

Im Anschluss an die Ausstellung verbringen wir eine gemütliche Zeit bei Kaffee und Kuchen im Eurener Hof in Trier und können uns über das Erlebte austauschen.

- 📍 P&R Junglinster – Départ am Reesbus
- 🕒 13h30 > 19h00
- € 40 € Transport + Eintritt + Begleitung
Kaffee und Kuchen sind vor Ort zu zahlen



GESONDHEITSWOCH SEMAINE DE LA SANTÉ



Méindes bis Sonndes 16.05 - 22.05

Mir ginn an déi 4. Editioun vun eiser Gesondheetswoch. Och dës Kéier kritt Dir erëm während enger ganzer Woch en ofwiesslungsräiche Programm mat verschidden Aktivitéite fir d'Gesondheet, d'Ernährung a kierperlech Fitness ugebueden. Vun allem a fir jiddereen ass eppes dobäi, dofir kommt mat wann et heescht «Gesond iessen, méi bewegen». An dëst Joer ganz nei : offrëiere mir lech bei all Aktivitéit e klenge gesunde Goodie, ob e Begréissungspatt oder e Snack, loosst lech iwwerraschen!

Lundi au dimanche 16.05 - 22.05

Nous vous présentons notre 4e édition de la semaine de la santé. Comme connu, pendant une semaine, un programme varié vous sera proposé avec diverses activités pour la santé, la nutrition et la forme physique. Il y a pour tout le monde et pour tous les goûts, alors soyez présent quand il s'agit de « Manger sain, Bouger plus ». Et cette année, tout nouveau : nous vous offrons à chaque participation un petit et sain « Goodie », que ce soit un pot d'accueil ou une collation, laissez-vous surprendre !



MÉINDES 16.05

- 09h30 > 11h30 Trëppeltour - De Beiewee
10h00 > 11h30 Badminton - Schnuppercours
14h00 > 16h30 Brout Bakatelier

DËNSCHDES 17.05

- 09h00 > 10h30 Entspannung mat
Klangschuelen - Schnuppercours
09h30 > 11h30 Petanque
13h30 > 19h00 Körperwelten - Eine Herzenssache

MËTTWOCHS 18.05

- 09h30 > 11h00 Senior Line Dance - Schnuppercours
14h00 > 16h00 Mach mit - Werde fit Spiele

DONNESCHDES 19.05

- 09h00 > 10h30 Yoga&Meditatioun - Schnuppercours
10h00 > 11h30 Badminton - Schnuppercours
15h00 > 17h00 Gesondheetsquiz

FREIDES 20.05

- 09h30 > 14h00 Mëllerdall-Wanderung mat Mëttegiessen
12h00 > 15h00 Mëttegiessen mat Spadséiergang

SAMSCHDES 21.05

- 14h00 > 17h30 E-Bike Tour

SONNDES 22.05




- 12h00 > 17h00 Spadséiergang zu lechternach

Méindes 16.05 / *Lundi 16.05*

BROUT BAKATELIER
ATELIER DE FABRICATION DE PAIN

Traditionell bidde mer lech och dëst Joer erëm eise flotte Brout Bakatelier un. Nieft de nätzlechen Erklärungen déi e fir d'Broutbake brauch, kennt Dir am prakteschen Deel Erfarungen iwwert d'Preparatioun vu verschidden Deege sammelen.

Tradition l'oblige, cette année encore, nous vous proposons notre chouette atelier de fabrication de pain. À côté des explications utiles dont vous avez besoin pour la cuisson du pain, vous pouvez acquérir de l'expérience dans la partie pratique lors de la préparation de différentes pâtes à pain.

-  Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler
-  14h00 > 16h30
-  5 € + Gratis Goodie



Dënschdes 17.05 / *Mardi 17.05*

ENTSPANUNG MAT KLANGSCHUELEN - SCHNUPPERCOURS

Maacht eppes fir äert d'Wuelbefannen a probéiert dës eenzegaarteg Klangrees. De Klang, d'Vibratiounen an d'Schwéngunge vu verschiddene Klangschuele wierke schonn a wéinege Minutte regenerativ.

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

📍 Veräinsbau Christnach
7, Fielserstrooss • L-7640 Christnach

🕒 09h00 > 10h30

€ Gratis + Gratis Goodie / *gratuit + Goodie gratuit*

KÖRPERWELTEN - EINE HERZENSSACHE

Am Kader vun eiser Gesondheetswoch ass d'Ausstellung zu Tréier mam Thema „Eine Herzessache“ ganz passend. De Fokus ass op d'Häerz geriicht, de Motor vun eisem Liewen. Eise moderne Liewensstil setzt dëst Organ uerg ënner Drock, sief et duerch ongesond Ernierung oder Mangel u Bewegung. Kommt mat a leiert, wéi och kleng Ännerungen am Alldag e positiven Impakt op d'Häerz an de Gesamtzoustand vun eisem Kierper hunn.

📍 P&R Junglinster - Départ am Reesbus

🕒 13h30 > 19h00

€ 40 € Transport + Eintritt + Begleitung
Kaffee und Kuchen sind vor Ort zu zahlen




Mëttwochs 18.05 / Mercredi 18.05



MACH MIT - WERDE FIT SPIELE
JEUX DE SOCIÉTÉ

Bewegung, Spill a Spaass op engem Nomëtten bei verschidde Gesellschaftsspiller. Vu Geschécklechkeet bis Ganzkierperasaz, loosst lech iwwerraschen.

Bougez, jouez et amusez-vous durant cet après-midi avec différents jeux de société. De l'habileté à l'usage de tout le corps, laissez-vous surprendre.

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


 14h00 > 16h00

 3 € + Gratis Goodie

GESONDHEETSQUIZ
QUIZ SUR LA SANTÉ

Test äert Wëssen alles ronderëm Thema Gesondheet, vum Immunsystem, Allergien, Hausmëttel, Anatomie, Ernährung, Bewegung bis Sport a nach villes méi.

Testez vos connaissances tout autour du thème de la santé du système immunitaire, les allergies, les remèdes maison, l'anatomie, la nutrition, l'exercice, le sport et bien plus encore.

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

 15h00 > 17h00

 3 € + Gratis Goodie



Freides 20.05 / *Vendredi 20.05*

MËLLERDALL-WANDERUNG MAT MËTTEGIESSEN *RANDONNÉE AU MÜLLERTHAL AVEC DÉJEUNER*

De Wee feiert eis duerch de schéine Mëllerdaller Bësch, bis bei Schelmelee, iwwert Gewaan, e klenkt Stéck duerch Duerf a laanscht Baach erëm zréck. An am Restaurant-Brauhaus a Béiergaart Konsdreffer Millen loosse mir eis fir d'Mëttegiessen e gudde Kascht zerwéieren.

Material: dem Wieder ugepasste Gezei, fest Schong an e Gedrékn. **Distanz:** +/-10km.

Le chemin nous mène à travers la belle forêt du Müllertal, jusqu'au « Schelmelee », en passant par les prairies, une courte distance à travers le village et pour le retour le long du ruisseau. Pour le déjeuner, on se laisse servir un bon repas au restaurant «Konsdreffer Millen Brauhaus a Beiergaart» un restaurant pittoresque et tranquille dans la nature.

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

Distance : +/-10km.



Konsdreffer Millen, 2, rue du Moulin • L-6211 Consdorf



09h30 > 14h00



Mëttegiessen ass op der Plaz ze bezuelen + Gratis Goodie /
Repas sera à régler sur place + Goodie gratuit

MËTTEGIESSEN MAT SPADSÉIERGANG *DÉJEUNER AVEC BALADE*

Mir ginn eis Rendez-vous fir den Aperitif, loosse eis eppes vum Kichechef préparéieren a nom Dessert geet et nach op e klenge gemittleche Spadséiergang am schéine Mëllerdaller Bësch.

Nous nous donnons rendez-vous à midi pour l'apéritif, accompagné par un repas et après un délicieux dessert, nous partirons pour une petite balade tranquille dans la belle forêt du Müllertal.



Konsdreffer Millen, 2, rue du Moulin • L-6211 Consdorf



12h00 > 15h00



Mëttegiessen ass op der Plaz ze bezuelen + Gratis Goodie /
Repas sera à régler sur place + Goodie gratuit

- 45 - Mat Virbehalt sinn Ännerungen bei den Aktivitéiten méiglech.

Samschdes 21.05 / *Samedi 21.05*




E-BIKE TOUR

Maacht eppes fir är Gesondheet a bleift mam E-Bike aktiv. Kommt mat ärem E-Bike oder lount lech ee beim Rent a bike Müllerthal, wou mer eng kuerz Aweisung kréien an da fuere mir en Tour vu +/-20km duerch eis schéi Regioun.

Material: Vëloshelm, Gedréns an dem Wieder ugepasste Gezei.

Rester actif jusqu'à un âge avancé avec un e-bike. Venez avec nous, nous louons les vélos chez Rent a bike Müllerthal et faisons un tour d'environ 20km à travers notre belle région.

Matériel : casque de vélo, boissons et vêtements adaptés aux conditions météo.

 Rendez-vous kritt dir bei der Umeldung / rendez-vous lors de l'inscription

 14h00 > 17h30

 Gratis / Gratuit + Gratis Goodie (E-Bike léinen 30 €)

Sonndes 22.05 / *Dimanche 22.05*

SPADSÉIERGANG ZU IECHTERNACH

BALADE À ECHTERNACH


Als Ofschloss vun eiser Gesondheetswoch kombinéiere mir gesond Ernährung mat Bewegung an treffen eis hefir zu lechternach. Mëttegiessen ass am Restaurant Aal Echternach mat uschléissendem Spadséiergang duerch de „Parc Municipal avec les Jardins de l'Abbaye d'Echternach“.

Pour clôturer notre semaine de la santé, nous combinons l'alimentation saine avec de l'exercice. Commençons par un déjeuner au restaurant Aal Echternach suivi d'une promenade le long de la Sûre.

 11h30 : P&R Junglinster – Bus 110

12h00 : Restaurant Aal Echternach

38, place du marché • L-6460 Echternach

 Mëttegiessen ass op der Plaz ze bezuelen + Gratis Goodie / *Repas sera à régler sur place + Goodie gratuit*


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


REEGELMÛSSEG BEWEEGUNG AM CLUB SENIOR

ReegelmÛsseg Beweegung ass A&O fir e Liewen a beschter Gesondheet. Dofir schlÛsst lech eisen Ekippen un, dÛi sech all Woch treffe fir gemeinsam fit ze bleiwen. Jiddereen ass fir ee gratis SchnuppercoursÛ wÛllkomm, sicht lech eraus wat lech Spaass mÛcht a mellt lech un:

L'exercice rÛgulier est l'A&O pour vivre en bonne santÛ. Alors, rejoignez nos Ûquipes, qui se rÛunissent chaque semaine pour rester ensemble actif. Inscrivez-vous pour un cours d'essai gratuit, tout le monde est le bienvenu, dÛcouvrez ce qui vous fait plaisir :


MÛindes 16.05 TRÛPPELTOUR - DE BEIEWEE

 Parking Centre Scolaire et Sportif
L-7641 Waldbillig (hannert der Schoul)

 09h30 > 11h30


MÛindes 16.05 BADMINTON

 Centre Polyvalent Gaston Stein Junglinster


 10h00 > 11h30


DÛenschdes 17.05 PETANQUE

 Boulodrome
8, Routsched • L-6939 Niederanven

 09h30 > 11h30


MÛttochs 18.05 SENIOR LINE DANCE

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


 09h30 > 11h00

Donneschdes 19.05 BADMINTON

 Centre Polyvalent Gaston Stein Junglinster

 10h00 > 11h30

Donneschdes 19.05 YOGA & MEDITATIOUN

 VerÛinsbau Christnach
7, Fielserstrooss • L-7640 Christnach

 09h00 > 10h30

- 47 - Mat Virbehalt sinn Ænnerungen bei den AktivitÛiten mÛglich.



REZEPT - MÜSLI RIEGEL



Müsli Riegel - e leckere gesonden Energieliwwerant mat ville Vitaminnen, Mineralstoffer a Ballaststoffer, oni zousätzlechen Zocker, super einfach fir tëschenduerch ze schneeken, als klunge Snack virum Sport, fir ënnerwee oder och als Frühstück. En ass net nëmme séier gemaach, mee schmaacht nach richteg lecker dobäi. An eemol zoubereet huet een direkt e puer Deeg eppes dovun. Prett fir e gudde Start an den Dag mat engem selwer gemaache Müsliriegel, da probéiert d'Rezept aus:

Hackernëss a Mandele réng muelen a mam Seesam an enger Pan erhätzen, Hunneg dobäi schëdden a weider 1

Minutt erhätzen. Vun der Kachplack erof huelen, Huewer an Amaranth drënner mëschen. Friichte mam Orangëjus am Mixer zerklengeren, bäifügen an alles gutt vermëschen.

D'Mass a Formen afëllen a fest drécken oder zu der gewënschter Form, wéi Bulle per Hand fest drécken a fir 1 Stonn kal stellen. Riegelen aus der Form léisen a genéissen. (Haltbar : 1 Woch am Frigo am zouene Behälter)

Gudden Appetit a vill Spaass beim Nomaachen !

Op eiser Facebooksäit fannt Dir och e Video mat der Uleedung: www.facebook.com/ClubSeniorAnDerLoupescht/



SONNDES ËNNERWEE : IECHTERNACH DIMANCHE EN ROUTE : ECHTERNACH

Sonndes 22.05

Dir wëllt Sonndes net eleng verbréngen? Da kommt zesumme mat eis op lechternach, ugefaange mat engem genossvolle Mëttegiessen am Restaurant Aal Echternach mat uschléissendem Spadséiergang duerch de Park laanscht d'Sauer. Villäicht e Besuch an der Abtei oder duerch d'Gaasse schlendern, dat decidéiere mer jee no Wieder a Loscht a Laun. Kommt einfach mat a genéisst äre Sonnden a flotter Gesellschaft.

Dimanche 22.05

Vous ne voulez pas passer le dimanche seul ? Alors venez avec nous à Echternach, en commençant par un délicieux déjeuner au restaurant Aal Echternach suivi d'une promenade dans le parc le long de la Sûre. Peut-être une visite à l'abbaye ou juste flâner dans les rues, nous déciderons de cela en fonction de la météo, de l'envie et de l'humeur. Venez et profitez de votre dimanche en bonne compagnie.

📍 11h30 : P&R Junglinster – Bus 110
12h00 : Restaurant Aal Echternach
38, place du marché • L-6460 Echternach

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



KREATIV-TREFF

RENCONTRE CRÉATIVE

Méindes 23.05

Dir sicht no enger flotter Beschäftegung mat ärem Enkelkand oder Kand an der Schoulvakanz? Da kommt a realiséiert zesummen am Team eng schéi Fréijoersdekoratioun mat frësche Blumme fir äre Gaart, Stuff, Kichen oder och Buedzëmmer ze verschéinere. Hei gëtt Hand an Hand mat e puer eenzelen Holzstécker e Briet zesummegebaut, Vase befestegt an uschléissend nach alles schéin dekoréiert. D’Kreativitéit vu Grouss a Kleng ass gefrot a jidderee kann sech e bëssen handwierklech austoben.

Lundi 23.05

Vous cherchez une activité créative avec votre petit enfant ou votre enfant pendant les vacances scolaires ? Alors venez créer ensemble en équipe une belle décoration printanière avec des fleurs fraîches pour embellir votre jardin, salon, cuisine ou même salle de bain. Main dans la main nous allons créer une planche à l'aide de plusieurs morceaux de bois, des vases y sont fixés et ensuite le tout est magnifiquement décoré. La créativité des petits et des grands est demandé et tout le monde peut s'adonner à la création d'une décoration.

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

🕒 14h00 > 16h00

€ 32 € / Team



**INTERGENERATIONELL
AKTIVITÉIT**

WANDERUNGEN MAT MËTTEGIESSEN RANDONÉES AVEC DÉJEUNER

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

Freitags 27.05

-Ellergronn-

Wir wandern gemeinsam von Rümelingen über einen wunderbaren Waldweg bis hin zum Naturschutzgebiet Ellergronn nach Esch. Unterwegs begegnen wir immer wieder den alten Zeitzeugen des Eisenerzabbaus im Minett. Das Gebiet des „Ellergronn“ wurde noch vor einigen Jahrzehnten für den Tagebau genutzt. Mittlerweile wurde das Grubengebiet „Kazebierg“ in eine Vielzahl von Lebensräumen unterschiedlichster Tierarten verwandelt. Am Ziel angekommen, haben wir die Möglichkeit in der Brasserie “Schmëdd” Mittag zu essen.

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

📍 Parking Musée des mines
1, rue des Mines • L-3714 Rumelange

🕒 09h30 > 16h00

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

Freides 17.06

-Mëllerdall-

Eis Erliefneswanderung fänkt am klengen idylleschen Dierfche Bäerdref un. Hei erwaart lech een Highlight nom aneren, vun der Raiberhiel, Siewenschleff, Däiwelsinsel bis zur Kasselt, loosst lech vun dëser schéiner Natur verzaubern a genéisst déi impressionant Fielsformatiounen. Uschléissend stärke mer eis am Restaurant-Bistro Martbusch.

Material: dem Wieder ugepasste Gezei, fest Schong, Gedrénsk an eng Täscheluucht.

Distanz: 4,2 km mat Träpen an 110m Héichtenënnerscheid.

📍 Tourist-Info Berdorf
5, beim Maartbësch • L-6552 Berdorf

🕒 09h30 > 14h00

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

GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING





EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT DE LA MÉMOIRE

Méindes **30.05 / 13.06 / 27.06 / 04.07 / 11.07 / 18.07**

Vergieslech 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. D'**Carine Sauer**, Trainerin vum LVGT a.s.b.l.-Lëtzebuerger Verein fir Gediechnistraining, bitt lech dësen Training un. Et erwaart lech en ofwiesslungsräiche Programm. Beim GGT gëtt Kierper, Geescht a Séil, Spannung a Relaxatioun stimuléiert an aktivéiert. Also vergiesst net : Wat fir de Kierper d'Bewegung ass, ass fir d'Gehier d'Denken respektiv d'Notzen vun der geeschteger Fäegkeet.

Lundi 30.05 / 13.06 / 27.06 / 04.07 / 11.07 / 18.07

*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. **Carine Sauer**, formatrice de la « LVGT a.s.b.l.-Lëtzebuerger Verein fir Gediechnistraining », vous propose cet entraînement. 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.*

-  Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler
-  09h30 > 11h00
-  75 € fir 6 Kéier / pour 6 unités
-  16.05 min 6.Pers.



ORCHIDEEËNWANDERUNG RANDONNÉE AUTOUR DES ORCHIDÉES

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



Dönschdes 31.05

Naturreservat „Aarnescht“ zu Nidderaanwen, 1988 als eent vun den éischten Naturschutzgebidder zu Lëtzebuerg, ass méttlerweil dat gréissten Orchideeëschtzgebitt europawäit, net wat d'Fläch mee wat déi verschidden Aartenunzuel ugeet. Den Här **Fernand Schiltz** féiert eis iwwert de Rondwee vun der „Amicale de l'Aarnescht“ an erklärt eis déi verschidden Zorten Orchideeë wéi och aner seele Planzen, déi hei um spezielle Keuper-Mergel-Leembuedem wuessen. Léiert eis einheimesch Orchideeë kennen a bréngt äre Fotoapparat mat fir déi prachtvoll Faarwewelt vun de Bléie festzehalen.


Material: dem Wieder ugepasste Gezei, fest Schong an e Gedréns. **Distanz:** +/-5,5 km


Mardi 31.05

*La réserve naturelle « Aarnescht » à Niederaanven est depuis 1988 l'une des premières réserves naturelles au Luxembourg et est aujourd'hui la plus grande réserve d'orchidées d'Europe. Non pas en termes de superficie mais en termes de nombre des différentes espèces. Monsieur **Fernand Schiltz** nous fait visiter le tour de l'Amicale de l'Aarnescht et nous explique les différents types d'orchidées ainsi que d'autres plantes rares. Apprenez à connaître nos orchidées locales et apportez votre appareil photo pour capturer le magnifique monde de couleurs des fleurs.*

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

Distance : +/- 5,5 km

 Parking Niederaanven hannert/derrière Les Arcades
141, rte de Trèves • L-6940 Niederaanven

 14h30 > 17h30

 10 €



PÄIPERLEKSWANDERUNG

RANDONNÉE AUTOUR DES PAPILLONS

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



Méindes 13.06

Päiperleken si gutt erfuerscht a mat iwwerschaubaren 80 Aarten hei zu Lëtzebuerg gutt erëm ze erkennen. Ob eiser Wanderung begéinen a bestëmme mer déi eng oder aner Zort. Leider huet d'Unzuel vun de Pimpampelen ee Réckgang vu ca. 73% erlieft. De Verloscht vu Wunnraim, Ernährung an d'Vergëftung si Schold un dësen Zuelen. D'Motivatioun eis kleng Frënn ze schütze klëmmt mam Verständnis iwwer déi eenzel Aarten an hire Bedürfnisser. Kommt mat an entdeckt déi faarweg Vilfalt.

Material: dem Wieder ugepasste Gezei, fest Schong an e Gedrénks. **INFO:** Mir bieden em Äert Versteesdemech, dass de RDV kuerzfristeg ofgesot gëtt, falls d'Wiederkonditiounen net gutt sinn – eis kleng Frënn si just bei guddem Wieder a Sonn ënnerwee.

Lundi 13.06

Les papillons sont bien étudiés et bien reconnaissables avec plus de 80 espèces au Luxembourg. Lors de notre randonnée nous rencontrerons sûrement l'une ou l'autre sorte de papillons. Malheureusement, le nombre de papillons a diminué d'environ 73%. L'urbanisation, la nourriture et l'empoisonnement sont à l'origine de ces chiffres. La motivation à protéger nos petits amis augmente avec la compréhension de chaque espèce et de ses besoins. Venez découvrir la variété colorée.

Matériel : Matériel: vêtements adaptés aux conditions météo, chaussures fermées et une boisson. **INFO :** Nous demandons votre compréhension si le rdv est reporté à court terme de la date. Si les conditions météo ne sont pas bonnes – nos petits amis ne sont en route que par beau temps et soleil.



Niederanven (genau Adress gëtt kuerz virdrun matgedeelt / l'adresse exacte sera communiquée à l'avance)



14h00 > 16h00



Gratis / *Gratuit*



6.06



MEET ME AT THE MUSEUM

Méindes 27.06

D'Fondatioun EME an Zesummenaarbecht mat der Villa Vauban bitt Iech eng multidisziplinär guidéiert Visitt un. Eng Auswiel u Kunschtwierker aus der permanenter Sammlung vun der Villa Vauban gëtt a Musek a Bild presentéiert. Dëst ënnert der Leedung vum Lucie Majerus an zwee Museker vum OPL. Déi aktuell Ausstellung dréint sech ëm d'Thema «Portraits» an d'Duerstellung vu Leit am soziale Liewen duerch d'Joerhonnerten. No der Visitt steet nach eng kuerz Iwwerraschungsaktivitéit passend zur Thematik un a gëtt jidderengem eng Chance fir sech kreativ auszudrécken.

Lundi 27.06

La Fondation EME, en collaboration avec la Villa Vauban, a le plaisir de vous proposer des visites guidées pluridisciplinaires. Une sélection d'œuvres d'art de la collection permanente de la Villa Vauban est présentée en musique et en images sous la direction de Lucie Majerus et deux musiciens de l'OPL. La séance actuelle s'articulera autour du sujet des « portraits » et des représentations des humains dans la vie sociale des différents siècles. À la fin de la visite, une courte activité surprise, liée au sujet des visites, donnera la possibilité à chaqu'un de s'exprimer de façon créative.

📍 Villa Vauban
18, av. Emile Reuter • L-2420 Luxembourg

🕒 14h30 > 16h00

€ Gratis / Gratuit





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 kënt a
wat är Méiglechkeeten sinn.

Den **Henri Feit** an **d'Irmgard Loeper** stinn lech als Pensiouncoach zur Säit.
Fir e Berodungsgespréich huet gär 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

FOTOSGALERIE
GALERIE DE PHOTOS



Hei eng flott Collage vun e puer Dammen aus dem Blumenatelier.

Voici une petite collage de nos dames de l'atelier floral.



GEHIERJOGGING-SÄITEN - ALLERLEE FEIERDEEG

PAGES D'ENTRAÎNEMENT DE LA MÉMOIRE - JOURS FÉRIÉS

Ostern - Wörter mit Ei

Suchen Sie bei dieser Wortfindungsübung möglichst viele Wörter, die das Wort Ei enthalten:

Beispiele: Osterei, allerlei, Eimer, ...

1. Mai - Le temps du muguet

Completez les phrases de la chanson écrite par Francis Lemarque en 1959 :

« Il est revenu, le temps du _____, comme un vieil _____ retrouvé.

Il est revenu _____ le long des quais, jusqu'au _____ où je t'attendais.

Et j'ai vu _____, l'éclat de ton _____.

Aujourd'hui plus _____ que jamais »

Europadag - Quiz

1. Wéini fënnt an der Europäescher Unioun den Europadag statt?
2. Säit wéini gehéiert dësen Dag zu de gesetzleche Feierdeeg zu Lëtzebuerg?
3. Wéi een Land huet nach den Europadag zum gesetzleche Feiertag erkläert?
4. Wou befënnt sech „Porte de l'Europe“?
5. Wien huet de Grondstee fir déi haiteg Europäesch Unioun geluecht?

Ascension - exercice de calcul

En 2025, Pâques aura lieu le 20 avril. Le jour de l'Ascension est toujours célébré le 40e jour de Pâques. Quel jour de la semaine tombe toujours l'Ascension ? Et à quelle date cette journée d'Ascension sera-t-elle célébrée en 2025 ?

**Päischten -
Sprangprëssessioun Puzzle**

Sicht am rietsen Bild 10 Feeler /
Cherchez 10 erreurs dans l'image
de droite.



Fête des mères - Vrai ou faux ?

1. La fête des mères se fête un dimanche. V / F
2. La fête des mères se fête à tout âge. V / F
3. Tout le monde offre un cadeau à la fête des mères. V / F
4. La fête des mères se fête dans le monde entier. V / F
5. La fête des mères est dans tous les pays à la même date. V / F

Nationalfeierdag - Lëtzebuurger Ländchen

Wien kennt a wou läien déi folgend 23 Lieu-dit hei zu Lëtzebuerg?

Biergerkräiz

Katrewang (Quatre-Vents)

Fuussekaul

Buerschter Millen

Melickshaff

Beelenhaff

Thillsmillen

Guddelt

Birendall

Banzelt

Reilander Millen

Schmëdd

Bloen Eck

Engelshaff

Schlammestee

Blesbréck

Buddelerbaach

Schumannseck

Bommelscheier

Leemkaul

Stafelter

Kaffishaff

Tossebiërg



REGLEMENT INTERNE

- Inscriptions** : Veuillez-vous inscrire pour toutes nos activités auxquelles vous souhaitez participer. Les inscriptions peuvent être faites :
 - directement au club : du lundi au vendredi entre **9h00** et **13h00**
 - par téléphone au **2755 - 3395**
 - par mail : club-loupescht@croix-rouge.lu
- Païement** : 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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 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/>.

Signature :



OPLÉISUNGEN - GEHIERJOGGING

RÉSOLUTIONS - ENTRAÎNEMENT DE LA MÉMOIRE

Ostern - Wörter mit Ei

Kleine Auswahl an Wörter: Osterei, allerlei, Eimer, eingelegt, eins, Ameise, Reis, Bleistift, Eierlauf, schreiben, weiß, leise, Wein, Bein, streiten, Bäckerei, Eisen, Leine, Reise, Eis, Leiter, Kleid, Schwein, Pfeife, Papagei,..

1. Mai - Le temps du muguet

« Il est revenu, le temps du **muguet** _____,
comme un vieil **ami** _____ retrouvé.

Il est revenu **flâner** _____ le long des quais,

Jusqu'au **banc** _____ où je t'attendais.

Et j'ai vu **refleurir** _____, l'éclat de ton **sourire** _____.

Aujourd'hui plus **beau** _____ que jamais »

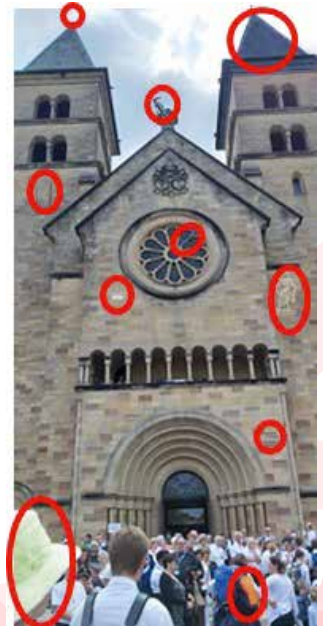
Europadag

1. 9. Mee
2. 2019
3. Keen
4. Kierchbiereg, eigentlechen Agang zum Europaveierel, déi meescht institutionell EU-Gebaier befannen sech ganz no an der Géigend vun der Porte de l'Europe
5. franséschen Ausseminister Robert Schuman

Ascension - exercice de calcul

29. mai 2025

Päischten - Sprang-prëssessioun Puzzle



Fête des mères - Vrai ou faux ?

1. Vrai 2. Vrai 3. Faux 4. Vrai 5. Faux

Nationalfeierdag - Lëtzebuurger Ländchen

Biergerkräiz	Kanton : Capellen	Gemeng : Koplescht
Katrewang (Quatre-Vents)	Kanton : Capellen	Gemeng : Kielen
Fuussekaul	Kanton : Wolz	Gemeng : Esch-Sauer
Buerschter Millen	Kanton : Dikrech	Gemeng : Buerschent
Melickshaff	Kanton : Iechternach	Gemeng : Iechternach
Beelenhaff	Kanton : Gréiwemaacher	Gemeng : Jonglënster
Guddelt	Kanton : Miersch	Gemeng : Fiels
Birendall + Thillsmillen	Kanton : Capellen	Gemeng : Mamer
Banzelt	Kanton : Gréiwemaacher	Gemeng : Betzder
Reilander Millen	Kanton : Miersch	Gemeng : Hiefenech
Schmëdd	Kanton : Klierf	Gemeng : Ëlwen
Tossebiereg	Kanton : Lëtzebuerg	Gemeng : Bartreng
Bloen Eck	Kanton : Dikrech	Gemeng : Ärenz dall
Schlammestee	Kanton : Lëtzebuerg	Gemeng : Weiler zum Tuer
Bleesbréck	Kanton : Dikrech	Gemeng : Bettenduerf
Buddelerbaach	Kanton : Gréiwemaacher	Gemeng : Biwer
Schumannseck	Kanton : Wolz	Gemeng : Stauséigemeng
Bommelscheier	Kanton : Capellen	Gemeng : Käerjeng
Leemkaul	Kanton : Klierf	Gemeng : Parc Housen
Stafelter + Engelshaff	Kanton : Lëtzebuerg	Gemeng : Nidderaanwen
Kaffishaff	Kanton : Réimech	Gemeng : Lenneng



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