



AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR



Aktivitéitprogramm
JANUAR - MÄERZ
2024

croix-rouge 
luxembourgeoise
Méischen hëllefen

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

fb/ClubSeniorAnDerLoupescht/



De Büro ass op:

Méindes bis Freides **9h00-13h00**

Horaires d'ouverture du bureau :

*Lundi au vendredi **9h00-13h00***

Mir schwätzen / *Nous parlons :*






LU, DE, FR, EN, PT, NL

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



SOMMAIRE

Léif Clienten a léif Frënn.	4
Virstellung nei Matarbeechechter.	6
Adressen	7
Informatioun un eis Clienten	8
Fotosgalerie.	10
Mir sichen Benevolen	11
CLUB VAKANZEN 2024:	
Éisterräich : Tannheimetal an Emgéigend.	12
Holland : Provënz Zeeland a Bloemecorso	14
Badminton 50+.	16
Klangschuelenmeditatioun	17
Seniore Yoga	18
Senioren Kraaft-Training.	19
Dageswanderungen	20
Gedächtnistraining	22
Nordic Walking	23
Gesellschaftsspiller.	24
Bingo am Ôpen.	25
Molcours.	26
INTERNETCAFÉ FIR SENIOREN:	
Cours	28
Smartphone & Tablet Hëllef.	29
Digitaldag & Visitt Govtechlab	30
Intergenerationellen Wordpress Cours.	31
Mëttegiessen am Restaurant	32
Mëttegiessen am Club	33
Literatur-Treffen	34
Keelenowend	35
Lichtmessdag am Ôpen.	36
Blumenatelier.	37
Intergenerationellen Kreativ-Atelier	38
Reesreportage - mam Unimog op de Nordkap	39
Bakatelier Bretzelsonndeg	40
Tagesausflug Trier	41
Kinonachmittag.	42
Liederatelier.	43
Intergenerationellen Bakatelier	44
Fotowanderung a Beeforter Schlass	45
Umeldungformular	51
Intern Reegelen.	52
Règlement interne	53
Fotosgalerie.	54

	Animateur
	Uert / <i>Lieu</i>
	Auerzäit / <i>Horaire</i>
	Material / <i>Matériel</i>
	Informatiounen / <i>Informations</i>
	Sprooch / <i>Langue</i>
	Präis / <i>Tarif</i>
	Umeldefrist / <i>Date limite</i> <i>d'inscription</i>

LIEBE KLIENTEN, LIEBE FREUNDE

Wir freuen uns, Ihnen unser Winterprogramm vorstellen zu können, das speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Diesmal konzentrieren wir uns auf lebenslanges Lernen und digitale Integration, damit Sie neue Fähigkeiten erwerben und mit der modernen Technologie Schritt halten können. Lebenslanges Lernen ist ein Konzept, das darauf abzielt, Menschen jeden Alters die Möglichkeit zu geben, sich ständig weiterzubilden.

Wir wollen sicherstellen, dass Sie in der digitalen Welt nicht den Boden unter den Füßen verlieren. Digitale Inklusion bedeutet, dass jeder Zugang zu digitaler Technologie haben sollte. Unser Team wird Ihnen helfen, grundlegende Computerkenntnisse zu erwerben und Ihnen zeigen, wie Sie das Internet und KI nutzen können, um online Informationen zu erhalten. Es ist nie zu spät, um neue Dinge zu lernen!

Vielleicht fragen Sie sich: Was ist KI? KI steht für künstliche Intelligenz und bezieht sich auf die Fähigkeit von Computern oder Maschinen, Denkprozesse auszuführen, die denen von Menschen ähneln. Zum Beispiel hat eine KI diesen Text geschrieben! Beeindruckend, nicht wahr?

Wir hoffen sehr, dass Sie sich von unserem Winterprogramm angesprochen fühlen und daran teilnehmen möchten, damit Sie die Vorteile der digitalen Welt nutzen können. Melden Sie sich noch heute an und entdecken Sie die spannenden Möglichkeiten, die Ihnen unser Programm bietet!

Mit herzlichen Grüßen,

*Ihre KI und das ganze Team vom
Club Senior an der Loupescht*

CHERS CLIENTS ET CHERS AMIS

Nous sommes heureux de vous présenter notre programme d'hiver, spécialement conçu pour répondre à vos besoins. Cette fois-ci, nous nous concentrons sur l'apprentissage tout au long de la vie et l'inclusion numérique pour vous permettre d'acquérir de nouvelles compétences et de rester à la pointe de la technologie moderne. L'apprentissage tout au long de la vie est un concept qui vise à donner aux personnes de tout âge la possibilité de se former en permanence.

Nous voulons nous assurer que vous ne perdiez pas pied dans le monde numérique. L'inclusion numérique signifie que tout le monde devrait avoir accès à la technologie numérique. Notre équipe vous aidera à acquérir des compétences informatiques de base et vous montrera comment utiliser Internet et l'IA pour obtenir des informations en ligne. Il n'est jamais trop tard pour apprendre de nouvelles choses !

Vous vous demandez peut-être : Qu'est-ce que l'IA ? IA signifie intelligence artificielle et se réfère à la capacité des ordinateurs ou des machines à effectuer des processus de pensée semblables à ceux des humains. Par exemple, c'est une IA qui a écrit ce texte ! Impressionnant, n'est-ce pas ?

Nous espérons vivement que vous vous sentirez concernés par notre programme d'hiver et que vous souhaiterez y participer pour pouvoir profiter des avantages du monde numérique. Inscrivez-vous dès aujourd'hui et découvrez les possibilités passionnantes que vous offre notre programme !

Avec nos salutations les plus cordiales,

*Votre IA et toute l'équipe du
Club Senior an der Loupescht*



VIRSTELLUNG NEI MATARBEECHTER *PRESENTATION NOUVEAUX COLLABORATEURS*

„Hallo zesummen, mäi Numm ass Damian. Sait dem 1. September sinn ech de neien Educatuer am Club Senior an der Loupescht. No iwwert 15 Joer als Educatuer a verschiddene Beräicher freeën ech mech op mäin neien Aarbechtberäich a freeën mech besonnech fir mat lech sportlech aktiv ze ginn.“

Bonjour à tous, mon nom est Damian. Depuis le 1^{er} septembre, je suis le nouveau éducateur au sein du Club Senior « an der Loupescht ». Après plus de 15 ans d'expériences en tant qu'éducateur dans différents domaines, je me réjouis de mon nouveau champ d'action, et de faire votre connaissance.



„Hallo alleguer, Ech sinn d’Diana a säit dem 1. Oktober verstärken ech d’Equipe an den administrativen Tâchen, an ech sinn éischter am Büro. Ech si vir Rot an Dot um Telefon ze erreeche an deen een oder aneren huet mech mat grousser Warscheinlechkeet och schonn um Telefon gehat. Dir gesitt mech awer mat Sécherheet och emol op der enger oder anerer Aktivitéit. Ech freeë mech op eng flott Zesummenaarbecht.“

Bonjour à tous, je m'appelle Diana et depuis le 1^{er} octobre je renforce l'équipe dans les tâches administratives et je me fais un plaisir de répondre à tous vos questions au téléphone. On aura certainement la chance de se rencontrer lors d'une activité. Je me réjouis de faire votre connaissance.

ADRESSEN ADRESSES

Gemeng Bäärtref / Commune de Berdorf

Centre Culturel A Schmadds 29, rue d'Echternach • L-6550 Berdorf

Gemeng Bech / Commune de Bech

Veräinsbau Hemstal 19, am Duerf • L-6243 Hemstal

Veräinsbau op der Schanz 30, op der Schanz • L-6225 Altrier

Gemeng Beefort / Commune de Beaufort

Centre Culturel Kummelsbau 13, rue Kummel • L-6310 Beaufort

Gemeng Betzder / Commune de Betzdorf

Al Schmëtt 7, rue de l'école • L-6934 Mensdorf

Al Scheier 2b, Rue d'Olingen • L-6832 Betzdorf

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

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

Gemeng Jonglënster / Commune de Junglinster

Centre Culturel Am Duerf 8, rue du village • L-6140 Junglinster

Centre Polyvalent Gaston Stein 1, rue Emile Nilles • L-6131 Junglinster

Centre Sportif op Fréinen 1, op de Freinen • L-6130 Junglinster

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

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

Ôpen Maison citoyenne 10-12, rte d'Echternach • L-6114 Junglinster

P&R Junglinster Beim Rossbur • L-6136 Junglinster

Gemeng Konsdref / Commune de Consdorf

Centre Polyvalent Kuerzwéinkel 19, rue de Berdorf • L-6213 Consdorf

Gemeng Waldbëlleg / Commune de Waldbillig

Veräinsbau Chrëschtnech 7, Fielserstrooss • L-7640 Christnach

INFORMATIOUN UN EIS CLIENTEN

INFORMATION À NOS CLIENTS

UMELDEFRIST / DATE LIMITE D'INSCRIPTION

Fir all eis Aktivitéiten muss een sech umellen, dëst ass ausschliisslech per **Telefon um 2755-3395 oder per Email op club-loupescht@croix-rouge.lu** méiglech. Denkt och w.e.g. drun déi jeeweileg Umeldefrist fir all Aktivitéit ze respektéieren. Merci.

*Pour toutes nos activités veuillez vous inscrire soit par **téléphone au 2755-3395 ou par email au club-loupescht@croix-rouge.lu**. Pensez également à respecter la date limite d'inscription de chaque activité. Merci.*

TRANSPORT

Eng Aktivitéit aus eiser Broschür interesséiert lech? Dir kennt eenzeg aus Transportproblemer net drun deelhuefen? Dann zéckt net a **rufft eis um 2755 - 3395 un**, zesumme kucke mir 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 !*





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 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

FOTOSGALERIE

GALERIE DE PHOTOS



Croisière MS Princesse Marie-Astrid



Reesreportage Patagonien



Visitt Kofferminn & Straumauer



Bingo am Ôpen



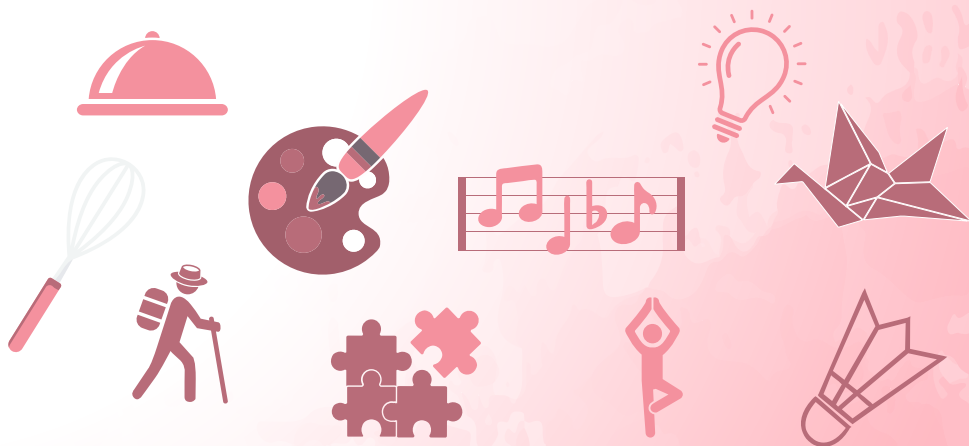
Internetcafé Cours

MIR SICHEN BENEVOLEN



Fir eis **divers Aktivitéite** siche mir ëmmer
erëm **Benevollen** déi eis ënnerstëtzen!
**Dir hutt selwer Iddien? Dir hutt en Hobby wat
mer nach net an eisem Programm ubidden?**

Kommt laanscht oder kontaktéiert eis per
Telefon oder Mail a mir kucken zesumme
wou dir lech engagéiere kënt.
Ob Sportskursen, baken oder en kreativen
Atelier - mir si fir all Iddien oppen.



CLUB VAKANZEN 2024

LES VACANCES DU CLUB 2024

ÉISTERRÄICH : TANNHEIMERTAL AN EMGÉIGEND

Sonndes - Donneschdes 16.06-20.06.2024

Eis éischt Rees féiert eis op Tannheim an Éisterräich. Frësch Biergloft, sonneg Wisen, kill Bëscher an natierlech en otemberaubend Bléck op d'Alpen, alles dat erlieft een am Tannheimertal.

Tannheim, op 1097m geleeën ass den Haaptuert vum Dall, ugeschloss un en Naturschutzgebitt dat senges gläiche sicht. Dëst Hochtal ass absolut derwäert besicht ze ginn, huet et dach nieft senge raue Bierger och e breeden Dall wou een sech flott ophale kann. Gemittlech Spadséiergäng iwwert d'Wiseweeër oder laanscht de Séi oder mam Lift erop op de Bierg an d'Aussicht genéissen, alles dat ass méiglech. Mir notzen Tannheim awer och als Ausgangspunkt a ginn Plazen an der Emgéigend besichen.

Sou geet eisen Tour op Garmisch-Partenkirchen, e bekannt Kurort, an d'Kleinwalsertal an op Oberstdorf an op Neuschwanstein, am Ludwig II säi Schlass mat uschléissender Bootstour. Wéi gewinnt bleift nieft eisem Programm och nach vill Zäit déi zur fräier Verfügung steet a wou dir op eege Fauscht déi schéin Emgéigend kennt entdecken. Pakt op alle Fall d'Wanderschong an, et lount sech.

Dir wëllt méi Informatiounen?
Da kommt op eisen Info-Nomëtteg den 20.02 ëm 15h00.



1. Dag - Urees Tannheim

Depart: 7h00, Frühstückspaus ennerwee, Ziel: Vital-Hotel Zum Ritter ****
Check-Inn, gemeinsamt Owesessen an Iwwernuechtung am Hotel.

2. Dag - Ausflug op Garmisch-Partenkirchen

Guideiert Visitt: Garmisch-Partenkirchen, bekannte Kurort.
Nomëttes: Fräizäit zu Tannheim.

3. Dag - Dagesausflug Kleinwalsertal

Dagesausflug: Kleinwalsertal & Visitt Breitachklamm.
Nomëttes: Fräizäit zu Oberstdorf - bekannte Skiuertschaft (843m)

4. Dag - Visitt Königsschloss & Forgensee

Visitt: Kinneksschlass Neuschwanstein & kleng Schëfffaart um Forgensee (ca. 1 Stonn). Duerno: freien Openthalt zu Füßen.

5. Dag - Esslingen am Neckar, Heemrees

Check-out & Visitt vun der eelster Sektkellerei an Däitschland.

€ 945 € Doppelzimmer + 35 € Einzelzimmerzuschlag
4*Nicht-Raucher Reisebus, 4 Übernachtungen in Halbpension im 4*Hotel Vital-Hotel Zum Ritter, 1 Frühstück (erster Tag), 2 Mittagessen (erster und letzter Tag), Fremdenführer in Garmisch-Partenkirchen, Pendelbus zum Schloss Neuschwanstein + Führung, kleine Schiffsfahrt auf dem Forgensee, Geführte Besichtigung der Sektkellerei, Reiserücktrittversicherung, Begleitung 2 Mitarbeiter

📅 01.03



CLUB VAKANZEN 2024

LES VACANCES DU CLUB 2024

HOLLAND : PROVËNZ ZEELAND A BLOEMENCORSO ZUNDEERT

Donneschdes bis Méindes 29.08 - 02.09.2024

Eis zweet Rees féiert eis a Zeeland, eng vun den 12 Provënzen an Holland. Zeeland läit an der südwestlecher Niederlande a besteet aus enger Rei Inseln, Hallefinselen an engem Stéck Festland un der Grenz zur Belsch.

Eis erwaarde moleresch Dierfercher wéi Yerseke a Stied wéi Zierikzee, Goes a Middelburg, wou sech eng Sehenswürdegkeet un di aner reit. Gaasse mat Paweesteng a Maueren déi aus rauem, belschem Gestengs gebaut goufen. Di al zeelännech Dierfer si rustikal a pittoresk. Zeeland kennzeechent sech awer och duerch eng eenzegaarteg Natur voller Kontraster. Eng ofwiesslungsräich Landschaft mat Salzwisen, Polderen an Deichen, Bëscher an Dünen. Vu séiss bis salzeg, vun naass bis dréchen.

Mir besichen zesummen en Austerebauer a kucken eis seng Produktioun un. Um Delta-Bauwierk gi mer gewuer wat et mat der grousser Flutkatastroph vun 1953 op sech hat. Den Highlight vun eiser Rees wäert de Bloemencorso Zundert sinn, dee gréisste Blumenemzuch an Europa. Nieft deem flotte Programm bleibt awer och genuch Zäit fir ganz a sengem Rhythmus e puer Deeg Auszäit ze genéissen.

Dir wëllt méi Informatiounen?
Da kommt op eisen Info-Nomëtteg den 23.04 ëm 15h00.



1. Dag - Urees, Bergen op Zoom a Goes

Depart: 7h00, Frühstückspaus ennerwee, 1 Stop: Bergen op Zoom, guidéiert Visitt. Ziel: Goes - Boutique Hotel Jersey: Check-Inn, gemeinsaamt Owesiessen an Iwwernuechtung am Hotel.

2. Dag - Visitt Deltawerke

Guideiert Visitt: Deltawerke - Sturmflutwehr

3. Dag - Middelburg

Guideiert Staatspadséiergang, dono fräien Openthalt. Samsdes ass Maart.

4. Dag - Dagesausflug Zundert

Besichtigung vum Blumenkorso: dee gréissten op der Welt.

5. Dag - Yerseke , Heemrees

Guidéiert Visitt: Austern & Muschel Zichter Oesterbaron

📍 07h00 P&R Junglinster

€ 1.175 € Doppelzimmer + 450 € Einzelzimmerzuschlag
4* Nicht-Raucher Reisebus, 4 Übernachtungen in Halbpension im Hotel Boutique Hotel Jersey, 1 Frühstück (erster Tag), 1 Mittagessen (letzter Tag), Stadtführung Bergen op Zoom, Middelburg, Besichtigung Deltawerke, Eintritt+Sitzplatz BLUMENKORSO, Besichtigung Austernzüchter Reiserücktrittversicherung, Begleitung 2 Mitarbeiter

📅 30.04








BADMINTON 50+

Méindes an Donneschdes 08.01 - 28.03

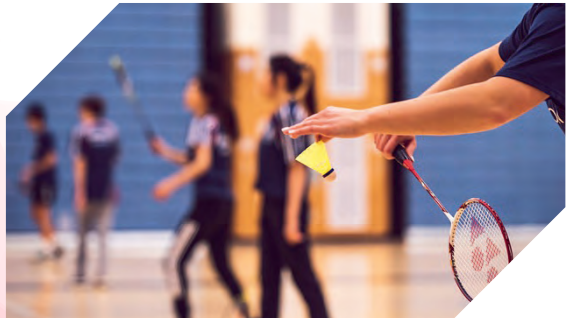
Dir wëllt och am Alter aktiv bleiwen? Kommt a schléisst lech eiser Loisirs-Grupp un, déi ënner Uleedung Badminton spillt. Ziel ass et mat vill Spaass fit an aktiv ze bleiwen a Kontakter mat anere Leit ze hunn. Dir sidd all wëllkomm, ob Dir schonns gespillt hutt oder net.

Lundi et Jeudi 08.01 - 28.03

Vous souhaitez rester actif à tout âge ? Alors, rejoignez ce groupe qui joue pour le plaisir, et qui est accompagné lors de chaque 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 !

-  Centre Polyvalent Gaston Stein
-  10h00 > 11h30
-  Sportsequipement, Rackett kritt Dir /
équipement de sport, raquette mise à disposition
-  Mam / avec Badminton Club Jonglënster
Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*
-  € 150 € fir / *pour 1 Saison*

Badminton
Jonglënster










KLANGSCHUELENMEDITATIOUN MÉDITATION BOLS CHANTANTS

Dönschdes 09.01 / 23.01 / 06.02 / 20.02 / 05.03 / 19.03

Huelt un enger eenzegaarterger Klangrees deel. De Klang, d'Vibratioune an d'Schwéngunge vu verschiddene Klangschuele wierke schonn a wéinege Minutte regenerativ. An duerch den unhalenden Toun gëtt d'Konzentratioun erhéicht an emotional Blockaden a Verspanunge geléist. Probéiert et aus!

Mardi 09.01 / 23.01 / 06.02 / 20.02 / 05.03 / 19.03

Participer à un voyage sonore unique. Le son, les vibrations et les amplitudes de différents bols chantant agissent en quelques minutes sur votre corps. Grâce au ton soutenu, la concentration augmente, les états émotionnels et les tensions sont débloqués.

-  Gabriele Schriever
-  Festsall / *salle de fêtes* Gonderange
-  09h30 > 10h30
-  Ënnerlag fir op de Buedem, Këssen, Decken / *tapis de yoga, coussins, couverture*
-  D
-  € 120 € fir 6 Kéier / *pour 6 unités*
-  02.01



SENIORE YOGA



Donneschdes 18.01 - 28.03

An dësem Cours gëtt Kierper a Geescht duerch verschidde Posen, Otemtechniken a Meditatioun kombinéiert fir e positiivt Wuelbefannen ze kréien. Yoga & Meditatioun ass e Bewosstsinnzoustand, woubäi jiddereen a senger Individualitéit an no sengem eegene Rhythmus am Fokus steet.

Jeudi 18.01 - 28.03

Dans ce cours, le corps et l'esprit sont combinés à travers différentes poses, techniques de respiration et méditation pour atteindre son bien-être positif. Le yoga et la méditation sont des états d'esprit qui mettent l'accent sur l'individualité et le rythme.



Gabriele Schriever



Festsall / *salle de fêtes* Gonderange



09h00 > 10h30



Yogamatt, Këssen, Decken / *tapis de yoga, coussin, couverture*



Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*



D



200 € fir 10 Kéier / *pour 10 unités*



08.01



SENIOREN KRAAFT-TRAINING

MUSCULATION POUR SENIOR











Donneschdes 11.01 / 25.01 / 08.02 / 22.02 / 07.03 / 21.03

Mat iwwert 650 Muskeln ass d'Muskulatur daat gréisstent Organ am Kierper, an sie hält de Stoffwiessel am Gläichgewicht. Dofir ass et och am Alter nach wichtig, seng Muskulatur a Schwong ze haalen. Kraafttraining fir Senioren stellt hei en effektivt Mëttel duer. Dat schéinst ass, dass mir dat klengst Fitnessstudio vun der Welt all emmer bei eis hunn: Eise Kierper! Léiert wéi dir mat Ärem eegene Kierpergewicht gezielt Är Muskulatur opbaue kënt.

Jeudi 11.01 / 25.01 / 08.02 / 22.02 / 07.03 / 21.03

Avec ses plus de 650 muscles, la musculature est l'organe le plus massif du corps et elle maintient l'équilibre du métabolisme. C'est pourquoi il est important, même à un âge avancé, de garder sa musculature en éveil. La musculation pour les seniors constitue un moyen efficace.

-  Equipe Club Senior
-  Al Scheier Betzdorf
-  15h30 > 16h30
-  Yogamatt, Handdusch, Gedrénsks / tapis de yoga, essui, boisson
-  All 2 Wochen
-  LU
-  Gratis / gratuit
-  22.12



DAGESWANDERUNGEN

RANDONNÉE

Zesumme mat eise Frënn vum Club Senior Muselheem maache mir eis op de Wee fir gemeinsam Wanderungen an der Emgéijend ze maachen. Sitt och dir derbäi.

Ensemble avec nos amis du Club Muselheem nous allons faire de belles randonnées.

12.01

Neijoerswanderung zu Ouljen (7 km)

10h00 Parking Centre Culturel 2, rue de Roodt sur Syre, Olingen

12h00 Mëttegiessen am Restaurant Rebecca

14.02

Hierkenwanderung (8 km)

10h00 Muselheem 12, rue St. Martin, Wasserbillig

12h00 Mëttegiessen am Johannishof

15.03

Mertzig Turelbach (8 km)

10h00 Parking communal 1, rue de Merscheid, Mertzig

13h00 Mëttegiessen "Am Henneshau"

19.04

Baumwipfelpfad zu Orscholz (6,5 km)

€ **80 Euro** (Bus, Entree, Guide, Mittagessen)

09h00 P&R Junglinster, 09h30 P&R Grevenmacher

13h00 Mëttegiessen am Hotel zur Saarschleife



Equipe Club Senior



Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen /
consommations à régler sur place



04.01 / 05.02 / 07.03 / 04.04



TRËPPELTOUR RANDONNÉE









Méindes 15.01 - 25.03

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

Lundi 15.01 - 25.03

Vous marchez seuls ? Rejoignez notre petit groupe ! Nos chemins à travers la région sont d'environ 5 à 7 km. Ici nous pourrons calmement faire la causerie.

-  Equipe Club Senior
-  Treffpunkt bei der Umeldung / *point de rdv lors de l'inscription*
-  09h30 > 11h30
-  Ugepasste Gezei, fest Schong, Gedrénks / *vêtements adaptés, chaussures fermées, boissons*
-  Gratis / *gratuit*
-  Bis Freides virdrun / *jusqu'au vendredi précédant*



GEDÄCHTNISTRAINING








ENTRAÎNEMENT DE LA MÉMOIRE

Méindes 15.01 - 25.03

Vergiesslech si mer jo all alt emol, mee dat muss net sinn. D'Gehier ass e Muskel, deen een trainéiere kann, wéi all aner och. All 14 Deeg erwaart lech hei en professionellen an ofwiesslungsräichen Training vun der LVGT asbl – Lëtzebuerger Veräin fir Gediechnistraining.

Lundi 15.01 - 25.03

Nous avons tous tendance à oublier, mais ce n'est pas une fatalité. Le cerveau est un muscle que l'on peut entraîner. Un entraînement de la « LVGT asbl – Lëtzebuerger Veräin fir Gediechnistraining » avec un programme varié, vous est proposé toutes les deux semaines.

-  Carine Sauer
-  Club Senior An der Loupescht
-  09h30 > 11h00
-  All 2 Wochen / *toutes les 2 semaines*
-  LU / D
-  € 65 € fir 6 Kéier/ *pour 6 unités*
-  08.01 min 8 Pers.



NORDIC WALKING










Mëttwochs 17.01 - 27.03

Begleet eis op eisen Nordic Walking Tier duerch de Mëllerdall. Op Bäertref, Bech, Beafort, Konsdref oder Waldbëlleg, et waarden ëmmer flott Tier op lech. Profitéiert vun der Bewegung un der frëscher Loft a schléisst iech dësem neie Grupp un.

Mercredi 17.01 - 27.03

Accompagnez-nous lors de nos randonnées de marche nordique à travers le Mullerthal. Que ce soit à Beaufort, Bech, Berdorf, Consdorf ou Waldbillig, de belles randonnées vous attendent. Profitez du mouvement à l'air frais et rejoignez ce nouveau groupe.

-  Charlotte Kieffer
-  Treffpunkt bei der Umeldung / *point de rdv lors de l'inscription*
-  09h30 > 11h30
-  Nordic Walking Bengelen, ugepasste Gezei, fest Schong, Gedrénsks / *batons de Nordic Walking, vêtements adaptés, chaussures fermées, boissons*
-  +/- 8 km
Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*
-  Gratis / *Gratuit*
-  08.01



GESELLSCHAFTSSPILLER







JEUX DE SOCIÉTÉ

Mëttwochs 17.01 - 27.03

Kommt spillt mat, mir treffen eis all Woch bei Kaffi a Kuch a verbréngt gemittlech Stonnen zesummen. Mat Spill a Spaass, vu Bingo, Denkspiller, Mensch ärgere Dich nicht bis Rummikub, vun allem ass eppes dobäi.

Mercredi 17.01 - 27.03

Venez jouer avec nous, nous nous rencontrerons toutes les semaines et passerons ensemble des heures agréables. Avec des jeux et des divertissements, du bingo, des jeux de réflexion, au Rummikub en passant par le jeu de l'oie, il y en a pour tous les goûts.

-  Equipe Club Senior
-  Club Senior An der Loupescht
-  14h00 > 16h00
-  Keng Aktivitéit den / pas d'activité le 24.01 + 21.02 + 20.03
-  € 3 € pro Kéier / par unité
-  Bis Méindes virdrun / jusqu'au lundi précédent








BINGO AM ÔPEN

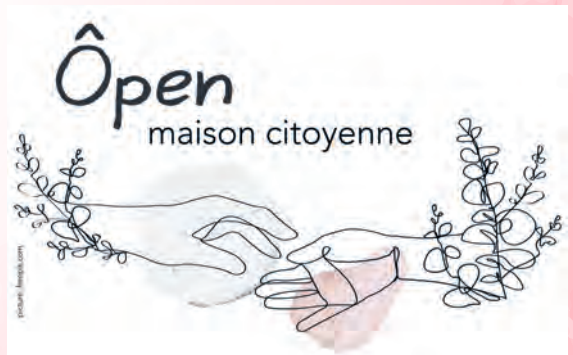
Mëttwochs 24.01 / 21.02 / 20.03

Kommt spillt mat! Mir treffen eis eemol de Mount bei Kaffi a Kuch a verbréngé gemittlech Stonnen zesummen. Mat Spill a Spaass léieren mir hei nei Leit am Ôpen kennen an spillen zesummen traditionell Bingo.

Mercredi 24.01 / 21.02 / 20.03

Venez jouer avec nous ! Nous nous rencontrons une fois par mois et passerons ensemble des heures agréables. Au tour d'un bon café et gâteau nous allons à la rencontre de nouvelles personnes et jouerons au bingo au « ÔPEN - maison citoyenne ».

-  Equipe Club Senior mat Ôpen
-  Ôpen - Maison Citoyenne Jonglënster
-  14h00 > 16h00
-  3 € pro Kéier / *par unité*
-  Bis Méindes virdrun / *jusqu'au lundi précédent*



MOLCOURS









COURS DE PEINTURE

Donneschdes 18.01 - 28.03

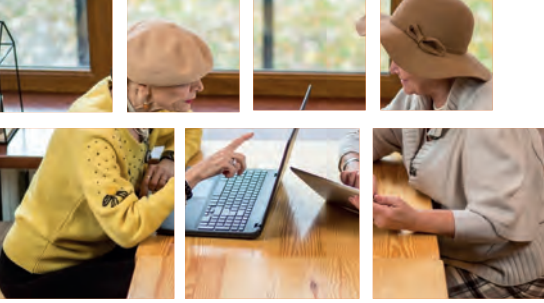
Ausprobéieren, sech mat aneren austauschen, nei Technike léieren. Mat talentéierter Begleedung kennt Dir är moleresch Erfahrung maachen a kritt vill kreativ Iddien. Dir braucht kee Kënschtler ze sinn, kommt a loosst ärer kreativer Oder fräie Laf.

Jeudi 18.01 - 28.03

Essayez, échangez et partagez des nouvelles techniques avec d'autres. Avec des conseils, vous pouvez découvrir la peinture et obtenir de nombreuses idées créatives. Aucune expérience artistique est nécessaire, venez laisser libre cours à votre créativité.

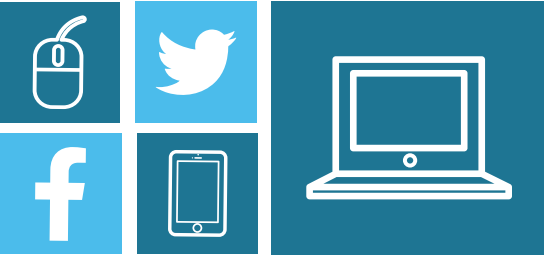
-  Agnieszka Strzebinczyk
-  Club Senior An der Loupescht
-  18h00 > 20h00
-  Schiertech, Molmaterial / *tablier, matériel de peinture*
-  Paus: Schoulvakanz a Feierdeeg / *pause : vacances scolaires et jours fériés*
-  D
-  € 150 € fir 10 Kéier / *pour 10 unités*
-  08.01





INTERNETCAFE FIR SENIOREN

GRATIS

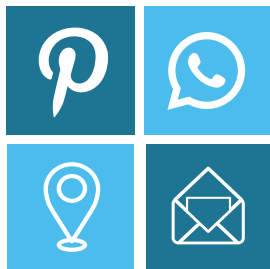


Dir wëllt an di **digital Welt** eraklappen
oder hutt **Froen** zu Handy, Tablett
oder Computer?



MIR HU 4 OFFERE FIR IECH:

- 1:1 Berodung
- Coursen a klenge Gruppen
- Handy, Tablett a Laptop
zu Ärer Verfügung am
Club Senior
- Handy, Tablett a Laptop
fir auszeléinen



Dir sidd interesséiert? Da mellt lech:

- ☎ 27 55-3395 oder
- ✉ club-loupescht@croix-rouge.lu

GEWËNNER VUM :



INTERNETCAFÉ FIR SENIOREN COURS

Prix ²⁰²³
de l'inclusion
numérique

Freides 19.01 - 29.03

Ouni digitaalt Kennen geet et bal net méi. Mat scho kléngen Hiweiser kennt dir lech an dëser Welt zurechtfannen. Léiert an eise Coursë mat ärem Handy, Tablet oder Laptop folgend Themen: Informatioun an Daten, Kommunikatioun an Zesummenaarbecht, Erstellen vun Inhalter, Dateschutz a Sécherheet. Mir sinn oppe fir all eegent Thema dat dir matbréngt. Dir wësst nach net op den Cours eppes fir lech ass? Dann kommt op eisen DIGITALDAG, méi Detailer op Säit 30.

Vendredi 19.01 - 29.03

Sans connaissance numérique le mode vous met à part. Avec de simples astuces, gérer votre smartphone, tablette numérique ou ordinateur portable en incluant les sujets suivants : Information et data, communication et collaboration, création de contenus, protection de données et sécurité. Et amenez aussi vos propres idées pour compléter le sujet. Vous ne savez pas si ce cours est fait pour vous, alors n'hésitez pas à venir à notre journée numérique. Plus de détails à la page 30.

-  Equipe Club Senior
-  Club Senior An der Loupescht
-  10h00 > 11h30
-  Smartphone / Tablet / Laptop
-  Paus: Schoulvakanz / pause : vacances scolaires
-  LU / D
-  € Gratis / *gratuit*
-  Bis Méindes virdrun / *jusqu'au lundi précédant*



INTERNETCAFÉ FIR SENIOREN

SMARTPHONE & TABLET HËLLEF

Prix ²⁰²³
de l'inclusion
numérique

1:1 Berodung op Rendez-vous

E Smartphone oder en Tablet kann eis d'Liewen a villen Hisiichten erliichteren, mee d'Handhabung ass net ëmmer sou einfach oder et geet net esou wéi ee wëllt. Dir braucht Hëllef bei den Astellungen oder hutt Froen, da mellt lech bei eis a mir kucken zesummen no äre Froen.

Conseils personnalisés sur rendez-vous

Un Smartphone ou une tablette peuvent faciliter notre quotidien, mais ce n'est pas toujours aussi simple. Vous avez besoin d'aide ? Alors, contactez-nous et ensemble nous veillerons à trouver une réponse à vos questions.



Equipe Club Senior



Club Senior An der Loupescht



op / sur Rendez-vous



Gratis / *gratuit*



Eng Woch am Viraus /
une semaine à l'avance



INTERNETCAFÉ FIR SENIOREN

DIGITALDAG & VISITT GOVTECHLAB

Prix ²⁰²³
de l'inclusion
numérique

Freides 26.01

Dir wësst net esou richtig ob den Internetcafé Cours dat richtig fir lech ass? Dann kommt dëse Dag Moies schnupperen. No engem gemeinsamen Mëttegiessen fueren mir zesammen weider bei den CTIE - Centre des technologies de l'état an de GOVTECHLAB. Wat ass de GOVTECHLAB? Wéi a wat schaffen si? All dëse Froe gi mir op de Grond. Mir huelen och un engem Workshop zum Thema „Guichet.lu a MyGuichet.lu“ deel, dee vun der Redaktiounsekip vu Guichet.lu organiséiert gëtt.

Vendredi 26.01

Vous ne savez pas si les cours d'internet est fait pour vous ? Alors venez à l'activité de ce matin. Après un déjeuner en commun, nous nous rendrons au CTIE - Centre des technologies de l'état dans le GOVTECHLAB. Qu'est-ce que le GOVTECHLAB ? Comment et en quoi travaillent-ils ? Nous participons à un workshop au sujet de «guichet.lu et myguichet.lu» qui sera organisé par l'équipe de guichet.lu.

-  Equipe Club Senior
-  Club Senior An der Loupescht
-  10h00 > 17h00
-  Smartphone / Tablet / Laptop
-  Car-Sharing
-  LU / D
-  Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen /
consommations à régler sur place
-  15.01



INTERNETCAFÉ FIR SENIOREN

INTERGENERATIONELLEN WORDPRESS COURS

Prix ²⁰²³
de l'inclusion
numérique

Dënschdes an Donneschdes 02.04 an 04.04

Dir sidd an aneren Aktivitéite vum Club Senior? Dir fannt eisen Newsletter zwar interessant mee dir fannt dee kéint méi dacks kommen?

Da sidd dir hei genau richtig - mer plangen eng eege Wordpress Säit ze realiséieren an dir kënnst eis dobäi ënnerstëtzen a mat entscheeden wei dës Säit ausgesäit a wat do drop kennt. Äert Enkelkand kënnst sech gutt aus mat den néie Medien? Dann kommt gärén zesummen an hëlleft eis ee flotten Newsletter ze gestalten.

Mardi et Jeudi 02.04 et 04.04

Vous participez à d'autres activités du club senior ? Vous trouvez notre newsletter intéressante mais vous souhaitez qu'elle soit publiée plus souvent ? Nous prévoyons de réaliser notre propre site Wordpress et vous pouvez nous soutenir et participer à la conception de ce site et de ce qu'il contiendra. Votre petit-enfant maîtrise bien les nouveaux médias ? Alors venez ensemble et aidez-nous à créer une splendide newsletter.

-  Equipe Club Senior
-  Club Senior An der Loupescht
-  14h00 > 17h00
-  Smartphone / Tablet / Laptop
-  LU / D
-  Gratis / *gratuit*
-  22.03



MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Freides

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. Um Programm stinn dës Restauranten:

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. Au programme les restaurants suivants :

19.01 Le Bon Repos

28, rte d'Echternach • L-6250 Scheidgen

16.02 Berdorfer Eck

53 Rue d'Echternach • L-6550 Berdorf

22.03 Bistro Lënster

6 Iernzwee • L-6129 Junglinster

-  Equipe Club Senior
-  12h00 > 14h00
-  Plaze si limitéiert / *places sont limitées*
-  Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen / *consommations à régler sur place*
-  Jeeweils 10 Deeg virdrun / *10 jours à l'avance*



MËTTEGIESSEN AM CLUB

DÉJEUNER AU CLUB

Donneschdes

Eemol de Mount präparéieren mir am Club e saisonalen hausmaacher Kascht. Dir kacht gär a wellt lech bei d'Equipe vun de Kichekuederen derbäigesellen a bei der Präparatioun hëllefen da mellt lech gär bei eis, zesummen mécht et ëmmer méi Spaass.

Jeudi

Une fois par mois, un repas de saison fait maison est préparé au club. Rejoignez notre équipe dans la cuisine où tout se passera dans une ambiance chaleureuse.

- 25.01** Gulaschzopp mat Baguette, Zitrouneglace mat Mangopüree
- 22.02** Judd mat Gaardebounen an Speckgromperen, Äppel-crumble
- 28.03** Bouletten mat Gromperen an saisonalen Gemeis, Vanillsglace mat waarmen rouden Friichten

-  Equipe Club Senior
-  Club Senior An der Loupescht
-  12h00 > 14h00
-  15 € pro Kéier / *par unité*
-  Jeeweils 7 Deeg virdrun / *7 jours à l'avance*



LITERATUR-TREFFEN

RENCONTRE LITTÉRAIRE

Dönschdes 23.01 / 27.02 / 26.03

Emol de Mout treffen sech hei Leit déi Freed um Liesen hunn fir iwwer gemeinsam ausgewielte Bicher ze diskutéieren. Em wat geet et am Buch, wat ass dem Schrëftsteller gutt a wat manner gutt gelongen an de Fazit vum Buch gëtt beschwat. An enger entspaanter Ronn, wou jiddereen säin eegene Bäitrag leescht a seng eege Meenung däerf hunn, gëtt geschafft. Dir sidd interesséiert, da mellt lech bei eis, mir ginn lech all weider Detailler.

Mardi 23.01 / 27.02 / 26.03

Une fois par mois, des passionnés de lecture 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.



Camille Weiland



Club Senior An der Loupescht



16h00 > 17h30



LU / D



Gratis / *gratuit*



Eng Woch am Viraus /
une semaine à l'avance



KEELENOWEND SOIRÉE JEU DE QUILLES

Mëttwochs 24.01 / 21.02 / 20.03

Mir treffen eis reegelméisseg op de Pisten an der Region fir eng Partie Keelen ze spillen a mat e bëssi Gléck ginn och emol „Alle Néng“ gespillt. Ob Ufänger oder Hobby-Spiller, jiddereen ass wëllkomm op dëse lëschtlegen Owender mat uschlëssendem lessen.

Mercredi 24.01 / 21.02 / 20.03

Nous nous donnons rendez-vous sur les pistes de la région pour jouer aux quilles. Que vous soyez débutant ou avancé, tout le monde est le bienvenu lors de ces soirées amusantes suivi d'un dîner.

24.01 Café am Duerf : Ham, Fritten an Zalot
8, rue Principale • L-6930 Mensdorf

21.02 Café "Am Sportslokal" : à la carte
20, rue de Larochette • L-7661 Medernach

20.03 Café Fern37 : à la carte
1, route du Luxembourg • L-6910 Roodt-sur-Syre



Equipe Club Senior



17h00 > 20h00



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



19.01 / 16.02 / 15.03



LIICHTMESSDAG AM ÔPEN

FÊTE DE LA CHANDELEUR A ÔPEN

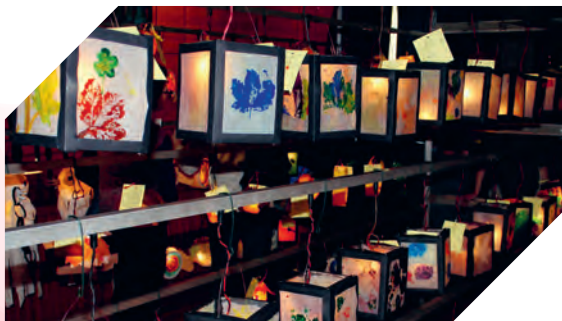
Freides 02.02

Kommt op eisen Themen-Nomëtteg an den Ôpen! Bei enger Taass Kaffi an engem Stéck Kuch tausche mir eis iwwert verschidden Traditiounen zu Liichtmëssdag an ënnerschiddleche Länner aus. Wei hutt dir als Kanner Liichtmëssdag gefeiert? A wéi feiert dir dësen Dag haut als Elteren oder Grousselteren? Kennt dir villäicht och nach aner Traditiounen?

Vendredi 02.02

Venez participer à notre après-midi thématique à l'Ôpen ! Autour d'un café et d'un gâteau, nous échangerons sur les différentes traditions de la Chandeleur dans différents pays. Comment fêtiez-vous la Chandeleur quand vous étiez enfant ? Comment la célébrez-vous aujourd'hui en tant que parents/grands-parents ? Connaissez-vous d'autres traditions ?

-  Equipe Club Senior
-  Ôpen Maison Citoyenne Jonglënster
-  14h00 > 16h00
-  Gratis / *gratuit*
-  26.01



BLUMMENATELIER ATELIER FLORAL

Dënschdes 06.02 / 19.03






E selwer gemaacht Arrangement, der Saison entsprechend dekoréiert, wat gëtt et Schéineres? An der Zesummenaarbecht mam Floristikatelier vu Fëlschdref, léiert dir verschidden Techniken a kritt Wëssen iwwert Ëmgang, Faarwen a Gestaltung vun de Blummen a Planze vermëttelt.

Mardi 06.02 / 19.03

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.

06.02 Geckeg Fuesent

19.03 D'Fréijoer erwächt

-  Jeanette Lobner
-  Veräinsbau op der Schanz
-  18h00 > 20h00
-  55 € / Atelier
-  25.01 / 07.03



INTERGENERATIONELLEN KREATIV-ATELIER

WANDLICHT / PHOTOPHORE

Dëschdes an Donneschdes 13.02 an 15.02

Et ass Fuesvakanz an dir hutt Är Enkelkanner op Besuch? Dann kommt op eisen Kreativatelier a maacht eppes Flottes zesummen! Mat talentéierter Begleedung kennt Dir Är eegent Blummenvas gestalten – ob Wanter-/Fréijoersmotiv oder passend zur Fuesent. Dir kënnt dëst komplett frei no ären Wënsch gestalten.

Mardi et Jeudi 13.02 et 15.02

C'est les vacances scolaires et vous avez vos petits-enfants en visite ? Alors venez à notre atelier créatif et réalisez votre propre vase de fleurs en suivant des instructions créatives. Que ce soit un motif hivernal ou plutôt printanier, ou peut-être tout en couleur pour la période du carnaval, vous choisissez librement votre motif.

-  Mat / avec Karin Krier (Crea-Ka)
-  Club Senior An der Loupescht
-  14h30 > 17h00
-  LU
-  55 €
-  05.02



REESREPORTAGE - MAM UNIMOG OP DE NORDKAP

REPORTAGE DE VOYAGE - AU CAP NORD EN UNIMOG

Freides 23.02

„Eng Nordkap Rees emol ganz anescht. Vun Ouljen mam Unimog 401, Baujahr 1954, bis dohinner an zréck. 1790 km. De Juni 2022 erop an de Juli erof. 25k/h an ca. 140 km pro Dag gefuer - eng Zäitluppe-Rees. Villes gesinn an villes erlieft. D'Schéinheet vun esou enger Rees ass net ze beschreiwen, dofir wollt ech lech e puer schéin Fotoen weisen.“ - Robert Petry

Kommt mat op dës flotte Rees op de Nordkap ! Bei engem klengen nordesche Snack an eppes Guddes ze Drenke loosse mer den Owend gemittlech auskléngen.

Vendredi 23.02

„Un voyage au Cap Nord pas comme les autres. Depuis Olingen l'aller retour en Unimog 401, année de construction 1954. 1790 km. En juin 2022 l'aller et au mois de juillet le retour. 25k/h et environ 140 km par jour - un voyage au ralenti. Beaucoup de choses vues et vécues. La beauté d'un tel voyage ne peut pas être décrite, c'est pourquoi je voulais vous montrer quelques photos.“ - Robert Petry

Accompagnez-nous lors de ce beau voyage au Cap Nord ! Nous terminerons la soirée en toute tranquillité autour d'un petit snack nordique.



Robert Petry



Al Scheier Betzdorf



17h30 > 19h00



LU



5 €



16.02



BAKATELIER BRETZELSONNDEG

ATELIER DE PÂTISSERIE - BRETZEL SUCRÉ

Dënschdes 05.03

Dir wëllt fir dëse Bretzelssondeg är eege Bretzel baken? Da kommt op eise Bretzel-Bakatelier a léiert ewéi een eng traditionell Bretzel selwer béckt. Mat Mandelen oder ouni – jidderee kann se dekoréiere wéi e wëll an natierlech gëtt et duerno och eppes ze schmaachen an dir kënnt är Bretzel mat Heem huelen.

Mardi 05.03

Vous voulez faire votre propre bretzel pour ce « Bretzelssondeg ». Alors venez à notre atelier de pâtisserie et apprenez comment faire un bretzel traditionnel. Avec ou sans amandes, chacun peut les décorer comme il le souhaite. Il y aura bien sûr quelque chose à déguster et chacun emporte son bretzel à la maison.



Equipe Club Senior



Club Senior An der Loupescht



14h00 > 17h00



15 €










27.02



TAGESAUSFLUG TRIER

Freitags 08.03

Die meisten von Ihnen kennen Trier, die älteste Stadt Deutschlands schon vom Schlendern und Shoppen. Die Römerstadt bietet aber vor allem kulturell extrem viel: Wer kennt nicht die Sehenswürdigkeiten: Porta Nigra, Trier Dom und Basilika, aber haben sie sich auch schon mit Ihrer Geschichte vertraut gemacht? Nein? Dann ist hier die Gelegenheit, begleiten sie uns bei einer Stadtführung. Nach einem anschließenden Mittagessen im Brauhaus „Früh bis Spät“ machen wir uns zum Landesmuseum auf, wo wir ebenfalls an einer Gruppenführung teilnehmen. Das Rheinische Landesmuseum Trier dokumentiert 200.000 Jahre Geschichte und kulturelle Entwicklung der gesamten Region von der Urzeit bis zum Ende des 18. Jahrhunderts. Kommen Sie mit und erleben Sie Trier einmal ganz anders.

-  Equipe Club Senior
-  Trier Treffpunkt Porta Nigra 10h45
-  10h45 – 17h30
-  Festes Schuhwerk
-  D
-  18 € Essen ist vor Ort zu bezahlen
-  21.02









KINONACHMITTAG

LITTLE DUKE

Freitags 08.03

Eng Ierfschaft bedeit net onbedéngt d'Enn vun alle Suergen. Scho guer net fir zwee eeler Frënn, allebéid ugangs 60, déi nom Doud vun hirem Stéifpapp den „LITTLE DUKE“ geierft hunn. Den iresche Pub an der idyllescher Ënnerstad vun der räicher Staat Lëtzebuerg huet seng bescht Zäite längst hannert sech, ass héich verschëllt a renovéierungsbedürfteg, passt zudeem perfekt an d'Beuteschema vun e puer Bauspekulanten, déi dee ganze Quartier nei baue wëllen. Wat ass ze maachen? An der Pensioun nach emol nei ufänken, d'Wirtschaft nei ukuerbelen oder dem Drock vun de Baugiganten noginn?

Di schwierig, an awer dach interessant Rees vun zwee alen Hären, deen ee Realist, den aneren onverbetterlechen Optimist, duerch d'Welt vun de Räichen a Mächtegen.

-  Ciné Sura
18, rue de la Montagne •
L-6470 Echternach
-  15h00
-  Lëtzebuerg, Regie: Andy Bausch, Produzent: Paul Thiltges Distributions, 100 min, Drama. Mat den Senioren Gemeng Konsdref
-  D
-  € 6 €, Entrée op der Plaz ze bezuelen
-  26.02



LIEDERATELIER



ATELIER CUIR

Dënschdes 12.03

D'Liederveraarabechtung ass e ganz aalt a relative raart Handwierk. Am Atelier Atout cuir, kennt dir éischt Schrëtt an der Liederveraarabechtung maachen, andeem der ären eegene Rimm hierstellt. Dir gitt dobäi vu Fachleit ugeleet.

Mardi 12.03

Le travail du cuir est un métier très ancien, et relativement rare. À l'atelier Atout Cuir, vous pouvez vous initier à la maroquinerie, en réalisant votre propre ceinture. Vous serez guidé par des professionnels.

-  ATOUT CUIR – Martine GUY
-  10, Haaptstrooss • L-6665 Herborn
-  13h30 > 17h30
-  75 € (Cours, Material, Collation)
-  15.02



INTERGENERATIONELLEN BAKATELIER

Dënschdes 09.04

Et ass Ouschtere Vakanz an äert Enkelkand ass op Besuch?

Da kommt zesumme bei eis an de Club a mir baken Hiefgebäck. Ob klassesch Trëtz, Huesen oder Blummen - bei enger gudder Taass Kaffi oder Schocki genësse mer eis frësch gebake Mëtschen.

Mardi 09.04.

C'est les vacances de Pâques et vos petits-enfants sont chez vous.

Alors venez ensemble, nous préparons de la pâtisserie en pâte levée. Qu'il s'agisse d'une tresse classique, de lapins ou de fleurs, nous dégustons les petits gâteaux fraîchement préparés autour d'une bonne tasse de café ou de chocolat chaud.



Equipe Club Senior



Club Senior An der Loupescht



14h00 > 17h00



10 € pro Persoun / par personne



29.03



FOTOWANDERUNG A BEEFORTER SCHLASS







BALADE PHOTOGRAPHIQUE ET CHATEAU BEAUFORT

Freides 12.04

D'Wieder gëtt lues a lues besser an d'Natur erwächt. Fir dës schéi Momenter anzefänken bidde mir lech eng Fotowanderung un. Virun der Wanderung kritt Dir eng kleng Aféierung iwwert Fotografie. Nom uschléissende Mëttegiessen, hu mer eng Visitt am Beeforter Schlass a kënnen och hei e puer Fotoen maachen. Ob professionell Kamera, Digitalkamera oder Smartphoneskamera - sidd bei dësem flotten Tour derbäi an erlieft d'Natur an d'Architektur am wonnerschéine Mëllerdall.

Vendredi 12.04

Le temps s'améliore peu à peu et la nature se réveille. Pour pouvoir capturer ces beaux moments, nous vous proposons une randonnée photo. Avant la randonnée, vous aurez une petite introduction à la photographie. Après un repas en commun, nous visitons le château de Beaufort et nous profitons de faire quelques photos - que ce soit un appareil photo professionnel, un appareil photo numérique ou un appareil photo de smartphone - participez à cette belle randonnée et découvrez la nature du magnifique Mullerthal.

-  Equipe Club Senior mat / avec Will Majerus & Charlotte Kieffer
-  Beeforter Schlass - 24 Rue du Château, 6313 Beaufort
-  10h00 > 17h00
-  Kamera, Digitalkamer oder Smartphone
Appareil photo professionnel / numérique ou smartphone
-  € 20 € (Visitt Renaissanceschloss & Burg) + Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen / *consommations à régler sur place*
-  02.04





De Club Senior
'An der Loupescht' wënscht lech
schéin Ouschteren

Le Club Senior
'An der Loupescht' vous souhaite
joyeuses Pâques



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/>.

Signature :



INTERN REEGELEN

1. Mëllt lech w.e.g. fir all Aktivitéit, wou Dir wëllt drun deelhuele, 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 entsprechemdem 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 lech pünktlech um Treffpunkt ze sinn. Mir kennen lech bis zu 5 Minutte Verspéidung erlaben. Falls Dir un enger Aktivitéit deelhuele wëllt, wou Dir awer net ugemellt sidd, kenne mir lech net garantéieren ob nach eng Plaz frei ass.
4. Bei **Sportsaktivitéiten** empfeele mir e Rot bei ärem Hausdokter unzufroen. Am Fall vu Gesondheetsproblemer an aus Sécherheetsgrënn biede mir lech Persoun, déi fir d'Aktivitéit oder de Cours zoustänneg ass, z'informéieren. Zousätzlech ass oft eng Grondausstattung néideg fir eng Aktivitéit auszuféieren (adaptéiert Kleedung, fest Schong, eng Yoga-Matt,...). Mir stinn zu ärer Verfügung fir lech 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 lech Käschten zeréckbezuel.
6. Wann Dir **net un enger Aktivitéit** oder engem Cours kennt deelhuele, si mir lech dankbar, sou séier wéi méiglech, eis z'informéieren. Déi fräi Plaz kann un eng Persoun vun der Waardelëscht weidergeleet ginn. D'Käschte ginn lech dann zeréckbezuel.
7. Während eisen Aktivitéite ginn **Fotoen** vun de Participanteë gemaach. Dës Fotoe gi benotzt fir de Club Senior an seng Aktivitéiten ze promovéieren. 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 Empfehlungen:

Et ass recommandéiert ëmmer eppes virun der Aktivitéit giess ze hunn - soss steet Gefor vun Ënnerzocker. A fir lech ze hydratéiere denkt drun genuch während 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 jeeuweileger 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 Loupescht » 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.

FOTOGALERIE

GALERIE DE PHOTOS



Visitt Bitburg



Visitt Bitburg



Visitt Servals Haus



Senior trifft Jugend



Visitt Eifelparkleuchten



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

Help, depuis 25 ans à vos côtés !



© alternatives.lu

CLUBS SENIOR

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

25 help^o
JOER All Dag ass e gudden Dag