



clubaktiv<sup>+</sup>



# SYRDALLER MAGAZIN

ABRËLL - MEE - JUNI

02  
2025



1, Square Peter Dussmann  
L-5324 Contern



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





1, Square Peter Dussmann | L-5324 Contern  
Téléphone : 26 35 25 45

[club-syrdall.croix-rouge@help.lu](mailto:club-syrdall.croix-rouge@help.lu)

**Georges Muller**

Chargé de Direction

GSM : 621 400 313  
[georges.muller@croix-rouge.lu](mailto:georges.muller@croix-rouge.lu)

**Manon Rippinger**

Educatrice

GSM : 621 400 376  
[manon.rippinger@croix-rouge.lu](mailto:manon.rippinger@croix-rouge.lu)

**Debora Magno**

Administration

GSM : 621 400 663  
[debora.magno@croix-rouge.lu](mailto:debora.magno@croix-rouge.lu)

**Jenny Bofferding**

Educatrice

GSM : 621 400 235  
[jennifer.bofferding@croix-rouge.lu](mailto:jennifer.bofferding@croix-rouge.lu)

**help**

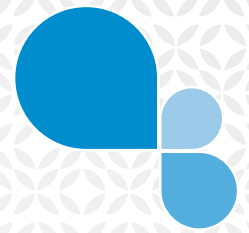


**Communes Membres**

Betzdorf • Bous-Waldbredimus • Contern • Dalheim • Lenningen  
Niederanven • Sandweiler • Schuttrange • Weiler-la-Tour



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, des Solidarités,  
du Vivre ensemble et de l'Accueil



## Chères sympathisantes, chers sympathisants,

*« Pour bien vieillir, il faut garder en soi les curiosités de l'enfance, les aspirations de l'adolescence, les responsabilités de l'adulte, et dans le vieillissement essayer d'extraire l'expérience des âges précédents »*

Edgar Nahoum, dit Edgar Morin, sociologue et philosophe français,  
leçons d'un siècle de vie



Et oui, j'ai trouvé encore une citation qui m'a plu et qui reflète la vie au sein du Club Aktiv+ Syrdall et les conversations lors des activités entre l'équipe et ses sympathisant(e)s.

Cette citation est inspirante pour les usagers du Club Aktiv+ Syrdall, car elle valorise chaque étape de la vie comme une source de richesse et de sagesse. Elle invite à voir le vieillissement non comme une perte, mais comme un processus de maturation, où chaque âge apporte quelque chose de précieux.

Garder la curiosité de l'enfance : évoque l'idée qu'on peut, à tout âge, conserver un esprit d'émerveillement et une envie d'explorer.

Les aspirations de l'adolescence : représentent les rêves, les passions et le sentiment d'invincibilité de la jeunesse. Avec le recul de l'expérience, ces aspirations peuvent se transformer en projets et en buts réalistes mais toujours avec pleins de sens.

Les responsabilités de l'âge adulte : montrent la maturité et la prise en charge des autres, un rôle qui peut évoluer avec le temps. Les responsabilités peuvent être plus orientées vers l'accompagnement des plus jeunes, en partageant la sagesse et le vécu accumulé, tout en profitant de relations intergénérationnelles enrichissantes.

Ainsi, essayez d'extraire l'expérience de chaque âge plutôt que de vous sentir dépassé par la modernité, essayez de vous appuyer sur cette expérience pour garder confiance en vous.

Le vieillissement devient ainsi une synthèse de tous les âges, qui vous permet d'avancer avec gratitude, en restant curieux, passionné et engagé dans la vie.

Cette perspective peut être un puissant rappel de vivre pleinement votre vie, de ne pas vous limiter, et de contribuer activement à votre entourage et à vous-même.

En tant qu'homme « vieillissant », je vous souhaite de vieillir en gardant vos qualités en vous, ce qui est finalement vieillir en restant vivant.

Georges Muller  
Chargé de direction



« Nous ne sommes pas faits pour dormir,  
manger ou travailler bêtement.  
C'est la passion qui nous fait vivre,  
qui nous fait avancer.  
L'homme a besoin de passion pour exister »

Eric Tabarly, navigateur et marin français (1931-1998)



## Für alle unsere Veranstaltungen gilt eine Anmeldefrist.

Alle Einschreibungen für unsere Aktivitäten und Kurse sind **ausschließlich** per E-Mail an **club-syrdall.croix-rouge@help.lu** oder telefonisch unter **26 35 25 45** möglich.

**WICHTIG:** In unseren Kursen gilt Ihre Anmeldung nur für ein Trimester. Besteht weiterhin Interesse am Kurs, **müssen Sie sich erneut anmelden**. Einschreibungen zwischen Tür und Angel werden nicht entgegengenommen.

Die Kosten für unsere Kurse gelten für jeweils ein Trimester und werden nach Kursbeginn nicht mehr zurückerstattet. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Wichtige Informationen betreffend der Aktivitäten und Kurse, eventuelle Änderungen oder Absagen, werden Ihnen ausschließlich per Mail mitgeteilt.

## Une date limite d'inscription s'applique à tous nos événements.

Toutes les inscriptions à nos activités et cours sont possibles **uniquement** par e-mail à **club-syrdall.croix-rouge@help.lu** ou par téléphone au **26 35 25 45**.

**IMPORTANT :** Votre inscription n'est valable que pour un trimestre. Si vous êtes toujours intéressé(e) par le cours, **vous devez vous réinscrire**. Des inscriptions spontanées et verbalement formulées ne sont pas acceptées.

Les frais de nos cours sont valables pour un trimestre et ne seront plus remboursés après le début des cours. Merci pour votre compréhension.

Les informations importantes concernant les activités et les cours, toute modification ou annulation, vous seront envoyées uniquement par e-mail.

## There is a registration deadline for all our events.

All registrations for our activities and courses are **only** possible by e-mail to **club-syrdall.croix-rouge@help.lu** or by phone at **26 35 25 45**.

**IMPORTANT:** Your registration is only valid for one term. If there is further interest in the course, **you must re-register**. Spontaneous and verbally formulated registrations are not accepted.

The costs for our courses are valid for one term and will not be refunded after the beginning of the courses. Thank you for your understanding.

Important information regarding the activities and courses, any changes or cancellations, will be sent to you only by email.



ERËNNERUNGEN  
SOUVENIRS  
MEMORIES



## Newsletter – Bléift um Lafenden!

Wëll Dir Informatiounen iwwer fräi Plaze vu verschiddenen Aktivitéiten a Couren matgedeelt kréien? Oder och emol bei enger spontan organisierter Aktivitéit deelhuele? Keng wichteg Informatioun méi verpassen?

Dann mellet Iech bei eis am Club, fir eis Newsletter ze kréien!

Eis Newsletter funktionéiert iwwer en E-Mailverdeeler. Dir braucht eis also just är E-Mailadress matzedeelen a scho sidd Dir ëmmer um neiste Stand!

Fir den Oplagen vum Dateschutz gerecht ze ginn, gëtt jidderee vun Iech an de „BCC“ gesat (Blind Copie, kee kann deem aneren seng E-Mailadress gesinn).

All wichteg Informatiounen zum Dateschutz fannt Dir op **www.help.lu**.

Dir kënnt och zu all Moment, ouni groussen Opwand, aus dësem Verdeeler erausgeholl ginn. Doriwwer braucht Dir eis dann och just per E-Mail a Kenntnis ze setzen.

## Newsletter – Restez à jour !

Souhaitez-vous recevoir des informations sur les places libres de différentes activités et cours ? Ou souhaitez-vous participer à des activités organisées spontanément ? Vous ne voulez plus manquer des informations importantes ?

Alors contactez-nous pour recevoir notre newsletter !

Notre newsletter fonctionne par l'intermédiaire d'un distributeur e-mail. Vous n'avez donc qu'à nous communiquer votre adresse e-mail pour rester à jour !

Cet échange via courriel se fait bien évidemment en respectant le cadre de la loi de la protection des données. Les adresses e-mail des destinataires sont masquées (« BCC » Blind Copie) et donc invisibles pour les autres destinataires.

Vous trouverez toute information relative à la protection de données sur le site internet **www.help.lu**.

Vous pouvez également être supprimés de notre distributeur à tout moment. Il suffit de nous en informer par e-mail.

## Newsletter – Stay up to date!

Would you like to receive information about free places for different activities and courses? Or do you want to participate in spontaneously organized activities? Do you want to avoid missing important information?

Contact us to receive our newsletter!

Our newsletter works through an email distributor. All we need is your e-mail address, and you'll always be up to date!

This exchange by e-mail is of course respecting the framework of data protection law. The recipient's' e-mail addresses are masked ("BCC" Blind Copy) and therefore invisible to other recipients.

Information about data protection can be found on the website **www.help.lu**.

You can also be deleted from our distributor at any time. Just let us know by e-mail.



### **Handy, Tablet & CO...**

Dir hutt eng Fro zu enger Funktioun op Ärem Handy, Tablett, Laptop oder Ärem PC?  
Oder brauchst Dir Erklärungen zu engem vun dësen digitalen Apparater?

Mir hellefen Iech. RDV op Ufro.

Rufft eis un.

### **Téléphone portable, tablet & CO...**

Vous avez une question sur une fonction de votre téléphone portable, tablette, ordinateur portable ou PC ? Ou avez-vous besoin d'explications sur l'un de ces appareils numériques ?

Nous vous aidons. RDV sur demande.

Appelez-nous.

### **Handy, Tablet & CO...**

Sie haben eine Frage zu einer Funktion auf Ihrem Handy, Tablet, Laptop oder PC?  
Oder brauchen Sie Erklärungen zu einem dieser digitalen Geräte?

Wir helfen Ihnen. Termin auf Anfrage.

Rufen Sie an.

### **Cellulare, tablet & CO...**

Hai una domanda su una funzione del tuo cellulare, tablet, laptop o PC? Oppure hai bisogno di spiegazioni su uno di questi dispositivi digitali?

Ti aiutiamo. Appuntamento su richiesta.

Chiamate.

### **Teléfono móvil, tableta & CO...**

Tiene alguna pregunta sobre una función en su teléfono móvil, tableta, computadora portátil o PC? O necesita explicaciones sobre uno de estos dispositivos digitales?

Te ayudamos. Cita previa solicitud.

Llamanos.

### **Celular, tablet & CO...**

Você tem uma pergunta sobre uma função em seu celular, tablet, laptop ou PC? Ou você precisa de explicações sobre um desses dispositivos digitais?

Nós ajudamos você. Solicitar uma cita.

Ligue para nós.





## 2 JOURS EN ALSACE

### 1<sup>er</sup> Jour : Lundi, le 22 septembre

Départ à 07h00 de Niederanven. Nous prenons la route en direction de Metz-St. Avold pour faire une pause petit-déjeuner. A Saint-Hippolyte, sur la route des Vins d'Alsace, se trouve notre hôtel \*\*\*\* Val des Vignes (sauna, hammam, terrasse avec vue panoramique). Déjeuner commun. L'après-midi, une visite guidée nous attend au château Haut-Koenigsbourg. Le château est une véritable merveille perchée à 757 mètres d'altitude, offrant une vue imprenable sur la plaine d'Alsace. Lors de la visite, vous pourrez admirer ses impressionnants remparts, son donjon, ses pont-levis et ses magnifiques salles meublées de façon médiévale. Partez à la découverte d'un château chargé d'histoire, où chaque pierre raconte un récit d'un autre temps.

Après la visite, temps libre à Saint-Hippolyte ou à Sélestat. Ville connue pour son riche patrimoine historique et culturel. La ville offre un cadre agréable avec ses rues pittoresques et ses maisons à colombages. Dîner et nuitée dans notre hôtel.

### 2<sup>e</sup> Jour : Mardi, le 23 septembre

Après le petit déjeuner, départ pour Sélestat. Nous visiterons la Maison du Pain d'Alsace, qui est un lieu dédié à l'histoire et à la tradition du pain en Alsace. Ce musée interactif présente les différentes étapes de la fabrication du pain, de la culture du blé à la cuisson, en passant par les techniques artisanales anciennes.

Après le déjeuner en commun, nous aurons la chance de visiter la « Montagne des Singes ».

La Montagne des Singes est un parc animalier unique situé à Kintzheim. Il offre une expérience immersive où vous pouvez observer plus de 200 macaques de Barbarie en semi-liberté dans une forêt de 24 hectares. Ce lieu permet d'apprendre davantage sur ces primates fascinants, leur mode de vie et les efforts de conservation pour leur espèce, qui est menacé dans la nature. Les singes évoluent librement autour des visiteurs, ce qui rend la visite interactive et agréable. En fin d'après-midi nous commencerons tranquillement notre retour à travers la vallée de Saverne en direction du Luxembourg.



Du 22 septembre  
au 23 septembre



07h00



Niederanven, parking derrière le  
supermarché, direction piscine  
sur le côté gauche



429 € chambre double  
489 € chambre double à usage  
individuel

**Inclus :** 2 repas de midi – 1 repas  
du soir – 1 petit déjeuner  
1 nuit à l'hôtel \*\*\*\* Val des  
Vignes, visite du château Haut-

Koenigsbourg, visite guidée  
Musée de la Maison du Pain et  
visite de la Montagne des Singes,  
assurance annulation.



Inscription jusqu'au 1<sup>er</sup> juillet



## Atelier ALETHEIA

**Aletheia** signifie en grec ancien **la vérité** et le logo représente la caverne **du philosophe Platon**. Dans cet endroit, les personnes ont appris à réfléchir et à comprendre ce que signifient les mots « illusion, faux, erreur ». Dès qu'ils en sortent, ils peuvent accéder à la vraie connaissance et à une certaine vérité. Les ateliers culturels parlent du monde antique, romain et grec sur des sujets abondant :

- Le patrimoine archéologique et historique du Luxembourg, de la Grèce et de l'Empire romain.
- La mythologie comparée (mythes grecs et des mythes d'autres pays pour les comparer).
- La philosophie simplifiée des Grecs : Comment pensait-on avant et que pensait-on ?
- Comprendre la pensée des autres pour comprendre la nôtre.
- La vie quotidienne : Comment vivait-on avant ? Quelles sont les traditions que nous avons adoptées et qui continuent de survivre ?

Ces ateliers se déroulent de façon chaleureuse et conviviale. Nous sommes là pour échanger des souvenirs culturels, pour activer notre mémoire et discuter de tout ce que le sujet suggère.



Mon souhait ou plutôt ma passion est de vous montrer différents aspects de la culture grecque et romaine mais aussi gauloise grâce à des diapositives qui permettent de bien visualiser et comprendre en toute simplicité.

Je m'appelle Sophie Noël-Roelants. Je suis agrégée en langues et littératures anciennes. J'enseigne depuis plus de trente ans en Belgique, en France et au Luxembourg où j'habite depuis quelques années. Je suis doctorante à l'Université de Lorraine où j'étudie particulièrement les oiseaux et leurs sons. Je suis passionnée et authentique, c'est-à-dire que j'aime échanger ce que je continue d'apprendre et ce, en toute simplicité !



Il n'y aura pas d'atelier en avril

Mardi, le 13 mai : Etoiles et météorites, une chorégraphie magique

Mardi, le 10 juin : L'eau et ses plaisirs

Mardi, le 8 juillet : la sagesse des jardins



10h00 - 12h00  
(pause-café avec biscuits inclus)



« An Huef »,  
rue du Schlammestee  
L-5770 Weiler-la-Tour  
Salle à droite de l'immeuble au  
site de la commune



25 € par atelier / 70 € les 3 ateliers



FR



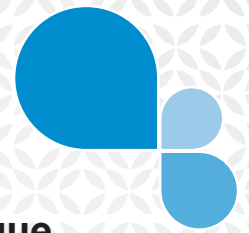
Au plus tard une semaine avant  
chaque atelier



**ALETHEIA**



Groupe facebook : Aletheia Ateliers culturels



## Aletheia : Etoiles et météorites : une chorégraphie magique

La dette de la science moderne envers la culture de la Grèce antique est illustrée par la cosmologie et l'astronomie. Nous tournerons nos yeux vers le ciel éclairé par ses mystérieuses étoiles et écouterons leurs incroyables aventures. Puis, avec René Schmit, passionné et fin connaisseur des météorites, nous entendrons une partie de leur histoire sur terre et pourrons même en toucher quelques-unes...



## Aletheia : L'eau et ses plaisirs

Plongeons dans l'univers aquatique plein de douceur que les thermes représentent. Des ingénieurs antiques pleins de génie ont dompté l'eau, cet or blanc pour nous offrir mille plaisirs : se laver, se prélasser mais aussi simplifier le quotidien de notre vie. Visite des thermes somptueux de Rome et du monde...



## Aletheia : La sagesse des jardins

S'intéresser à un jardin, c'est porter son regard sur ce qui le compose : des fleurs, des plantes. Celles-ci ont une histoire en rapport avec la médecine, l'amour, les couleurs et la mort. Voilà définie la première partie. La seconde parle des jardins à travers différentes cultures, philosophies et pays. Pour vous, un atelier pour les yeux et l'esprit de sagesse...





## **Trommel- a Gesangscours** **Traditionell afrikanesch Rhythmen, Gesäng a Geschichten**

Hutt Dir Loscht ze sangen oder trommelen ze léieren ? Déi afrikanesch Kultur a Musek interesséiert lech? Da sidd Dir hei genau richtig! Hei gëtt gesongen an d'afrikanesch Trommele (Djembe) gi geschloe.

An dësem Cours weist lech de Masabo vun der „Together as one asbl“, wei een ouni Virkenntnesser dëst flott Instrument léiere kann. Och Är Stëmm ass een Instrument a gëtt während dësem flotte Nomëtten geschoult an agesat.

A geselleger Ronn verbrénge mir eng flott Zäit zesummen. Gutt Laun a Freed stinn um Programm.

## **Percussion and singing Course** **Traditional African rhythms, songs and stories**

Are you interested in singing, drumming, African culture and music? Then this is the right place for you! Masabo from “Together as One asbl” will teach you how to play the African drum (djembe) without any prior knowledge. Your voice is also an instrument and is trained during this afternoon. Join us for this easy way of learning how to sing and play an instrument.

In a cosy atmosphere, fun and good mood are guaranteed.

## **Cours de percussion et de chant** **Rythmes, chants et contes traditionnels africains**

Vous voulez apprendre à chanter ou à jouer les tambours ? Vous êtes intéressés par la culture et la musique africaine? Alors vous êtes au bon endroit ! Ici, on chante et on bat les tambours africains (djembé).

Dans ce cours, Masabo de « Together as One asbl » vous montre comment apprendre cet instrument sans aucune connaissance préalable et sans aucune difficulté.

Votre voix aussi est un instrument et sera utilisée lors de cette belle après-midi.

Ensemble on va passer de bons moments. Bonne humeur et joie sont au programme.



Donnerschtes / thursdays / jeudis  
10.04. - 10.07.



180 € (12 Couren / courses / cours)  
+ 10 € (Ausléinen vum Djembé /  
rental djembe / location Djembe)



14h00 - 15h30



LU, EN, FR



Centre Culturel “Am Medenpoull”  
Salle Irma Boes  
L-5351 Oetrange



Esou séier ewéi méiglech / as soon  
as possible / le plus vite possible



Photo by Sean Nufer on Unsplash



## Ateliers de photographie

Après une vue d'ensemble théorique sur l'initiation à la photographie, voici quelques dates de pratique photo sur le terrain en commençant par une séance de réglages de vos appareils photo et/ou smartphone.

D'autres sorties sur des thèmes différents vous seront proposées à des dates ultérieures.

Pour chaque sortie, une fiche technique vous sera fournie sur le thème pratiqué ou discuté.

Le prix par séance et par personne est de 20€.

Pour le premier atelier 20€ en plus devront être payés pour les 2 livrets explicatifs et pour la sortie à Grevenmacher, l'entrée est à payer sur place.

Au plaisir de vous voir nombreux à ces séances photographiques.

Réglages de votre appareil photo et Iphone / smartphone 40 €	Mercredi 5 mars 10 hrs-12 hrs	Centre culturel Sandweiler
Photos papillons 20 € & entrée	Mercredi 12 mars 10 hrs-12 hrs	Grevenmacher
Transfert et sauvegarde de vos photos / avis sur vos photos de papillons 20 €	Mercredi 19 mars 10 hrs-12 hrs	Centre culturel Sandweiler
Carnaval de Remich Photos de rue	Dimanche 30 mars 14 hrs-18 hrs	Remich
Portraits 20 €	Mercredi 2 avril 10 hrs-12 hrs	Philharmonie
L'Éimaischen Photos de reportage 20 €	Lundi 21 avril 14 hrs-18 hrs	Nospelt
Avis sur vos photos de portraits 20 €	Mercredi 30 avril 10 hrs-12 hrs	Centre culturel Sandweiler





## Visite « Déierenasyll »

Nous organisons une visite d'un asile pour animaux afin de découvrir leur mission de sauvetage et de protection des animaux abandonnés. Cette visite se fera en langue luxembourgeoise.

Ce sera l'occasion de rencontrer des chiens et chats, chacun avec une histoire émouvante et un besoin d'affection.

La responsable du « Déierenasyll », Pascale Sax, son personnel et les bénévoles accomplissent un énorme travail au sein de l'asile, faisant preuve d'un grand dévouement et d'une grande disponibilité.

Madame Ferron, bénévole, nous expliquera leur travail intensif au quotidien et l'importance de l'adoption. L'objectif prioritaire est de redonner à ces animaux une qualité de vie décente et des soins appropriés.

De plus, de fidèles promeneurs viennent régulièrement à l'asile pour permettre aux chiens de retrouver certains repères au cours de balades dans la nature et pour essayer de les remettre en confiance après un abandon.

Venez en apprendre davantage sur les gestes qui peuvent transformer la vie de ces animaux.

Ceux qui souhaitent soutenir l'asile et ces fidèles compagnons à 4 pattes, peuvent faire un don sur place ou via le site internet de l'asile.

*La « Lëtzebuenger Déiereschutzliga » est le propriétaire de l'Asile National et a été reconnue « Établissement d'utilité publique » par arrêté grand-ducal du 29 septembre 2012.*



Mercredi, le 2 avril



Gratuit



14h00-16h00



LU

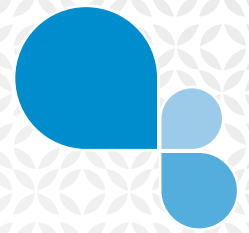


6, Boulevard de Kockelscheuer  
L-1821 Luxembourg



Jusqu'au 26 mars





## Leben mit Menschen mit Demenz

Der Umgang mit Menschen mit Demenz stellt eine besondere Herausforderung dar, da die Krankheit sowohl die Betroffenen als auch ihre Angehörigen und Pflegekräfte auf vielfältige Weise beeinflusst.

Es erfordert Einfühlungsvermögen, Geduld und ein tiefes Verständnis der Bedürfnisse und Veränderungen, die mit Demenz einhergehen.

In diesem Vortrag gehen wir auf wichtige Strategien und Ansätze ein, die dabei helfen, Menschen mit Demenz würdevoll und respektvoll zu begegnen.

In Zusammenarbeit mit dem Info-Zenter Demenz bietet dieser Info-Abend die Möglichkeit, im Anschluss an die Präsentation, weitere Fragen zu stellen

## Vivre avec des personnes atteintes de démence

Il est particulièrement difficile de s'occuper des personnes atteintes de démence, car la maladie touche à la fois les personnes mêmes, et leurs proches et aidants de diverses manières.

Cela nécessite de l'empathie, de la patience et une compréhension profonde des besoins et des changements qui accompagnent la démence.

Dans cette conférence, nous discuterons de stratégies et d'approches importantes qui aident à traiter les personnes atteintes de démence avec dignité et respect.

En collaboration avec Info-Zenter Demenz, cette soirée d'information offre l'occasion de poser vos questions après la présentation.



Mittwoch, den 2. April



LU



18h00



Bis zum 24. März



Syrdall Heem  
6, Routscheed  
L-6939 Niederanven





## Geführte Besichtigung Expo Jean-Pierre Beckius (1899-1946)

Jean-Pierre Beckius, der vor allem für seine Gemälde aus der Moselregion geschätzt wird, zeichnet sich durch eine große Vielfalt an Motiven und einem über die Einflüsse des Impressionismus hinausgehenden Malstil aus. Eine Ausstellung von 90 Gemälden und Studien zeigt die verschiedenen charakteristischen Schaffensperioden des Malers.

Die Ausstellung legt den Schwerpunkt auf Beckius' wenig bzw. unbekannte Werke, die aus seinem umfangreichen Nachlass im Familienbesitz oder aus anderen Privatsammlungen stammen. Die Auswahl wird durch Werke aus der Sammlung der Villa Vauban ergänzt. All diese Arbeiten sind hauptsächlich im Ausland, in Frankreich, Italien und den Niederlanden entstanden, ergänzt durch familiäre Porträts.

Jean-Pierre Beckius zählt zu den wichtigsten luxemburgischen Malern des 20. Jahrhunderts. 1899 in Mertert geboren, studierte er von 1914 bis 1918 an der „Handwiewerschoul“ bei den Malern Pierre Blanc und Ferdinand d’Huart, ehe er 1919 nach Paris ging. Er schrieb sich an der École nationale supérieure des beaux-arts ein und entdeckte die Werke von Jean-Baptiste Camille Corots und der Impressionisten, welche sein künstlerisches Schaffen nachhaltig prägten.



Freitag, den 4. April



14h30



Villa Vauban - Musée d'Art de la  
Ville de Luxembourg  
18 av. Emile Reuter  
L-2420 Luxembourg



18 € (Eintritt, geführte  
Besichtigung, Begleitung vom  
Club Aktiv+)



LU



Bis zum 24. März



**VILLA  
VAUBAN** Musée d'Art  
de la Ville de  
Luxembourg

© Les 2 Musées de la Ville de Luxembourg, photo : Christof Weber

<https://www.luxembourg-city.com/de/what-s-on/event/jean-pierre-beckius-1899-1946>





## Kräuterwanderung

Erleben Sie die Magie des Frühlings mit all Ihren Sinnen.

Entdecken Sie auf einer Frühlingskräuterwanderung, die verborgenen Schätze der Natur mit ihren essbaren Wildkräutern. Sandra Bofferding, gelernte Naturfloristin, Kräuterfrau, Ethnobotanikerin und Wildnispädagogin wird Sie begleiten.

Erfahren Sie welche Kräuter jetzt wachsen, wie Sie sie bestimmen und nachhaltig sammeln können.

Nach der Wanderung werden die frisch gesammelten Kräuter gemeinsam in einer gemütlichen und lockeren Atmosphäre in ein leckeres Menü verwandelt. Dabei ergeben sich Köstlichkeiten wie zum Beispiel eine Frühlingskräutersuppe, ein aromatischer Wildkräutersalat oder auch ein Bärlauch Pesto.

Genießen Sie die Vielfalt des Frühlings und lassen Sie sich inspirieren. Dieses Erlebnis bietet nicht nur Genuss, sondern auch wertvolles Wissen, das Sie mit nach Hause nehmen können.



Mittwoch, den 23. April



45 €



09h30 (circa 5 Stunden)



LU



Centre culturel  
3, am Eck  
L-5741 Filsdorf



Bis zum 8. April





## Wanderung mat den Ieselen

Ieselen si bekannt fir hier Eegewëllegkeet. „Stuer wéi een Iesel“ ass ee Sprachwuert, wat hieren décidéierten Charakter beschreiw. Mee ass dat esou negativ wéi et oft interpretéiert gëtt?

D'Ieselen sinn trotz hirem feste Wëllen ganz rouëg Déieren, mat deenen een eng flott Wanderung erliewen kann. Freet Iech op ee flotte Moment während deem Dir méi iwwer d'Wiesen an och d'Bedürfnisser vun dëse wonnerbaren Déiere gewuer gitt.

Dot w.e.g. dem Wieder an der Aktivitéit ugepasste Schung a Kleeder un.

Gären kënnt dir Iech eppes ze drénke matbréngen.

E respektvollen Ëmgang mat den Déieren ass wichtëg.

Ee grouse Merci un „Le Centre Nature et Forêt A Wiewesch“ vu Manternach, déi eis bei der Realisatioun vun dëser Aktivitéit ënnerstëtzt hunn.

## Hike with donkeys

Donkeys are known for their willfulness. "Stout as a donkey" is a saying that describes their determined character. But is this as negative as it is often interpreted?

Despite their strong will, donkeys are very calm animals with whom you can experience a great hike. Look forward to a great moment while you learn more about the meadows and the needs of these wonderful animals.

Please wear shoes and clothing appropriate for the weather and the activity.

Bring something to drink.

A respectful attitude towards the animals is important.

Thanks a lot to "Le Centre Nature et Forêt A Wiewesch" from Manternach, for supporting us in the realization of this activity.



Mëttwoch, den 23. Abrëll



14h00



Naturschutzzentrum « A Wiewesch », Manternach  
Dee geneeën Treffpunkt gëtt Iech kuerz virun der Aktivitéit matgedeelt



Gratis - Ee kleng Geste fir d'Ieselen ass wëllkomm  
Free - you are welcome to make a small donation for the donkeys



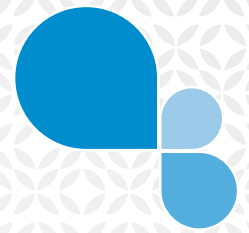
LU



Bis de 14. Abrëll



pexels-mographe



## Zweibrücken Fashion Outlet

Haben Sie Lust auf einen Tag voller Shopping, Spaß und tollen Schnäppchen? Dann begleiten Sie uns auf dieser Tagesfahrt ins Outlet Zweibrücken.

Über 100 Top-Marken aus Mode, Accessoires, Schuhen und mehr warten auf Sie.

Stöbern Sie durch diese große Auswahl und nutzen Sie die Gelegenheit, hochwertige Markenartikel zu reduzierten Preisen zu ergattern.

In den Cafés und Restaurants vor Ort können Sie bei einer kleinen Stärkung die Seele baumeln lassen und den Tag in vollen Zügen genießen.

Schnappen Sie sich ihren besten Shopping-Buddy und seien Sie dabei.

Wir freuen uns auf Sie.

## Zweibrücken Fashion Outlet

Do you fancy a day full of shopping, fun and great bargains? Then join us on this day trip to the Zweibrücken Outlet.

Over 100 top brands of fashion, accessories, shoes and more are waiting for you.

Browse through this large selection and take the opportunity to grab high-quality branded items at reduced prices.

In the local cafés and restaurants, you can relax and enjoy the day to the fullest with a little refreshment.

Grab your best shopping buddy and come along.

We are looking forward to seeing you.



Dienstag, den 29. April



49 € (Bus, Begleitung vom Club Aktiv+)



08h30  
Rückfahrt gegen 16h00



Bis zum 7. April



Niederanven, Parking links hinter dem Einkaufszentrum, vor dem Schwimmbad  
141, route de Trèves  
L-6940 Niederanven





## Vortragsreihe: Die Kunst des gesunden Lebens - Naturheilkunde und Ayurveda im Alltag

In den Vorträgen tauchen wir in die faszinierende Heilkunst „Ayurveda“ und in die Grundlagen der Naturheilkunde ein. Wir schauen uns an, wie diese uns im Alltag inspirieren um auf einfache Weise gesund und glücklich zu sein.

Die Vorträge sollen dazu einladen naturheilkundliche Herangehensweisen zu entdecken und auszuprobieren. Die beiden Vorträge bauen aufeinander auf, können jedoch auch unabhängig voneinander gebucht werden. Nach den Vorträgen freut sich Dr. Warren Ashley Ihre Fragen in lockerer Atmosphäre zu beantworten.

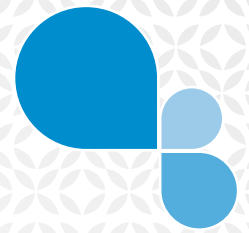
### **Vortrag 1: Naturheilkunde und Ayurveda (Mittwoch, den 7. Mai 2025)**

Dieser Vortrag ist als Einstieg in die Thematik der Naturheilkunde und des Ayurveda gedacht und ist ebenso als Auffrischung geeignet. (Zum Beispiel für diejenigen, die bereits den Kurs im September letzten Jahres besucht haben oder bereits Vorkenntnisse in Naturheilkunde und Ayurveda besitzen). In diesem Vortrag gibt es praktische Tipps, wie Ayurveda in den Alltag mit einfließen kann: Unter anderem durch Ernährung, Bewegung und emotionale Ausgeglichenheit. Wir werfen in diesem Zusammenhang einen genaueren Blick auf die sogenannten „Dosha Typen“ und wie wir diese in Balance halten können. Ein gesunder Zugang zu uns selber und zu der Umwelt ist dabei von zentraler Bedeutung.

### **Vortrag 2: Kreislauf und Verdauung (Mittwoch, den 14. Mai 2025)**

Im Ayurveda werden die sogenannten „Gunas“ beschrieben, Eigenschaften, die in unterschiedlicher Ausprägung in der Natur und in jedem von uns vorhanden sind. Wenn wir die verschiedenen „Gunas“ bei uns selbst deuten können, können wir leichter bewusste Entscheidungen treffen um mehr in Harmonie mit uns selber und in der Gemeinschaft zu leben. In vielen praktischen Beispielen nehmen wir in diesem Kontext unter anderem auch die Themen Kreislauf und Verdauung genauer unter die Lupe. Die Prinzipien der „Gunas“ können uns hier ebenso unterstützen und wertvolle Hinweise geben um Körper und Geist vital und glücklich zu halten.





## Referent: Dr. med. univ. Warren Ashley

Dr. Warren Ashley ist in Luxemburg geboren und aufgewachsen. Nach dem Medizinstudium in Österreich hat er neun Jahre als Arzt in einer renommierten Klinik in München gearbeitet. Dort hat er den Facharzt für Innere Medizin und für Kardiologie und die Zusatzbezeichnung für Notfall-Medizin erworben. Bereits zu Beginn seiner medizinischen Ausbildung lernte er die traditionelle indische Heilkunst „Ayurveda“ und naturheilkundliche Sichtweisen aus unterschiedlichen Kulturen kennen. Es liegt ihm besonders am Herzen die Gesundheitsprävention und die naturheilkundliche Sicht- und Herangehensweisen in Einklang mit der modernen Medizin zu bringen. In Vorträgen, Seminaren und individuellen Beratungen lädt er mit großer Passion Menschen dazu ein, Verantwortung für die Gesundheit zu übernehmen und einfache Lebensstil-Veränderungen zu entdecken, die zu einer natürlichen Gesundheit und zum körperlichen, psychischen und gemeinschaftlichen Wohlbefinden beitragen.

Mehr Infos auf [www.warrenashley.com](http://www.warrenashley.com)



Mittwoch, den 7. Mai (Vortrag 1)  
Mittwoch, den 14. Mai (Vortrag 2)



17 € pro Vortrag - beide für 30 €



18h00



LU / DE



« An Huef »  
7, rue du Schlammestee  
L-5770 Weiler-la-Tour



Bis zum 30. April





## Visite des voies d'eau du Hainaut : excursion au canal historique et visite de l'ascenseur hydraulique de Strépy Thieu

Partez avec nous à la découverte d'un ensemble d'ouvrages hydrauliques unique au monde et laissez-vous surprendre par la créativité des ingénieurs, lesquels ont permis à des générations de bateaux de navigation intérieure de surmonter des reliefs importants au fil des siècles.

Au programme de cette excursion, il y aura une croisière en bateau commentée avec franchissement d'un ascenseur hydraulique et d'une écluse automatique et des passages de ponts mobiles. En plus, vous découvrirez en visite commentée la salle des machines d'un ascenseur hydraulique.

Le groupe prendra un repas (lunch paquet sans boissons) puis fera la visite guidée de l'ascenseur funiculaire avec son exposition « Voies d'eau de hier, d'aujourd'hui et de demain. »

Un film explicatif sera projeté pour finaliser la visite.

## Visit of the waterways of Hainaut: historical canal excursion and visit of the hydraulic elevator of Strépy Thieu

Join us on a journey through a unique set of hydraulic structures and be amazed by the creativity of the engineers who have enabled generations of inland waterway vessels to overcome significant terrain over the centuries.

On the program of this excursion, there will be a commented boat cruise with crossing a hydraulic elevator and an automatic lock and passages of movable bridges. In addition, you will discover the machine room of one hydraulic elevator on a guided tour.

The group will have a meal (lunch package without drinks) and then take a guided tour of the funicular elevator with its exhibition "Waterways of yesterday, today and tomorrow."

An explanatory film will be shown to finalize the visit.



Jeudi, le 24 avril



07h00



Parking derrière le supermarché  
141, route de Trèves  
L-6940 Niederaanven



100 € (inclus : voyage en bus, croisière, visite commentée salle des machines, lunch paquet sans boissons, visite guidée de l'ascenseur funiculaire, exposition et projection film)

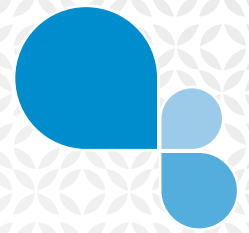


FR



Jusqu'au 15 mars





## Ménopause : Brisons les tabous ensemble

Nous vous invitons cordialement à la soirée d'information sur la ménopause.

La ménopause est une étape incontournable dans la vie d'une femme. On vous propose de parler d'un sujet qui nous concerne toutes et tous, femmes, familles et entourage.

Un sujet fort méconnu, souvent tabou et pourtant réel.

Bouffées de chaleur, fatigue, irritabilité, troubles du sommeil ou de la mémoire, douleurs articulaires... ne sont que quelques-uns des multiples symptômes qui apparaissent à la ménopause.

L'âge moyen de sa survenue se situe vers 51 ans, la péri-ménopause débutera jusqu'à 10 ans plus tôt. Une femme d'aujourd'hui vivra donc 1/3 voir la moitié de sa vie en ménopause et cela aura un impact sur sa vie personnelle mais aussi sur sa vie professionnelle.

La bonne nouvelle est qu'il y a de nombreux axes de prévention sur lesquels nous pouvons nous pencher pour mieux aborder cette phase importante.

Alors si cela vous intéresse, parlons-en.

La présentation sera faite par Madame Diane ELSÉN de l'association « Womanhood Luxembourg », coach spécialisé en ménopause.

Bien-être et santé au féminin : tous les leviers pour profiter de notre vie en bonne santé.



Vendredi, le 23 mai



15 €



18h00 - 20h00



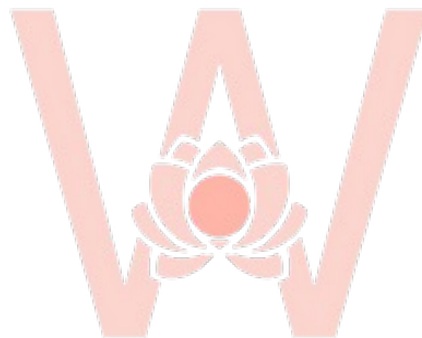
FR / LU



Al Scheier  
4A, An d. Gaesselchen  
L-6832 Betzdorf



Jusqu'au 16 mai

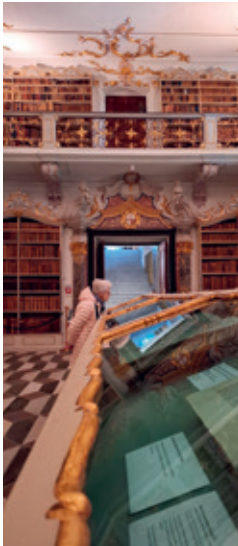


ERENNERUNGEN  
SOUVENIRS  
MEMORIES





ERËNNERUNGEN |  
SOUVENIRS |  
MEMORIES |





## Visite du « Raschpëtzer », une prouesse de l'Antiquité

Le lieu-dit de Raschpëtzer dans la forêt de Helmsange fait référence à une série de puits disposés en ligne, à des espaces plus ou moins réguliers. Les fouilles ont mis à jour un aqueduc souterrain avec captage d'eau. Les puits sont reliés dans leur fond par une galerie dans laquelle est aménagée une conduite d'eau.

Les dimensions de l'ouvrage sont imposantes: sa longueur est de 600 mètres et sa profondeur atteint 36 mètres. Il fonctionne encore aujourd'hui et fournit un débit de 180 mètres cubes d'eau potable par jour. Des chaussures robustes sont recommandées. A cause des montées et descentes raides, cette visite n'est pas adaptée pour des personnes à mobilité réduite.

Venez avec nous à la découverte guidée de ce chef d'œuvre.

## Besuch des „Raschpëtzer“, eine Meisterleistung der Antike

Der Ort Raschpëtzer im Helmsange-Wald bezieht sich auf eine Anzahl von Brunnen, die in einer Reihe angeordnet sind, in mehr oder weniger regelmäßigen Räumen. Bei Ausgrabungen wurde ein unterirdisches Aquädukt mit Wasserfassung freigelegt. Die Brunnen sind unten durch einen Stollen verbunden, in dem eine Wasserleitung gebaut ist.

Die Abmessungen der Struktur sind imposant: Ihre Länge beträgt 600 Meter und ihre Tiefe erreicht 36 Meter. Es ist noch heute in Betrieb und liefert einen Durchfluss von 180 Kubikmetern Trinkwasser pro Tag. Festes Schuhwerk wird empfohlen. Aufgrund der steilen Auf- und Abstiege ist diese Tour nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

Kommen Sie mit uns auf eine Führung durch dieses Meisterwerk.



Lundi, le 26 mai



5 €



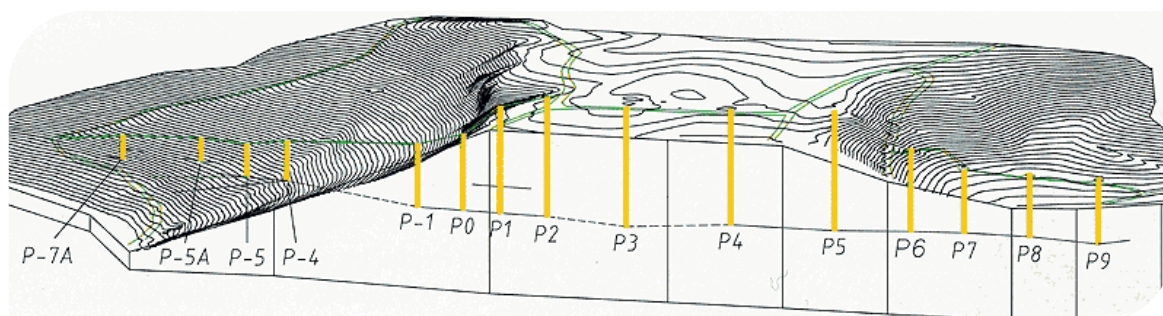
14h00



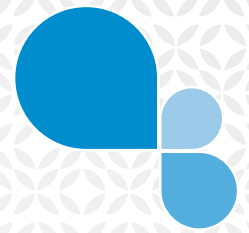
Jusqu'au 5 mai



Parking Raschpëtzer oder Trim  
Pfad (CR 126 Walferdange-  
Stafelter)



[www.sitwalfer.lu/Raschpetzer.html](http://www.sitwalfer.lu/Raschpetzer.html)



## Tagesausflug Neumagen Dhron und Stella Noviomagi

Wir freuen uns, Ihnen einen spannenden Tagesausflug nach Neumagen-Dhron anzubieten.

Entdecken Sie mit uns die charmante Stadt an der Mosel und ihre faszinierende Geschichte.

Wir beginnen den Tag mit einer informativen Stadtführung. Hier erfahren Sie mehr über die römische Geschichte und die kulturellen Schätze dieses malerischen Städtchens. Spannende Geschichten über die Stadt erwarten uns.

Das Mittagessen genießen wir gemeinsam in gemütlicher Runde in einem lokalen Restaurant.

Im Anschluss erwartet Sie ein ganz besonderes Highlight: Eine Fahrt auf dem nachgebauten Weinschiff „Stella Noviomagi“.

Dieses beeindruckende Schiff ist eine Nachbildung eines römischen Weinschiffes und bietet Ihnen die Möglichkeit, die Mosel aus einer anderen Perspektive zu erleben. Während der Fahrt erfahren Sie mehr über die Bedeutung dieses Weinschiffs. Genießen Sie die malerische Aussicht auf die Weinberge und die umliegende Natur, während Sie an Bord entspannen.

Lassen Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen, die Schönheit und die Geschichte dieser Region zu entdecken.



Donnerstag, den 5. Juni



07h45  
Rückfahrt gegen 16h00



Niederanven, Parking links hinter dem Einkaufszentrum, vor dem Schwimmbad  
141, route de Trèves  
L-6940 Niederanven



125 € (Bus, geführter Rundgang, Mittagessen ohne Getränke, Fahrt auf der Stella Noviomagi, Begleitung durch den Club Aktiv+)



DE



Bis zum 9. Mai





## Visite du circuit de F1 Spa Francorchamps

Venez avec nous à la découverte de ce circuit emblématique qui a été inauguré en 1921.

Cette visite sera une expérience inoubliable pour tout amateur de sports mécaniques, offrant un mélange unique d'histoire, de passion et de sensations fortes.

Au programme de cette visite sont les paddocks, la salle de presse, les cabines speaker, le podium qui voit défiler les plus grands pilotes et vous pourrez même découvrir un lieu normalement inaccessible : la salle du « Race Control », véritable centre nerveux de la sécurité piste du circuit.

Après le déjeuner, vous pouvez découvrir la ville thermale de Spa à votre guise.

## Besuch der F1-Rennstrecke von Spa Francorchamps

Kommen Sie mit uns, um diese berühmte Rennstrecke zu entdecken, die 1921 eingeweiht wurde.

Diese Tour wird ein unvergessliches Erlebnis für jeden Motorsport-Enthusiasten sein und bietet eine einzigartige Mischung aus Geschichte, Leidenschaft und Nervenkitzel.

Auf dem Programm dieses Besuchs stehen die Fahrerlager, der Presseraum, die Rednerkabinen, das Podium, auf dem die größten Fahrer gefeiert werden, und Sie können sogar einen Ort entdecken, der normalerweise unzugänglich ist: der „Race Control Room“, das eigentliche Nervenzentrum für die Sicherheit auf der Rennstrecke.

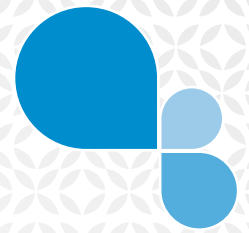
Nach dem Mittagessen können Sie die Kurstadt Spa in aller Ruhe entdecken.

---

	Mercredi, le 18 juin		120 € (bus, visite guidée du circuit, déjeuner au restaurant le Pit)
	08h00		
	Parking derrière le supermarché 141, route de Trèves L-6940 Niederanven		FR
			Jusqu'au 20 mai



<https://www.spa-francorchamps.be/fr/visite-guidee-des-coulisses>



## Porte ouverte vun de kreativen Hänn vum Club Aktiv+ Syrdall



**Mëttwoch, den 21. Mee vun 14h00 - 18h00**

**Kulturzentrum - Klänge Sall**

**16, rue de Medingen  
L-5335 Mutfert**



Elo sinn et 10 Joer dat d'Kreativ Hänn hir Bitz-, Stréck- an Heekelaarbechte fir de gudden Zweck verkafen oder spenden.

Hei just e puer Beispiller dovun, wou hiren Engagement Guddes konnt bewierken :

Rout Kräiz Bazar ( verschidden Hëllefprojeten ) 15.770€

Porte ouverte a Chrëschtmaart (14 Donen u verschidden Associatiounen) 15.200€

180 Häerzkësse fir Fraen déi mat Broschkriibs operéiert goufen / 80 Decke fir Foyeren a Famillien ze ennerstëtzen / Tapisen fir Afghanesch Fraen a Meedercher.

**Merci u jiddereen, deen eis all déi Joren ënnerstëtzt a gehollef huet, fir all dës Projeten ze realiséieren.**

## | REEGELMÉISSEGE AKTIVITÉITEN | ACTIVITÉS RÉGULIÈRES | REGULAR ACTIVITIES

**Nordic Walking** Wir haben diese schonende Sportart wieder in unser Programm aufgenommen. Keine Angst, es geht hier nicht darum Höchstleistungen zu vollbringen, sondern eher um schnelleres Gehen in der Natur zu genießen (+5km Waldweg). Bitte tragen Sie dem Anlass und dem Wetter entsprechende Kleidung/Schuhe. Jeder Teilnehmer bringt seine eigenen Gehstöcke mit.



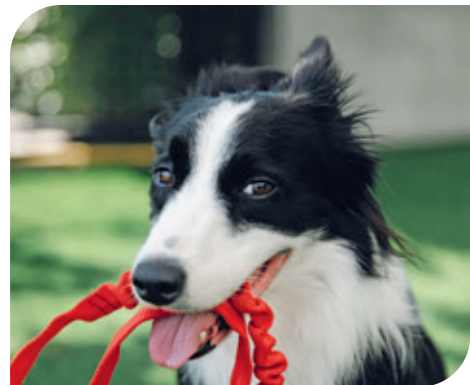
**Nordic Walking** Nous avons de nouveau inclus ce sport doux dans notre programme. Ne vous inquiétez pas, notre but n'est pas d'atteindre de grandes performances. Nous voulons plutôt nous concentrer à marcher un peu plus vite et profiter du moment dans la nature (+5km chemin forestier). Veuillez porter des vêtements/chaussures adaptés à l'occasion et à la météo et apporter vos propres bâtons de marche.

**Nordic Walking** We have included this gentle sport in our program again. Don't worry, it's not about achieving top performance here, but rather enjoying a faster walk in the nature (+5km forest path).

Please wear clothing/shoes appropriate to the occasion and weather, and bring your own walking sticks.

**Muppentreff** Spaziergänge für alle Hundebesitzer und Hundeliebhaber. Selbst wenn Sie keinen Hund haben, sich jedoch an ihrer Gesellschaft erfreuen, sind Sie herzlich willkommen. Unsere Spaziergänge betragen in der Regel so um die 5-7 Km.

Da mehrere Hunde in der Gruppe mit unterwegs sind, ist ein angemessenes Sozialverhalten Ihres Hundes eine Grundvoraussetzung. Jeder Besitzer trägt die Verantwortung für seine Fellnase.



**Muppentreff** Promenades pour tous les propriétaires de chiens et amoureux des chiens. Même si vous n'avez pas de chien mais que vous appréciez leur compagnie, vous êtes bienvenus.

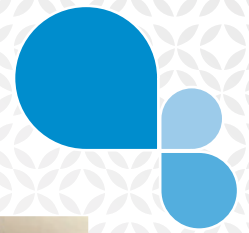
Nos promenades sont généralement d'environ 5 à 7 km.

Puisqu'il y a plusieurs chiens dans le groupe, un comportement social approprié de votre chien est une exigence de base. Chaque propriétaire est responsable de son propre chien.

**Muppentreff** Walks for all dog owners and dog lovers. Even if you don't have a dog but enjoy their company, you're welcome.

Our walks are usually around 5-7 km.

Since there are several dogs in the group, appropriate social behaviour of your dog is a basic requirement. Every owner is responsible for his dog.



## Gesellschaftsspiller zu Lenneng

D'Elisabeth Blum an de Romain Blaeser hunn eng Sammlung vun iwwer 100 Spiller zur Auswiel: Schach, Kaartespiller, Geschécklechkeetsspiller, taktesch Spiller...

Aus dëser grousser Auswiel kann een sech gären eent eraussichen, an eleng oder mat Partner spillen. Wa méi Leit sech fir e Spill zesummendinn, gëtt et virdrun erkläert, falls d'Spill engem sollt onbekannt sinn. Esou kann een och komplett nei Spiller entdecken. Leit am Alter vun 8 bis 99 Joer kënnen sech dëschdes an der Zäit zwëschen 19h00 bis 22h30 dozou gesellen. Beim Spillen kann een och eppes ze drénke kréien oder sech eppes fir ze naschelen eraussichen.

Bei Froen oder fir méi Infoe kënnt Dir uruffen: Blaeser Romain 621 496 348



**“Kreativ Hänn”** Patchwork, Heekelen, Strécken, a viles méi... Ärer Kreativitéit si keng Grenze gesat. Wat och ëmmer Dir vu kreativem Projet am Kapp hutt oder och schonn am gaangen sidd ze realiséieren, kommt bei eis. A geselleger Ronn mëschet alles duebel esou vill Freed.

Jiddereen bréngt dat vun doheem mat, wou ee grad dru schafft.

Iwwert d’Kreativitéit an de Spaass um Schaffen ensteet ee flotten Austausch a bestëmmt och di eng oder aner nei Iddi a flotte Virschlag.

Mat eise fäerdegem Aarbechten ennerstëtzen mir reegelméisseg sozial Projeten.

An och hei sinn Är Iddien a Virschléi häerzlech wëllkomm.



**« Kreativ Hänn »** Patchwork, crocheter, tricoter, ou autre... Votre créativité n’a pas de limite.

Si vous avez une idée de projet ou vous êtes actuellement en pleine réalisation, rien de plus sympa que de partager votre savoir-faire. Chacun apporte le matériel le quel il travaille afin d’avoir un échange sur les méthodes appliquées ou bien pour donner des conseils et astuces.

Avec nos réalisations nous soutenons des projets sociaux. Vos idées sont les bienvenues.



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

Willkommen in unserer Musikgruppe, die nun schon seit vielen Jahren besteht! Wir treffen uns zum gemeinsamen Musizieren und Singen. Klavier, Geigen, Blockflöten, Akkordeons, Gitarren, Celli, Motivation und Humor – schon erklingt die Musik. Das Programm wird gemeinsam aufgestellt. Luxemburgische Lieder, Volkslieder, schmissige Schlager in verschiedenen Sprachen sowie Kompositionen von Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin, Poulenc stehen auf der Tagesordnung. Die Teilnehmer, die sich vorher nicht kannten, treffen sich mittlerweile auch privat, um die Stücke miteinander zu proben. Ziel erreicht: Heraus aus der Isolation! Gemeinsames Musizieren und Singen macht fröhlich und vital.



### **Groupe de musique** Vous savez jouer un instrument ? Aimez-vous chanter ?

Bienvenue dans notre groupe de musique, qui existe depuis de nombreuses années maintenant !

Nous nous rencontrons pour jouer de la musique et chanter ensemble. Piano, violons, flûtes à bec, accordéons, guitares, violoncelles, motivation et humour - et puis la musique sonne. Un programme est mis en place ensemble. Chansons luxembourgeoises, chansons folkloriques, tubes accrocheurs dans différentes langues - sur un pied d'égalité avec des compositions de Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin, Poulenc,... Les participants, qui ne se connaissaient pas auparavant, se réunissent désormais également en privé pour répéter les morceaux ensemble. Objectif atteint : Sortez de l'isolement !

Faire de la musique et chanter ensemble rend heureux et énergique.

### **Music group** Do you know how to play an instrument? Do you like to sing?

Welcome to our music group, which exists for many years now! We meet to play music and sing together. Piano, violins, accordions, guitars, cellos, motivation and humor - and then the music sounds. A program is put in place together. Luxembourgish songs, folk songs, catchy hits in different languages - on a par with compositions by Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin, Poulenc,... The participants, who did not know each other before, now also meet privately to rehearse the pieces together. Objective achieved: Come out of isolation!

Making music and singing together makes you happy and energetic.

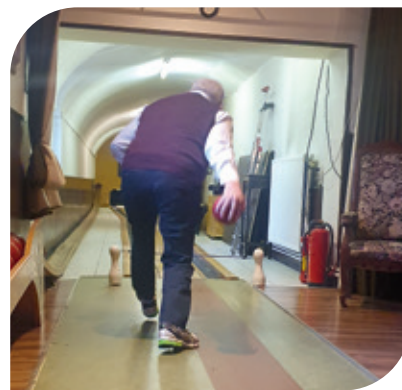
.....

### **Keelegrupp** Dir spillt gären Keelen oder géift dëst Spill och emol gären ausprobéieren? An eiser geselleger Ronn ass béides méiglech. Ufänger si wëllkomm a kréien all néideg Informatioun fir dëst Spill mat Freed genéissen ze kënnen.

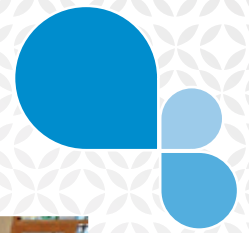
**Jeu de quilles** Vous aimez jouer aux quilles ou vous aimeriez l'essayer ? Dans notre ronde conviviale, les deux sont possibles. Les débutants sont les bienvenus et reçoivent toutes les informations nécessaires pour pouvoir profiter de ce jeu avec plaisir.

**Ninepins/skittles** Do you like to play ninepins/

skittles or would you like to try it out? In our friendly round, both are possible. Beginners are also welcome and receive all the necessary information to be able to enjoy this game with pleasure.







**Breakfast** Ee Mol am Mount wëlle mir zesummen mat lech an déi nei Woch starten. Mir bréngen d'Mëtsche mat a präparéieren ee gudde Kaffi. An enger gemittlecher Ambiance poteren mir iwwer aktuell Themen, laachen zesummen a starten motivéiert an déi nei Woch. Humor a gutt Gesellschaft sinn um „ordre du jour“. Mir sinn ëmmer frou bekannt an nei Gesichter ze begréissen.



**Breakfast** Une fois par mois, nous voulons commencer la nouvelle semaine avec vous. Nous apportons des viennoiseries et préparons un bon café. Dans une ambiance décontractée, nous discutons des sujets d'actualité, rions ensemble et commençons la nouvelle semaine avec plein de motivation. L'humour et la bonne compagnie sont au rendez-vous. Nous sommes toujours heureux d'accueillir des visages familiers et nouveaux.

**Breakfast** Once a month we would like to start the new week together with you. We bring the pastries and prepare a good coffee. In a cosy atmosphere, we talk about current issues, laugh together and start motivated in the new week. Humor and good company are given. We are always happy to welcome familiar and new faces.

.....

**Pétanque** Bei gutem Wetter werden die Boccianachmittage des Club Syrdall fortgesetzt. Wir treffen uns auf 3 verschiedenen Feldern um die Kugeln zu platzieren oder zu schießen. Es ist kein Wettbewerb sondern es sind Freundschaftsspiele.

**Pétanque** Les après-midis de pétanque du Club Syrdall reprennent avec le beau temps. On se rencontre sur 3 terrains différents pour pointer ou tirer les boules. Il ne s'agit pas d'une compétition mais de quelques parties amicales.

**Pétanque** Club Syrdall's pétanque afternoons resume with the good weather. We meet on 3 different fields to point or throw the balls. It is not a competition but a few friendly games.





**Syrdaller Kitchen** An eiser Syrdaller Kitchen gëtt zesummen gekacht. Jiddereen peekt eng Hand mat un. Wat op den Dësch kënnt, decidéiere mir zesummen. Är Propositionen si wëllkomm. Geselligkeet, Poteren a gutt Laun stinn op jiddefalls um Menü.

Sidd dobäi a genéisst mat eis zesummen e puer flott Stonnen beim gemeinsamen Virbereeden an lessen.



**Syrdaller Kitchen** Dans notre Syrdaller Kitchen, nous cuisinons ensemble. Tout le monde donne un coup de main. Ensemble, nous décidons ce qu'on va cuisiner. Vos suggestions sont les bienvenues. Convivialité, bonne humeur et papoter sont définitivement au menu.

Rejoignez-nous et profitez de quelques heures agréables tout en préparant et en mangeant ensemble.

**Syrdaller Kitchen** In our Syrdall kitchen we cook together. Everyone points a hand. Together we decide what comes to the table. Your suggestions are welcome. Sociability, casual talk and good humor are definitely on the menu.

Be there and enjoy a few pleasant hours with us while preparing and eating together.

**Zesummen ënnerwee** Gitt Dir gären an de Musée, Kino, op ee Concert oder och einfach nëmme gær spadséieren oder gemittlech an de Restaurant? Sidd Dir gäre mat anere Léit zesummen, an eng Persoun, déi ëmmer erëm néi Bekanntschafte maache well? Mam Grupp

„Zesummen ënnerwee“ bidde mir lech d'Méiglechkeet, néi Léit kennen ze léieren a flott Bekanntschaften ze maachen! Jidderee kann hei seng Propositione matdeelen. All Iddi ass wëllkomm! De Grupp funktionéiert iwwer en E-Mailverdeeler.



**Sortons ensemble** Aimez-vous les visites au musée, les séances de cinéma, les concerts ou simplement une balade ou une sortie au restaurant ? Êtes-vous quelqu'un qui aime rencontrer d'autres personnes et qui aime faire la connaissance d'autres gens ? Avec le groupe « sortons ensemble », nous vous offrons l'opportunité de rencontrer de nouvelles personnes et ainsi de faire de nouvelles connaissances ! Chacun peut partager ses suggestions. Toutes les idées sont les bienvenues ! Le groupe fonctionne par l'intermédiaire d'un distributeur d'e-mail.

**Let's go out together** Do you like to visit the museum, go to the movies, concerts or simply enjoys a walk or a good meal in a restaurant? Are you someone who enjoys meeting other people? With the «let's go out together» group, we offer you the opportunity to meet new people and make new acquaintances! Everyone can share their suggestions. All ideas are welcome! The group operates through an email distributor.



**Wanderung** Dieses gemütliche Spazieren wird monatlich organisiert. Die Distanz variiert zwischen 5 und 7 Kilometern. Start- und Endpunkt sind die Gleichen. Unsere Wege, die gut erhalten sind, führen uns durch Wälder und Dörfer in unserer Region.



**Randonnée** Cette balade conviviale est organisée mensuellement. La distance varie entre 5 et 7 kilomètres. Les points de début et de fin sont les mêmes. Nos chemins, bien préservés, nous mènent à travers forêts et villages de notre région.

**Hike** This pleasant walk is organized monthly. The distance varies between 5 and 7 kilometers. The start and end points are the same. Our paths, which are well preserved, lead us through forests and villages in our region.




**Kreativen Eck** Am „kreativen Eck“ kenne mir zesummen tüftelen, bastelen a flott Objete kreéieren. Dir kennt hei är Iddie kreativ a kënschtlersch ausdrécken. Ärer Fantasie a Kreativitéit sinn hei keng Grenze gesat. Iddie vun lech selwer sinn och zu all Zäit wëllkomm.



**Coin créatif** Au « coin créatif » on peut bricoler, fabriquer et créer ensemble de beaux objets. Vous pouvez laisser libre cours à votre créativité et à votre imagination. Vos idées sont également les bienvenues.

**Creative corner** In the “creative corner” we can tinker together and create decorative objects. You can express your ideas creatively and artistically. There are no limitations to your fantasy or creativity. Your ideas and suggestions are welcome.



			
<b>BREAKFAST</b> 7€ Kaffi + 2 Mëtschen	09.04.	Nei Schoul 3, am Eck L- 5741 Fëlschdref	09h00
	14.05.		
	11.06.		
<b>MUPPENTREFF</b> <i>Randonnées avec les chiens</i>	30.04.	Mensdorf	14h00
	28.05.	Medingen	
	25.06.	Greiveldange	
<b>HANDAARBECHT TREFF</b> <i>Atelier créatif</i>	02.04.   16.04.	Kulturzentrum Mutfert 16, rue de Medingen L-5355 Mutfert	14h30
	07.05.   21.05.		
	04.06.   18.06.		
<b>MUSEKSRUPP</b> <i>Groupe musical</i>	02.04.	Niederanven	15h00
	07.05.		
	04.06.		
<b>KEELEGRUPP</b> <i>Jeu de quilles</i>	02.04.	„Café de la Gare“ 197, rue Principale L-5366 Minsbech	15h00
	07.05.		
	04.06.		
<b>SYRDALLER KITCHEN</b> D’Käschte gi gedeelt	17.04.	Nei Schoul 3, am Eck L- 5741 Fëlschdref	10h30
	08.05.		
	12.06.		
<b>WANDERUNG</b>	11.04.	Trintangé	14h00
	16.05.	Hassel	
	13.06.	Flaxweiler	
<b>GESELLSCHAFTS-SPILLER</b>	All Dënschdes Chaque mardi	Festsall 6, rue de l’École L-5431 Lenneng	19h00-22h00
<b>KREATIVEN ECK</b>	04.04.	Al Schoul 202, rue Principale L-5366 Munsbach	09h00-12h00
	16.05.		
	20.06.		
<b>NORDIC WALKING</b>	All Dënschdes an all Donneschdes / chaque mardi et jeudi	Route de Trèves Nidderaanwen	09h30
<b>PÉTANQUE</b>	22.05.	Munsbach	14h00
	19.06.	Sandweiler	

# REGELMÄSSIGE COURSEN | COURS RÉGULIERS | REGULAR COURSES |

**Bodyflow** ist ein Kurs zur Mobilisierung der Gelenke sowie zur Verbesserung von Balance und Flexibilität. Es wird ohne Schuhe zu klassischer Musik trainiert. Kurssprache: Luxemburgisch und Deutsch. Material: Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Qi Gong** Qi gelesen tschi bedeutet Lebensenergie, Gong bedeutet diese spezielle Energie zu trainieren, zu pflegen zu kultivieren und zu bewahren. Diese Übungen werden in leichten Bewegungsformen, Atemtechniken, Visualisierung, Handauflegen und Akupressur trainiert. Die Techniken stammen aus China und Japan. Zweck ist nicht nur Hilfe bei Gesundheitsproblemen sondern „Bewusstseinsweiterung“ zur Selbsterkenntnis. Kurssprache: Luxemburgisch (französische oder englische Erklärungen falls nötig). Material: bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk, Notizblock.

**Rückengymnastik** (starker und gesunder Rücken) Rückenbeschwerden zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen. Es gilt daher frühzeitig gegenzusteuern. Die Rückengymnastik dient dazu, sich im Alltag richtig zu bewegen. Mit gezielten Übungen beugen Sie Rückenproblemen vor, kräftigen und stabilisieren die Rumpfmuskulatur. Sie werden fitter und beweglicher. Kurssprache: Luxemburgisch (französische oder englische Erklärungen falls nötig). Material: Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Zumba Gold** ist perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfache Tanz-Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Der Kurs enthält auch alle Fitness-Elemente: Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training und Verbesserung von Flexibilität! Kurssprache: Luxemburgisch, weitere mögliche Sprachen sind Französisch, Deutsch und Englisch. Material: Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

**New Self Defense** ist eine spezielle Anwendung, sehr effizienter Kampfkunsttechniken zur Selbstverteidigung. Es wird mit und ohne „Waffen“, in diesem Falle mit Stöcken und Zeitungen, in entspannter Atmosphäre trainiert. Koordinations- und Partnertraining sowie Antworten auf „was tue ich wenn“, gehören zum festen Bestandteil des Kurses. Kurssprache: Luxemburgisch (französische oder englische Erklärungen falls nötig). Material: Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

Le **Yin Yoga** est une pratique influencé par le taoïsme et par la médecine traditionnelle chinoise. En effet, le Yin Yoga se base beaucoup sur les méridiens du corps, chaque méridien étant associé à différents organes ou différentes zones du corps pour mieux y faire circuler l'énergie vitale (Chi, Prana) qui circule dans notre corps à travers ces méridiens qui, s'ils sont bien irrigués, sont garants de notre équilibre physique, mental et moral. Le Yin Yoga est une forme de Yoga qui nous permet de ralentir et de trouver un moment de déconnexion de notre société qui tourne sans interruption et une reconnexion vers soi, vers son corps, vers son intérieur. Le Yin Yoga ne sollicite pas (ou pas volontairement) les muscles, mais cible les tissus conjonctifs (fascia), les articulations, les tendons et les ligaments - donc la souplesse du corps. Langues: luxembourgeois, allemand, français, anglais, italien, espagnol. Matériel: tapis de gymnastique, couverture, grosses chaussettes, 2 blocs de yoga, 2 petits et 1 long coussin, habits décontractés, essuie main, boisson.



**Line Dance** Sie tanzen gerne, haben aber niemanden der Ihre Begeisterung teilt? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Ein Tanzvergnügen ohne Partner(in), geeignet für jedes Alter – auch für Männer! Bewegung, Tanz und Lebensfreude, Fitness für den Körper und Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Es wird keine besondere Tanzerfahrung benötigt, nur Freude an Bewegung zur Musik und die Bereitschaft, Neues zu lernen. Line-Dance wird, wie der Name schon sagt, in Linien neben- und hintereinander getanzt. Jeder tanzt „solo“, aber gleichzeitig synchron in der Gruppe. Die Tänze sind passend zur Musik und Motion choreografiert. Musikrichtungen sind ebenfalls alle vertreten: Von Pop, Rock, Oldies, Ballroom, Soul, Funk, Dance, über Country bis zu aktuellen Songs, die man im Radio hört. Die Vielfalt der Musik und Rhythmen ist eines der Erfolgsgeheimnisse des Line Dance. Kurssprache : Luxemburgisch und Französisch. Material: Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Tanzen macht Freude und Freunde.** Sie lieben Musik und bewegen sich gerne. Sie würden gerne neue Leute kennen lernen. Sie möchten Ihre Konzentration und Ihren Gleichgewichtssinn stärken. In diesem Kurs können Sie Tänze aus aller Welt lernen. Die Choreografien sind speziell an die Altersgruppe 50+ angepasst. Sie müssen keinen Tanzpartner mitbringen. Kurssprache: Luxemburgisch, Deutsch und Französisch. Material: geeignete Schuhe zum Tanzen und bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Werd fit - Bleib fit** ist ein Allroundtraining für Herz-Kreislauf, Kräftigung, Stabilisation, Reaktion und Beweglichkeit, das sich an Neulinge und Wiedereinsteiger richtet. Es wird mit vielerlei Hilfsmitteln trainiert. Kurssprache: Luxemburgisch und Deutsch. Niveau I. Material: Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Multifit** ist ein intensives Training für Fortgeschrittene. Alle Bereiche der körperlichen Fitness werden mit verschiedenen Trainingsmaterialien gefördert und verbessert. Es werden auch Übungen auf dem Boden durchgeführt. Kurssprache: Luxemburgisch und Deutsch angeleitet. Niveau II – III. Material: Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Orientalischer Tanz** Der orientalische Tanz präsentiert die energiegelade Weiblichkeit und Anmut des Körpers. Er bringt Gefühlswelt und Kraft zum Ausdruck. Die Tänzerin interpretiert mit ihrer Körpersprache (Gestik, Mimik) das Musikstück. Mit Spaß und Freude werden Konzentration, Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und ein positives Selbstbewusstsein gefördert sowie durch die Tanztechnik die Beckenbodenmuskulatur gefestigt. Lebensfreude und Ausstrahlung steigen! Kurssprache: Deutsch. Material: Hüfttuch, Schläppchen, Getränk

**Orientalischer Tanz (Anfänger)** Ein fröhliches langsames Herangehen an den orientalischen Tanz. Schöne fließende Bewegungen in aufrechter Haltung aktivieren den ganzen Körper. Gleichgewichtssinn und Konzentration werden gefördert.

**Pilates** ist ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Pilates stabilisiert den Rumpf, verbessert die Körperhaltung und steigert die Flexibilität. Kontrollierte Bewegungen, die den ganzen Körper einbeziehen mit begleitender Atemarbeit dienen zur Entspannung und besseren Körperwahrnehmung. Kurssprache: Luxemburgisch (Erklärungen auf Französisch oder Englisch falls nötig). Material: Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Ostéofit** (nur für Frauen), der Ihnen Stärkung vom Skelett und Bewegungssicherheit gibt. Es wird mit Gewichten und Widerstandsbändern im Stehen und auf dem Boden gearbeitet. Kurssprache: Luxemburgisch und Deutsch. Niveau I- II. Material: Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk

				
<b>MÉINDEN   LUNDI</b>				
<b>BODYFLOW</b> <b>Kirsten Leniger</b>	28.04.   05.05. 12.05.   19.05. 02.06.   16.06. 30.06.   07.07.	<b>Cours 1:</b> 9h00 <b>Cours 2:</b> 10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	88 €
<b>QI-GONG</b> <b>Jean-Paul Nowacka</b>	28.04.   05.05. 12.05.   19.05. 02.06.   16.06. 30.06.   07.07. 14.07.	9h30 (1h30)	Lorettokeppell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	117 €
<b>RÜCKENSCHMERZEN - KEIN SCHICKSAL</b> <b>Isabelle Libert</b>	28.04.   05.05. 12.05.   19.05. 02.06.   16.06. 30.06.   07.07.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	72 €
<b>DËNSCHDEN   MARDI</b>				
<b>NEW SELF DEFENSE</b> <b>Jean-Paul Nowacka</b>	22.04.   29.04. 06.05.   13.05. 20.05.   03.06. 10.06.   17.06. 24.06.   01.07. 08.07.   15.07.	9h30 (1h30)	Lorettokeppell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	156 €
<b>ZUMBA GOLD</b> <b>Dorina Peschiaroli</b>	22.04.   29.04. 06.05.   13.05. 20.05.   03.06. 10.06.   17.06. 24.06.   01.07. 08.07.   15.07.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	120 € Pass : 170 €
<b>ORIENTALISCHER TANZ</b> <b>Anfängerkurs</b> <b>Anna Rycerz</b>	22.04.   29.04. 06.05.   13.05. 20.05.   03.06. 10.06.   17.06. 24.06.   01.07. 08.07.   15.07.	15h00 (1h30)	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	180 €

## MËTTWOCH | MERCREDI

<b>YIN YOGA</b> <b>Ayano Everling</b>	23.04.   30.04. 07.05.   14.05. 21.05.   04.06. 11.06.   18.06. 25.06.   02.07. 09.07.	0930 (1h30)	LorettoKapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	154 €
<b>LINE DANCE</b> <b>Nathalie Damar</b>	23.04.   30.04. 07.05.   14.05. 21.05.   04.06. 11.06.   18.06. 25.06.   02.07. 09.07.	<b>Basis Cours:</b> 14h00 - 15h00 <b>Level 1 :</b> 15h00 - 16h00 <b>Level 2 :</b> 16h15 - 17h15 <b>Level 3 :</b> 17h15 - 18h15	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	88 €  Pass : 150 €  (unbegrenzte Teilnahme)
<b>TANZEN MACHT FREUDE</b> <b>Ute Ott-Guth</b>	23.04.   30.04. 07.05.   14.05. 21.05.   04.06. 11.06.   18.06. 25.06.   02.07. 09.07.	16h00 (1h30)	Kulturzentrum 18, rue Principale L-5240 Sandweiler	121 €

## DONNESCHDEN | JEUDI

<b>WERD FIT - BLEIB FIT</b> <b>Kirsten Leniger</b>	24.04.   08.05. 15.05.   22.05. 05.06.   12.06. 19.06.   26.06. 03.07.	9h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	99 €  Pass : 168 €
<b>QI-GONG</b> <b>Jean-Paul Nowacka</b>	24.04.   08.05. 15.05.   22.05. 05.06.   12.06. 19.06.   26.06. 03.07.   10.07.	9h30 (1h30)	LorettoKapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	130 €
<b>MULTIFIT</b> <b>Kirsten Leniger</b>	24.04.   08.05. 15.05.   22.05. 05.06.   12.06. 19.06.   26.06. 03.07.	10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	99 €  Pass : 168 €



<b>ZUMBA GOLD</b> <b>Dorina Peschiaroli</b>	08.05.   22.05. 05.06.   12.06. 19.06.   26.06. 03.07.   10.07.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	80 € Pass : 170 €
<b>ORIENTALISCHER TANZ</b> <b>Anna Rycerz</b>	24.04.   08.05. 15.05.   22.05. 05.06.   12.06. 19.06.   26.06. 03.07.   10.07.	15h00 (1h30)	Festsall 18, rue de l'École L-5414 Kanech	150 €
<b>FREIDEN   VENDREDI</b>				
<b>BODYFLOW</b> <b>Kirsten Leniger</b>	25.04.   08.05. 15.05.   22.05. 06.06.   13.06. 20.06.   27.06. 04.07.	9h00	Festsall 18, rue de l'École L-5414 Kanech	99 € Pass : 168 €
<b>OSTÉOFIT</b> <b>Kirsten Leniger</b>	25.04.   08.05. 15.05.   22.05. 06.06.   13.06. 20.06.   27.06. 04.07.	10h00	Festsall 18, rue de l'École L-5414 Kanech	99 € Pass : 168 €
<b>PILATES</b> <b>Isabelle Libert</b>	25.04.   08.05. 15.05.   22.05. 06.06.   13.06. 20.06.   27.06. 04.07.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	81 €

# INTERNE BESTIMMUNGEN

## RÈGLEMENT D'ORDRE INTERNE

### INTERNAL REGULATIONS

- An- oder Abmeldungen sind ausschließlich via Telefon: **26352545** oder Email: **club-syrdall.croix-rouge@help.lu** möglich und gültig.
- Wenn Sie krankheitsbedingt nicht teilnehmen können oder verhindert sind, dann melden Sie sich bitte frühzeitig bei uns ab. Es gilt die Anmeldefrist zu berücksichtigen. An- und Abmeldungen zwischen „Tür und Angel“ sind nicht gestattet und werden nicht berücksichtigt.
- Falls durch Ihre Anmeldung Unkosten entstanden sind, können wir diese nicht zurückerstatten. Wir versuchen Ersatzpersonen zu finden, jedoch können wir dafür nicht garantieren.
- Bei unseren Kursen oder regelmäßigen Aktivitäten ist der volle Betrag zu bezahlen, auch wenn Sie nicht an allen Einheiten teilnehmen können.
- Wir arbeiten immer nach dem Prinzip der Warteliste. So kann ein frei gewordener Platz von einer anderen interessierten Person genutzt werden.
- Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt auf eigenes Risiko. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell entstandene Schäden.
- Um Pünktlichkeit wird gebeten. Bei Verspätung informieren Sie uns bitte schnellst möglich.
- Laut Informationspflicht weisen wir Sie darauf hin, dass während unseren Veranstaltungen Foto- und Videoaufnahmen angefertigt werden können. Diese verwenden wir für Zwecke der Berichterstattung und der Öffentlichkeitsarbeit. Dazu werden die Aufnahmen ggf. in diversen lokalen Zeitungen und sozialen Medien veröffentlicht. Ohne Ihr schriftliches Einverständnis werden diese Bilder nicht verwendet. Wir bitten Sie diesbezüglich unser Informationsschreiben zu unterzeichnen. Bei Fragen rufen Sie uns bitte an und wir schicken Ihnen die Papiere zu.

- 
- Les inscriptions ou annulations sont uniquement possibles et valables par téléphone : **26352545** ou par courriel **club-syrdall.croix-rouge@help.lu**.
  - Vous ne pouvez pas participer pour cause de maladie ou d'empêchement, veuillez nous en informer le plus vite possible. Le délai d'inscription est à respecter. Les inscriptions et annulations spontanées (ou par voie orale) ne sont pas prises en compte.
  - Si votre inscription entraîne des frais, nous ne pouvons pas les rembourser. Nous essayons de trouver des remplaçants, mais nous ne pouvons pas le garantir.
  - Pour nos cours ou activités régulières, le montant total doit être payé, même si vous ne pouvez pas assister à toutes les unités.
  - Nous organisons notre programme avec des listes d'attente. Ainsi, une place libérée peut être occupée par une autre personne intéressée.
  - La participation à nos événements se fait à vos propres risques et périls. Nous déclinons toute responsabilité en cas de dommages éventuels.
  - Votre ponctualité est demandée. En cas de retard, veuillez nous en informer.
  - Conformément à l'obligation d'information, nous tenons à vous renseigner que des photos et des vidéos peuvent être prises lors des événements. Nous les utilisons à des fins de reportage et de relations publiques. Les enregistrements peuvent être publiés dans divers journaux locaux et réseaux sociaux. Ces photos ne seront pas utilisées sans votre accord écrit. Nous vous prions de bien vouloir signer notre lettre d'information à ce sujet. Si vous avez des questions, appelez nous et nous vous enverrons les papiers requis.

ERËNNERUNGEN |  
SOUVENIRS |  
MEMORIES |



# Und das ist erst der Anfang!



Zu jung? Oder nicht mehr jung genug? Wer sagt denn, dass es eine Altersgrenze gibt, um zu genießen, mit anderen zu teilen, zu lernen? Help betreibt 6 Clubs Aktiv+ und bietet Ihnen dort ein umfassendes Programm an Aktivitäten. Neue Menschen kennenlernen, gemeinsam schöne Augenblicke verbringen und das Leben genießen. Nichts weniger als das!

clubaktiv+



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, des Solidarités,  
du Vivre ensemble et de l'Accueil

help<sup>+</sup>  
All Dag ass e gudden Dag