



AN DER LOUPESCHT  
CLUB SENIOR



Aktivitéiteprogramm  
ABRËLL - AUGUST  
**2023**

**croix-rouge** luxembourgeoise  
Menschen helfen 

## **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**

*Horaire 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.

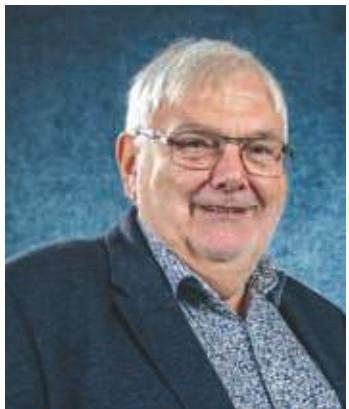


## SOMMAIRE

Virwuerter . . . . .	4
Léif Clienten a léif Frënn. . . . .	5
Informatioun un eis Clienten . . . . .	6
Fotosgalerie. . . . .	9
Reise zum Basel Tattoo . . . . .	10
Club Senior on tour . . . . .	12
Smartphone & Tablet Hëllef . . . . .	13
Kreativatelier . . . . .	14
Keelenmëtteteg zu Schlënnermanescht . . . . .	15
Mëttegiessen am Club . . . . .	16
Gedächtnistraining . . . . .	17
Badminton 50+. . . . .	18
Djembé . . . . .	19
Trëppeltour . . . . .	20
Dageswanderungen . . . . .	21
Klangschuelenmeditatioun . . . . .	22
Literatur-Treffen . . . . .	23
Petanque . . . . .	24
Interclub Petanque. . . . .	25
Line Dance 50+. . . . .	26
Nordic Walking . . . . .	27
Gesellschaftsspiller. . . . .	28
Hula Hoop Fitness . . . . .	29
Yoga & Meditation . . . . .	30
Molcours. . . . .	31
Presentation Trauerwee a.s.b.l. . . . .	32
Single Event. . . . .	33
Maacht ären eegene Moschter! . . . . .	37
Demenz als Deel vun eiser Famill. . . . .	38
Mëttegiessen am Restaurant . . . . .	39
Kinonachmittag. . . . .	40
Digital fit Senioren . . . . .	41
Bäertrefer Kéiserei . . . . .	42
Blummenatelier. . . . .	43
Gesondheetswoch . . . . .	44
Stäreschnäiz - een Himmel voller Wünsch. . . . .	51
Maastricht. . . . .	52
Senior tréfft Jugend . . . . .	53
Single Event. . . . .	54
Bundesgartenschau Mannheim . . . . .	56
Jakkolo Training & Tournoi . . . . .	57
Beien an der Stad . . . . .	58
Geierlay Hängeseilbrücke . . . . .	59
Croisière MS Princesse Marie-Astrid . . . . .	60
Umeldungsformular . . . . .	63
Intern Reegelen. . . . .	64
Règlement interne . . . . .	65
Fotosgalerie. . . . .	66

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

# VIRWUERT



De Beeforter Schäffen- a Gemengerot huet am Mee d'lescht Joer eestëmmeg fir eng Zesummenaarbecht mam Club Senior an der Loupescht gestëmmt. Obwuel d'Konventioun offiziell ab dësem Joer a Kraakt ass, gouf schonns am Hierscht mat der Zesummenaarbecht ugefaangen.

Am Kader vun der traditioneller "Journée 55+" vun der Gemeng Beefort, déi gemeinsam vum Schäffen- a Gemengerot, der Kommissioune vum Drëtten Alter an de Beeforter Senioren organiséiert gëtt, huet ee vun der Geleeënheet profitéiert de Club Senior an der Loupescht virzestellen. Hir villfälteg Servicer an Aktivitéiten am Beräich vum aktiven Alteren souwéi d'Präventioun vum sozialen Isolement sinn eng zousätzlech Beräicherung am Liewen am Alter fir eis Senioren an der Gemeng.

Eng fachlech kompetent Ekipp, déi dagdeeglech an der Regioun aktiv ass, erkennt an de Gespréicher de Besoin vun de Leit a passt hir Offer deene Wënsch un. No de leschten net einfache Joren ass et lo am Fréijoer besonnesch wichteg een neie Schwong an d'Liewen ze kréien. Bei den Aktivitéiten, déi ee selwer aus der Broschür kann eraussichen, léiert een nei Leit mam nämmelechten Interessi kennen. D'Broschür gëtt dräimol pro Joer mat der Post an der Gemeng verdeelt.

De Club Senior an der Loupescht ass eng ideal Ergänzung zu de Beeforter Senioren. Si zesummen droen zu engem flotten a interessanten Zesummeliewe fir déi eeler Generatioun an der Gemeng bai. Eis Matbierger kënne lo nach méi vun hirem Pensiounsliwwer profitéieren. Op jidde Fall ass de Schäffen- a Gemengerot zefritten iwwert dës nei Zesummenaarbecht, déi schonns hir éischt Friichten dréit.

Camille HOFFMANN  
Buergermeeschter  
Gemeng Beefort

# LÉIF CLIENTEN A LÉIF FRËNN

## CHERS CLIENTS ET CHERS AMIS

Lues a lues ginn d'Deeg méi laang a méi frëndlech. All Joer däerfe mir op e Neits e wonnerbaart Naturspektakel erliewen. Ronderëm ee mierkt een wéi d'Liewen erëm opblitt, dass d'Leit erëm méi lieweg ginn, een sech méi dobausse begéint.

D'Begéinungen téscht de Leit hierstellen, an esou géint d'Elengsinn ukämpfen ass ee vun eisen Opträg. Wéi séier een doran ofrutsche kann, ass engem oft net bewosst. Dee Wee eraus aus dem Elengsinn ass fir déi betraffen oft net einfach, well de Sënn an och de Mutt feelt, also bleift ee stéll an et erdréit een. Wéi schéin ass et do eng énnerstëtzend Hand ze hunn. Kuckt ronderëm lech, vläicht ass do een deen des Énnerstëtzung grad gutt kéint brauchen.

Och heifir schaffe mir émmer erëm e neie flotten an ofwiesslungsräiche Programm aus an Dir haalt an ären Hänn, de Fréijoer- a Summerprogramm vun ärem Club Senior An der Loupescht. Wat fir flott Saache mir eis afale gelooss hunn, losse mir lech op de Säiten hei hannendrun entdecken. Sollt dir eng Fro hunn, dann zéckt net a mellt lech bei eis. Mir géifen eis freeën lech an är Bekannten, Frënn oder Famill bei eis begréissen ze dierfen.

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



# INFORMATIOUN UN EIS CLIENTEN

## INFORMATION À NOS CLIENTS

### GIMB - Gesond iessen, Méi beweegen



Mir bidden lech och dëst Fréijoer erëm eng Gesondheetswoch un. Alles ronderëm d'Gesondheet, Ernärtung a Beweegung fannt Dir op de Säiten 44 - 51.

*Ce printemps nous vous proposons de nouveau une semaine de la santé. Tout autour de la santé, la nutrition et l'exercice se trouve sur les pages 44 - 51.*

### DIGITAL FIT SENIOREN

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/Tablett oder Computer émgoen. All Detailer op de Säiten 13 an 41.

*Sans connaissance numérique le mode vous met à part. Avec de simples astuces, gérer votre Smartphone, et portable. Voir nos cours pour seniors sur les pages 13 et 41 .*

### NEWSLETTER

Profitéiert vun eiser neier Newsletter fir nach besser iwwert eise Programm an eis Aktivitéiten informéiert ze sinn. Als aktive Client wäert Dir ee mol de Mount eng Newsletter kréien. Sollt Dir dat net wëllen, kennt dir dat zu all Moment ofbestellen. Mir wënsche vill Freed beim Liesen.

*Profitez de notre nouvelle newsletter, afin que vous soyez encore mieux informés sur notre programme et nos activités. En tant que client actif, vous la recevrez une fois par mois. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez vous désabonner à tout moment. Nous vous souhaitons une bonne lecture.*

## UMELDEFRIST / DATE LIMITE D'INSCRIPTION

Fir all eis Aktivitäten muss een sech umellen, d  st ass ausschliisslech per **Teléfon um 2755-3395 oder per Email op club-loupescht@croix-rouge.lu** m  glech. Denkt och w.e.g. drun d  l jeeweileg Umeldefrist fir all Aktivit  t ze respekt  ieren. 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.*

## SUMMERPAUS / PAUSE D'  T  

Mir informéieren lech, dass eis Diere vum **24. Juli bis den 6. August** zou sinn. All Umeldung kennt der eis w  rend dëser Period g  r per Mail sch  cken: club-loupescht@croix-rouge.lu. Merci fir   ert Versteesdemech.

*Nous vous informons que nos portes seront fermés du **24 juillet jusqu'au 6 août**. Durant cette période, merci de nous envoyer toute inscription par email : club-loupescht@croix-rouge.lu. Merci de votre compréhension.*

## TRANSPORT

Eng Aktivit  t aus eiser Broschür interesséiert lech? Dir kennt eenzeg aus Transportproblemer net drun deelhuelen? Dann z  ckt net a **rufft eis um 2755 - 3395 un**, zesumme kucke mir no deene verschiddene M  gleichkeeten!

*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 !***



## **ADRESSEN / ADRESSES**

### **Gemeng Bäertref / Commune Berdorf**

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

### **Gemeng Bech / Commune Bech**

Veräinsbau Hemstal 18, am Duerf • L-6243 Hemstal

### **Gemeng Jonglënster / Commune 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
Centre Polyvalent Gaston Stein	1, rue Emille Nilles • L-6131 Junglinster
P&R Junglinster	beim Rossbur • L-6136 Junglinster

### **Gemeng Waldbëlleg / Commune Waldbillig**

Veräinsbau Chrëschtnech 7, Fielserstrooss • L-7640 Christnach

## FOTOSGALERIE GALERIE DE PHOTOS



# REISE ZUM BASEL TATTOO

**Dienstag bis Freitag 18. - 21.07.2023**

## 1. Tag - Dienstag - Anreise Basel

Abfahrt am Morgen Richtung Colmar zum gemeinsamen Mittagessen und Weiterfahrt nach Basel. Am Nachmittag 90-minütige Altstadtführung entlang malerischen Gassen, über lauschige Plätze, vorbei an prächtigen Bauwerken. Lebendig und anschaulich wird vermittelt, was die Stadt einst prägte und was ihren heutigen Charakter ausmacht.

Check-In, gemeinsames Abendessen und Übernachtung im Hotel.

## 2. Tag - Mittwoch - BASEL TATTOO SHOW

Nach dem Frühstück steht Ihnen der ganze Tag zur freien Verfügung. Optional können Sie sich uns zu einer Nachmittagsaktivität anschließen. Vor der Show gemeinsames Abendessen im Hotel. Fahrt zu unserem Reise-Highlight: der BASEL TATTOO SHOW.

- Das zweitgrößte Tattoo der Welt bringt seit 2006 die besten und spektakulärsten Musik- und Show-Formationen aus der ganzen Welt nach Basel. Erleben Sie mit uns Gänsehautmomente, atemberaubende Marschperformances der Großformationen und lassen Sie sich von dieser fantastischen Open-Air-Show mit Klängen von Blasmusik, Dudelsack, Trommelwirbel, berührenden schottischen Hochlandklängen bis hin zu folkloristischen Tanzeinlagen verzaubern. (Holen Sie sich bereits ein paar Eindrücke im Internet: [www.basel.com](http://www.basel.com)).

Gegen Mitternacht Rückfahrt und Übernachtung im Hotel.

## 3. Tag - Donnerstag - Besichtigung Biskuitmanufaktur

Nach dem Ausschlafen steht Ihnen der Vormittag zur freien Verfügung. Am Nachmittag geführte Besichtigung der Biskuitmanufaktur Jakob's Basler Leckerly. Das Basler Familienunternehmen wurde 1753 gegründet und gehört zu den ältesten heute noch existierende historische Leckerly Manufaktur. Die verschiedenen Kekse werden nach Rezepten aus vier Jahrhunderten täglich frisch von Hand hergestellt. Anschließend individueller Aufenthalt im Stadtzentrum.

Gemeinsames Abendessen und Übernachtung im Hotel.



#### 4. Tag - Freitag - Gérardmer, Heimreise

Nach dem Frühstück und dem Check-out im Hotel Abfahrt in Basel durch die Vogesen nach Gérardmer. Nach dem gemeinsamen Mittagessen im Stadtzentrum, freier Aufenthalt am Lac de Gérardmer. Hier haben Sie noch die Gelegenheit zu einem gemütlichen Spaziergang am See.

Am späten Nachmittag Rückfahrt nach Luxemburg.

#### 06.04 : INFO ABEND

Um 18h00 im Club Senior An der Loupescht wird Ihnen einen Info Abend angeboten. Hier bekommen Sie zusätzliche Details und wir beantworten alle Ihre Fragen zu dieser Reise. Sagen Sie uns bitte Bescheid, wenn Sie am Info Abend teilnehmen wollen.

- 📍 08h00 P&R Junglinster  
08h30 P Niederanven hinter „Les Arcades“
- € 920 € Doppelzimmer  
+ 180 € Einzelzimmerzuschlag  
4\* Nicht-Raucher Reisebus, 4 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im 4\*Hotel Victoria, 3 Abendessen im Hotel, 2 Mittagessen (erster und letzter Tag), Stadtführerin in Basel, Eintrittskarte BASEL TATTOO, Besichtigung Biskuitmanufaktur, Reiserücktrittversicherung, Begleitung 2 Mitarbeiter
- ⓘ Mit dem Club Syrdall
- 📝 14.04.2023



# CLUB SENIOR ON TOUR

De Summer iwwer fanne sëlleg Fester an eiser Regioun statt. Dir wëllt net eleng dohi goen a sicht nach no enger Begleedung? Dann schléisst lech eis un a mir ginn zesummen déi verschidde Veranstaltunge besichen:

*Pendant l'été, de nombreux festivals ont lieu dans notre région. Vous préférez être accompagné ? Rejoignez-nous et ensemble nous visiterons ces différents événements :*

## **30.05 : Sprangpressessioun zu lechternach**

Als Zuschauer gi mir de Cortège kucken a lauschteren

## **17.06 : Konschthandwierker-Deeg an der Buerg**

Ableck a Verkaf vun Handwierker aus Holz, Metall, Lieder, Keramik, Bijouen, Textil vun internationalen Aussteller

## **05.08 : Hobby-Nuetsmaart zu Esch Sauer**

Hobbymaart, Musek & Animatioun, Street Food, Laser Light Show

## **12.08 : Mëllerdall Plage**

Produit'en vu Lëtzebuerger Produzenten a Mëllerdaller Tapas ausprobéiere bei geselleger Stëmmung

## **23.09 : Lënster Maart zu Jonglënster**

Regional Produzenten, Kënschtler, Wénzer, Veräiner, Associatiounen kenne lérieren a vum flotte Programm ronderëm de Maart profitéieren

## **24.09 : Duerffest um Kuerzwénkel zu Konsdref**

Gefiéert Wanderung a gesellege Mëttég zesumme verbréngen

## **24.09 Mënster Quetschefest**

Verkaf vu Quetschekraut a vill Verkafsstänn an de Stroossen



Equipe Club Senior



All weider Detailer bei der Umeldung / *Tous détails lors de l'inscription*



Jeeweils 10 Deeg virdrun / *10 jours à l'avance*

# SMARTPHONE & TABLET HËLLEF

## Op Rendez-vous

E Smartphone oder en Tablet kann eis d'Liewen a villen Hisiichten erliichteren, mee d'Handhabung ass net èmmer 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.

## Sur rendez-vous

Un Smartphone ou une tablette peuvent faciliter notre quotidien, mais la manipulation ne vous semble 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
-  Nomëttes op Rendez-vous /  
*après-midi sur rendez-vous*
-  10 € pro Stonn / *par heure*
-  Eng Woch am Viraus /  
*une semaine à l'avance*



# KREATIVATELIER ATELIER CRÉATIV

INTER-  
GENERATIONNEL  
AKTIVITÉIT

## Mëttwochs 05.04

Ouschter Atelier fir Grouss a Kleng, kommt mat ärem Enkel-/Kand op dëse kreativen Nomëtten a kreéiert är eegen Ouschterdekoratioun: e Straussenee gefällt mat Blummen.

## Mercredi 05.04

Atelier pour grands et petits, venez avec votre petit-/enfant à cet après-midi créatif et créez votre propre décoration de pâques : un œuf d'autruche garnie de fleurs.

-  Equipe Club Senior
-  Veräinsbau op der Schanz  
30, op der Schanz  
L-6225 Altrier
-  14h30 > 17h00
-  50 € / Team
-  22.03



# KEELENMËTTEG ZU SCHLËNNERMANESCHT JEU DE QUILLES À SCHLINDERMANDERSCHEID

## Mëttwochs 12.04

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

## *Mercredi 12.04*

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

- 👤** Equipe Club Senior
- 📍** Keelencenter Langertz-Busto  
19, Haaptstrooss • L-9183 Schlindermannerscheid  
Transport op Ufro méiglech-mat Käschte verbonnen
- ⌚** 12h00 > 17h00
- 👟** Sneakers
- ⓘ** Mam / avec Club Syrdall
- 💶** 36 € Piste, Menu (ouni Gedrénk / *sans boissons*)
- 📝** 03.04



# MËTTEGIESSEN AM CLUB

## DÉJEUNER AU CLUB

### Donneschdes

Eemol de Mount gëtt am Club fir lech e saisonalen hausmaacher Kascht gekacht.  
A gemitterlecher Ronn loosse mir eis et gutt schmaachen.

### Jeudi

*Une fois par mois, un repas de saison fait maison est préparé pour vous au club.  
Dans une ambiance chaleureuse, laissez votre palais se régaler.*

**13.04 :** Kraiderzopp, Falschen Hues mat Gromperen an Zalot, Muertekuch

**11.05 :** Äerdbier-Spargelzalot, Geméislásagne, Rubbarbstaaart

**08.06 :** Zalotenteller, Wäinzoossiss mat Moschterzooss, Kniddelen a Geméis,  
Schuedi

**10.08 :** Gefällten Tomat, gebake Fësch mat Fritten an Zalot, Eisekuch

 Equipe Club Senior

 Club Senior An der Loupescht

 12h00 > 14h00

 15 € pro Kéier (ouni Gedréngs) / par unité (sans boisson)

 03.04 / 02.05 / 30.05 / 31.07



# GEDÄCHTNISTRAINING

## ENTRAINEMENT DE LA MÉMOIRE

### Méindes 17.04 - 05.06

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. Et erwaart lech en ofwiesslungsräichen Gedächtnisstraining, wou mir mat verschiddenen Exercicer di eenzel Regioune vum Gehier aktiviséieren. Am Grupp mëscht et méi Spaass, dofir kommt a gesellt lech derbäi.

### Lundi 17.04 - 05.06

*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 avec un programme varié, vous est proposé. Rejoignez notre groupe d'entraînement de la mémoire et profitez des bienfaits dans votre quotidien.*

-  Equipe Club Senior
-  Club Senior An der Loupescht
-  09h30 > 11h00
-  Paus : Feierdeeg / pause : jours fériés
-  D / LU
-  Gratis / gratuit
-  07.04 min 6.Pers.



# BADMINTON 50+

## Méindes an Donneschdes 17.04 - 13.07

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

## Lundi et jeudi 17.04 - 13.07

*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 a Feierdeeg / pause : vacances scolaires et jours fériés
- 💶 150 € fir / pour 1 Saison



Badminton  
Jonglënster

# DJEMBÉ

## Méindes 08.05 - 03.07

Probéiert den Djembé - afrikanesch Trommel aus, léiert e Rhythmus spilleren, entdeckt déi afrikanesch Musek an hutt Spaass um Spillen a gemeinsame Sangen. Trommele mëscht net némme Spaass, mee erméiglecht och en Ausgläich, mëscht ee fräi vu Gedanken, gëtt nei Energie a bréngt Zefrittenheet mat sech. Kommt an erlieft eenzegaarteg mat Freed geféllte Momenter.

## Lundi 08.05 - 03.07

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

- 👤 Marcel Sawuri
- 📍 Club Senior An der Loupescht
- 🕒 17h30 > 19h00
- 📅 Djembée stinn zur Verfügung / *Djembés mis à disposition*
- ⓘ Paus: Schoulvakanz / pause : *vacances scolaires*
- 💬 F
- € 120 € fir 8 Kéier / *pour 8 unités*
- 📝 28.04



# TRËPPELTOUR PROMENADE

## Méindes 17.04 - 28.08

Dir sidd eleng ze Fouss énnerwee? Schléisst lech eis un! Eis Weeér 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 17.04 - 28.08

*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 causette.*

### EXTRA TOUR

- 22.05 :** Tour am Kader vun eiser Gesondheetswoch
- 10.07 :** Trëppeltour mat Grillmëtten am Club (15 €)
- 28.08 :** Trëppeltour mat eegenem Pick Nick

-  Equipe Club Senior
-  Treffpunkt bei der Ummeldung /  
*Point de rdv lors de l'inscription*
-  09h30 > 11h30
-  ugepasste Gezei, fest Schong, Gedréngs /  
*vêtements adaptés, chaussures fermées, boissons*
-  Gratis / Gratuit
-  Bis Freides virdrun /  
*jusqu'au vendredi précédent*



# DAGESWANDERUNGEN

## RANDONÉES

### Freides a Méindes

Op dëse Wandertier entdecke mir eist Ländchen. Mir fueren emol bis an de Süden, op Musel, an de wëlle Westen, gi bis virun eis Dier an de Mëllerdall oder och emol erop bis an den Norden. Kommt mat an erlieft d'Villfältegkeet déi eis Natur ze bidden huet a genéisst uschléissend e gudde Kascht an engem Restaurant an der Géigend.

### Vendredi et lundi

*Au cours de cette randonnée, nous découvrons notre pays. Nous nous rendons du sud, à notre belle Moselle, de l'ouest, devant notre porte au Mullerthal, ou encore jusqu'au nord du pays. Venez avec nous et découvrez la diversité de la nature. Ensuite, nous profiterons d'un déjeuner dans un restaurant de la région.*

**21.04 :** Fréijoerswanderung op der Musel

**07.07 :** Sportlechen Tour duerch de Mëllerdall

**14.08 :** Spuenesch Feierowendwanderung zu Mënjecker

 Equipe Club Senior

 Treffpunkt bei der Umeldung / *Point de rdv lors de l'inscription*

 **21.04 + 07.07 :** 10h00 > 15h00

**14.08 :** 17h30 > 20h30

 Ugepasste Gezei, fest Schong, Gedréunks /  
*vêtements adaptés, chaussures fermées, boissons*

 +/- 10 km

Mam / avec Club Senior Muselheem

 lessen op der Plaz ze bezuelen /  
*repas à régler sur place*

 11.04 / 26.06 / 04.08



# KLANGSCHUELENMEDITATIOUN MÉDITATION BOLS CHANTANTS

**Dënschdes 18.04 / 02.05 / 16.05 / 06.06 / 20.06 / 04.07**

Huet un enger eenzegaarterger Klangrees deel. De Klang, d'Vibratiounen an d'Schwéngunge vu verschiddene Klangschuele wierke schonn a wéinege Minutte regenerativ. An duerch den unhalenden Toun gëtt d'Konzentratiouen erhéicht an emotional Blockaden a Verspanunge geléist.

**Mardi 18.04 / 02.05 / 16.05 / 06.06 / 20.06 / 04.07**

*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
-  Veräinsbau Christnach
-  09h00 > 10h30
-  Énnerlag fir op de Buedem, Këssen, Decken /  
*tapis de yoga, coussins, couverture*
-  D
-  120 € fir 6 Kéier / *pour 6 unités*  
WELL-BEING PASS: 235 €
-  6x Klangschuelenmeditatioun +  
10x Yoga&Meditatioun
-  07.04



# LITERATUR-TREFFEN

## *RENCONTRE LITTÉRAIRE*

### Dënschdes 18.04 / 16.05 / 20.06 / 18.07

Emol de Mount treffen sech hei Leit déi Freed um Liesen hunn fir 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 beschwät. An enger entspannter 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 Detailer.

### Mardi 18.04 / 16.05 / 20.06 / 18.07

*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
-  D / LU
-  Gratis / gratuit
-  07.04



# PETANQUE

## Dënschdes 18.04 - 31.08

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

## Mardi 18.04 - 31.08

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

-  Equipe Club Senior
-  Treffpunkt bei der Umeldung /  
*point de rdv lors de l'inscription*
-  09h30 > 11h30
-  Partie ass wiederohängeg /  
*partie dépend de la météo*
-  Gratis / *gratuit*
-  Bis Freides virdrun /  
*jusqu'au vendredi précédent*



# INTERCLUB PETANQUE

## Mëttwochs 21.06

Mir organiséiere fir lech en Interclub Petanque Spill, wat ganz ènnert dem Zeeche vun der Frëndschaft an der Gesellegkeet steet. Loscht op spannend Ausernanersetzung? Da gitt Deel vun eiser Ekipp an helleft eis de Pokal erëm zréck ze gewannen. De Nomëttag loosse mer zesumme bei guddem Gegrills an engem Patt auskléngen.

## *Mercredi 21.06*

*Nous organisons pour vous une partie de pétanque « Interclub », placé essentiellement sous le signe de l'amitié et de la convivialité. Envie d'affrontements passionnants ? Alors faites partie de notre équipe et aidez-nous à reconquérir la coupe. Finissons l'après-midi ensemble autour d'un barbecue.*

- 👤** Equipe Club Senior
- 📍** Boulodrome (hannert dem CIPA)  
8, Routscheid • L-6939 Niederanven
- ⌚** 14h30 > 19h00
- ℹ️** Mam / avec Club Syrdall, Club Senior Stroossen
- 💶** Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen /  
*consommations à régler sur place*
- 📝** 14.06



# LINE DANCE 50+

## Dënschdes 18.04 - 11.07

Beim Line Dance gëtt no enger Choreographie gedanzt, bei der déi eenzel Dänzer, a Reien a Linnen danzen. Danzen ass Ausdruck, Lifestyle, Freed, Fröhlichkeit, Leidenschaft a Kultur. Danze bréngt Menschen zusammen, ass gesond a mécht glücklich. Gitt och Dir Deel vun dësem flotte Grupp an hutt einfach Spaass beim Danzen.

## Mardi 18.04 - 11.07

La « Dance en Ligne » est dansée d'après une chorégraphie, dans laquelle chaque danseur, danse en rangées et en lignes. La danse est expression, style de vie, et significatif de liberté. Rejoignez ce groupe de débutants et apprenez comment danser la Line Dance avec beaucoup de plaisir.

-  Daggy Ries
-  Festsall / salle des fêtes - Gonderange
-  19h00 > 20h30
-  Gedréinxs, bequem Schong /  
boissons, chaussures confortables
-  Mam / avec Country Line Dance Lënster asbl  
Paus: Schoulvakanz a Feierdeeg / pause : vacances scolaires et jours fériés
-  110 € fir 11 Kéier / pour 11 unités
-  07.04



# NORDIC WALKING

**NEW**

## Mëttwochs 19.04 - 12.07

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

## Vendredi 19.04 - 12.07

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, Gedréunks / batons de Nordic Walking, vêtements adaptés, chaussures fermées, boissons
- ⓘ +/- 8 km  
Paus: Schoulvakanz / pause : vacances scolaires
- 💶 Gratis / Gratuit
- 📅 07.04



# **GESELLSCHAFTSSPILLER**

## **JEUX DE SOCIÉTÉ**

### **Mëttwochs 19.04 - 12.07**

Kommt spilt mat, mir treffen eis all 14 Deeg bei Kaffi a Kuch a verbrénge gemittlech Stonnen zesummen. Mat Spill a Spaass, vu Bingo, Denkspiller, XXL-Mensch ärgere Dich nicht bis Rummikub, vun allem ass eppes dobäi.

### **Mercredi 19.04 - 12.07**

Venez jouer avec nous, nous nous rencontrerons tous les 14 jours et passerons ensemble des heures agréables. Avec des jeux et des divertissements, du bingo 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
-  3 € pro Kéier / par unité
-  Bis Méindes virdrun / jusqu'au lundi précédent



# HULA HOOP FITNESS

## Mëttwochs 19.04 - 28.06

Nieft dem Dréien, wäerte Fitnessübunge mat an dës flott Stonn afléissen. Ween reegelméisseg mam Hula Hoop trainéiert, dee wäert et un der Taille, dem Bauch an u méi engem stabille Réck mierken. Op Ufänger oder Profi, kommt mir hulleren zesummen.

## *Mercredi 19.04 - 28.06*

*Un entraînement régulier aura un impact sur votre silhouette et vous aurez un dos plus stable. Que vous soyez débutant ou avancé, retrouvons-nous et passons un bon moment en effectuant ensemble des exercices.*

- 👤 Christiane Weis
- 📍 Veräinsbau Hemstal
- 🕒 16h30 > 17h30
- 🗓 Hula Hoop Reef, bequeemt Gezei /  
*Hula Hoop, vêtements confortables*
- ⓘ Paus: Schoulvakanz /  
*pause : vacances scolaires*
- 💶 95 € fir 10 Kéier / *pour 10 unités*
- 📝 07.04



# YOGA & MEDITATION

## Donneschdes 20.04 - 06.07

An dësem Cours gëtt Kierper a Geescht duerch verschidde Posen, Otemtechniken an 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 20.04 - 06.07

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.

-  Gabriele Schriever
-  Veräinsbau Christnach
-  09h00 > 10h30
-  Yogamat, Këssen, Decken / *tapis de yoga, coussin, couverture*
-  Paus: Schoulvakanz a Feierdeeg / *pause : vacances scolaires et jours fériés*
-  D
-  150 € fir 10 Kéier / *pour 10 unités*  
WELL-BEING PASS: 253 €  
6x Klangschuelenmeditatioun  
+ 10x Yoga&Meditatioun
-  07.04



# MOLCOURS

## COURS DE PEINTURE

### **Donneschdes 20.04 - 06.07**

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

### **Jeudi 20.04 - 06.07**

*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.*

-  Lenka Sevcikova
-  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*
-  07.04



# PRESENTATION TRAUERWEE A.S.B.L.

## Donneschdes 20.04

Trauerwee a.s.b.l. begleet Kanner, Jugendlecher a Famillje beim Verloscht vun engem léiwe Mënsch an der domat verbonnener Traueraarbecht. Si presentéieren lech hire Service a wäertvoll Aarbecht. Uschléissend ass an enger gemittlecher Atmosphär bei Kaffi a Kuch en oppenen Austausch iwwert dës wichteg Thëma.

## Jeudi 20.04

*Trauerwee a.s.b.l. accompagne les enfants, les jeunes et les familles dans leur deuil après la perte d'un être cher. Ils vous présentent leur service et précieuses actions. Dans une atmosphère décontractée autour d'un café et d'un gâteau nous échangeons sur ce sujet important.*

-  Trauerwee a.s.b.l.
-  Centre Culturel Menster  
Rue de l'église • L-6933 Mensdorf
-  18h00 > 19h30
-  Mam / avec Club Syrdall
-  LU
-  5 €
-  07.04





# SINGLE-EVENTS

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

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



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



# AGENDA

## APRIL - SEPTEMBER 2023

4

### GEOCACHING

12 €

Donneschdes, 20. April 2023 | 15h00

Geocaching léisst sech vereinfacht als eng Art modern Schatz-Sich beschreiwen. Duerno gëtt nach Kaffi a Kuch ugebueden.

Le géocaching peut être décrit de manière simplifiée comme une sorte de chasse au trésor moderne. Café et gâteau seront ensuite servis.

Club Haus op der Heed, L-9755 Hupperdange  
[info@opderheed.lu](mailto:info@opderheed.lu), 99 82 36

5

### KAFFI A KUCH

10 €

Mëttwochs, 31. Mai 2023 | 15h00 - 17h00

Zesummenkommen a Potere bei Kaffi a Kuch.

Se rencontrer et entrer en contact autour d'un café et de viennoiseries.

Centre culturel 3, Am Eck, L-5741 Filsdorf  
[syrdall@clubsyrdall.lu](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu), 26 35 25 45

6

### CITY-PROMENADE

GRATIS

Donneschdes, 8. Juni 2023 | 14h30

Einstündiger Rundgang entlang der Hauptsehenswürdigkeiten der Stadt Luxemburg abgerundet durch einen Terrassenbesuch mit entspanntem Austausch.

Visite d'une heure des principaux sites touristiques de la ville de Luxembourg, complétée par une visite d'une terrasse avec échange décontracté.

Kiosk – Place d'Armes, Luxembourg  
[clubsenior@strassen.lu](mailto:clubsenior@strassen.lu), 31 02 62 407

7

## E-TROTTINETTE-TOUR

48 €

Mëttwochs, 5. Juli 2023 | 15h00

Aventuriéisen Tour op elektréscher Trottinette, duerno loosse mer de Mëtteg zesummen auskléngen.

Tour extraordinaire sur Trottinette électrique, suivi d'un échange décontracté

12, cité Birkbour – L-6311 BEAUFORT

club-loupescht@croix-rouge.lu, 2755-3395

8

## DEGUSTATIOUN - LA PÉNICHE VINTAGE

35 €

Samschdes, 5. August 2023 | 11h00

Nehmen Sie teil an einer Verkostung auf der „Péniche Vintage“, begleitet von gastronomischen Spezialitäten.

Participez à une dégustation sur la „Péniche Vintage“, accompagnée de spécialités gastronomiques.

La Péniche Vintage 1 route du vin, L-5549 Remich  
info.prenzebierg@differdange.lu, 26580660

9

## AUSFLUG NACH KOBLENZ

25 €

Sonndes, 17. September 2023 | 8h00

Ein Tag in Koblenz mit der Besichtigung der Festung Ehrenbreitstein.

Une journée à Coblenze avec la visite de la forteresse d'Ehrenbreitstein.

Gare Luxembourg

sauerwisen@pt.lu, 56 40 40

## Single-Wanderungen 2023

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

An folgenden Terminen finden Wanderungen statt:

16. 4. Mertert, 21. 5. Bertrange, 18. 6. Itzig,

16. Juli Niederfeulen, 13. August Consdorf, 24. September Vianden

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

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

# INFO

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

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

... well flirten a Vélofuere verléiert een net.

# MAACHT ÄREN EEGENE MOSCHTER! *FABRIQUE TA PROPRE MOUTARDE !*

## **Freides 21.04**

Bei enger guidéierter Visitt duerch d'Muerbelsmillen kréie mir d'Geschicht vum Moschter zu Lëtzebuerg méi no bruecht, entdecken déi fréier Moschterfabrick an uschléissend léiere mer wéi ee Moschter hierstellt, andeems jiddereen sain eegent Dëppche préparéiert.

## **Vendredi 21.04**

*Lors d'une visite guidée de la « Muerbelsmillen », des lieux de fabrication d'antan avec explications sur l'histoire de la moutarde au Luxembourg, chaqu'un en apprendra plus sur la production de la moutarde en préparant son propre pot de moutarde.*

-  Lëtzebuerg City Museum
-  69, rue Mohrfels • L-2158 Luxembourg
-  14h30 > 16h30
-  LU
-  13 € Entrée, Visite, Workshop
-  07.04



© Christof Weber

# **DEMENZ ALS DEEL VUN EISER FAMILL DEMENCE, UNE PARTIE DE NOTRE FAMILLE**

## **Mettwochs 26.04**

Fänken ech u vergiesslech ze ginn? Huet mäi Papp oder meng Mamm eng Demenz? Den Info Zenter Demenz hält e Virtrag iwwer Gediechtnes- an Orientéierungsproblemer, souwéi Demenzforme besser ze verstoen an d'Liewe mat betraffene Persounen ze gestalten. Nom Virtrag ass genuch Zäit fir bei Kaffi a Kuch är Froen ze beäntworten.

## **Mercredi 26.04**

*Est-ce que je commence à oublier ? Est-ce que l'un de mes parents est atteint de démence ? « Info Zenter Demenz » tiendra une conférence sur les problèmes de mémoire et d'orientation, pour mieux comprendre les formes de démence. Après la conférence, un agréable échange autour d'un café gâteaux est prévu pour répondre à vos questions.*

 Info-Zenter Demenz

 Club Senior An der Loupescht

 14h30 > 16h00

 LU

 Gratis / gratuit

 14.04



# 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, uschléissend loosse mer eis eppes vum Kichechef préparerieren. 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 :*

#### **28.04 : Restaurant Al Trotto**

14, rte d'Eppeldorf • L-6312 Beaufort

#### **26.05 : Restaurant Le Gourmet**

ZA de Langwies 2 • L-6131 Junglinster

#### **30.06 : Restaurant Mugen (chinois)**

4, rte de Luxembourg • L-6910 Roodt-sur-Syre

#### **21.07 : Restaurant Lakeside**

Echternacher See • L-6478 Echternach

#### **25.08 : Restaurant-Friture Chez Irène SCHUEBERFOUER**

Champs du Glacis, 1, allée Scheffer • L-2520 Luxembourg

11h20 rdv P&R Junglinster – 11h24 départ Bus 201

 Equipe Club Senior

 Plazen si limitéiert /  
*places sont limitées*

 Consommatiounen op der  
Plazen ze bezuelen /  
*consommations à régler  
sur place*

 Jeeweils 10 Deeg virdrun /  
*10 jours à l'avance*



# KINONACHMITTAG

## EIN MANN NAMENS OTTO

**Freitags, 28.04**

Otto (Tom Hanks) ist ein mürrischer, isolierter Witwer mit festen Prinzipien, strengen Routinen und einer kurzen Zündschnur, der jedem in seiner Nachbarschaft das Leben schwermacht, da er sie wie ein Falke überwacht. Dabei dient seine launische Art vor allem einem Zweck: Zu kaschieren, dass er nach dem Tod seiner Frau keinen Sinn mehr im Leben sieht. Gerade als es scheint, als hätte er das Leben endgültig aufgegeben, entwickelt sich eine unwahrscheinliche und widerwillige Freundschaft mit seiner neuen Nachbarin Marisol (Mariana Trevino). Nach und nach macht Otto eine subtile Veränderung durch... aber ist er wirklich fähig, sich zu verändern? Finden Sie es heraus und sehen Sie sich mit uns diese Komödie an.

- 📍** Ciné Sura  
18, rue de la Montagne •  
L-6470 Echternach
- 🕒** 14h45 > 17h30
- ⓘ** USA/Schweden 2022  
Regie: Marc Forster, 127 min.  
Drama / Komödie  
Altersfreigabe ab 12 J.  
In Zusammenarbeit mit:  
«Senioren Gemeng  
Konsdref»
- 🗣** D
- 💶** Eintritt vor Ort zu zahlen
- 📝** 14.04



# DIGITAL FIT SENIOREN

## Freides

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/Tablett oder Computer émgoen.

## Vendredi

*Sans connaissance numérique le mode vous met à part. Avec de simples astuces, gérer votre Smartphone, et portable.*

- 28.04 :** Digital - a wat ass dat?
- 05.05 :** Sécherheet am Internet
- 12.05 :** Kommunikatioun am Internet
- 19.05 :** Foto'en traitéieren

-  Equipe Club Senior
-  Club Senior An der Loupescht
-  10h00 > 11h30
-  Smartphone / Tablette / Laptop
-  LU / D
-  40 € fir 4 Kéier / pour 4 unités
-  14.04



# BÄERTREFER KÉISEREI FROMAGERIE SCHMALEN

## Freides 12.05

Zénter 1984 gëtt zu Bäertref Kéis hiergestallt an iwwert Joren ass d'Produktpalett erweidert op Geesekéis, de bekannte Roude Bouf, sou wéi och Stoffi, Jughurt a Glace. Alles regional handgemaach vum Haff. Kommt entdeckt d'Kéiserei, mat enger Degustatioun, engem Besuch am Haffbuttek, ier et dann an de Restaurant Trail Inn op de Kascht geet.

## Vendredi 12.05

*Depuis 1984, un fromage est produit à Berdorf et au fil des ans, la gamme de produits s'est élargie : fromage de chèvre, « Roude Bouf », fromage blanc, yaourt et crème glacée. Tout est fait à la main avec des produits régionaux. Venez découvrir la fromagerie, avec une dégustation, une visite à la boutique de la ferme et finir au restaurant Trail Inn pour un convivial déjeuner.*

- ⌚ Centre Culturel A Schmadds
- ⌚ 10h15 > 14h30
- ⓘ mam / avec Club Syrdall
- 🗣 LU
- 💶 29 € Visite, Degustation, Menu (ouni Gedréngs / sans boissons)
- 📅 02.05



# BLUMMENATELIER

## ATELIER FLORAL

### Dënschdes 23.05 / 11.07

E selwer gemaachent Arrangement, der Saison entspriechend 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 vermittelt.

### Mardi 23.05 / 11.07

*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.*

**23.05 :** Naturobjekt mat Orchidee / Iwwerraschungsblumm

**11.07 :** Gedréchent Blummen agekleet mat Pergaminpabeier

- 👤** Jeanette Lobner
- 📍** Veräinsbau op der Schanz  
30, op der Schanz • L-6225 Altrier
- ⌚** **Groupe 1 :** 16h00 > 18h00  
**Groupe 2 :** 19h00 > 21h00
- €** 50 € pro Atelier / par atelier
- 📝** 09.05 / 27.06





# GESONDHEETSWOCH SEMAINE DE LA SANTÉ

## Méindes bis Sonndes 22.05 - 28.05

Bei eiser dësjäreger Editioun vun der Gesondheetswoch, leeeë mir de Fokus op d'Beweegung. Fit duerch den Alter goen, mat vill an och reegelméissegere Beweegung, déi zu engem allgemenge positive Wuelbefanne bäidréit. Profitéiert vun eise gratis Schnuppercoursen oder sicht lech eng Aktivitéit ronderëm gesond Ernierung aus. Kuckt lech eise komplette Programm un, et ass fir jiddereeën eppes dobäi. Mir freeën eis op äré Besuch.

## Lundi au dimanche 22.05 - 28.05

Cette année dans notre semaine de la santé, nous mettons l'accent sur les bienfaits de l'exercice. Rester en forme à travers l'âge grâce à beaucoup et réguliers exercices. Profitez de nos cours d'essai gratuits ou recherchez une activité autour de l'alimentation saine. Nous attendons avec impatience votre visite.

## GIMB-PASS

Profitéiert vum GIMB Pass - 20% Remise bei Deelhuelen un de 4 mam GIMB Pass Logo gekennzeechenten Aktivitéiten.

Profitez du GIMB Pass - 20% de remise en vous inscrivant aux 4 activités indiqué du logo GIMB Pass -20%.

**GIMB-PASS -20%**



## PROGRAMM

### MÉINDES 22.05

- 09h30 > 11h30 Tréppeltour  
10h00 > 11h30 Badminton - Schnuppercours  
15h00 > 16h30 Outdoor Fitness Parcours - Betzder

### DËNSCHDES 23.05

- 09h30 > 11h30 Petanque  
19h00 > 20h30 Line Dance - Schnuppercours

### MËTTWOCHS 24.05

- 09h00 > 11h30 Brout Bakatelier   
09h30 > 11h30 Nordic Walking   
14h00 > 16h30 Brout Bakatelier   
16h30 > 17h30 Hula Hoop Fitness - Schnuppercours

### DONNESCHDES 25.05

- 09h00 > 10h30 Yoga&Meditatioun - Schnuppercours  
10h00 > 11h30 Badminton - Schnuppercours  
10h00 > 14h00 Poké Bowl Workshop 

### FREIDES 26.05

- 14h30 > 16h00 Wellness fir Doheem 

### SAMSCHDES 27.05

- 15h00 > 16h00 Outdoor Fitness Parcours - Beefort

### SONNDES 28.05

- 10h30 > 14h00 Fitness Brunch 



# OUTDOOR FITNESS BETZDORF

## Méindes 22.05

Entdeckt mat eis déi verschidde Fitness Parcoursen an der Regioun. E gesellegen Training dobaussen, woubäi jiddereen d'Intensitéit an d'Schwéiergraad fir sech selwer bestëmmt.

## Lundi 22.05

Découvrez avec nous les différents parcours de fitness de la région. Un entraînement convivial à ciel ouvert, où chacun détermine lui-même l'intensité et le degré de difficulté.

-  Equipe Club Senior
-  Roodt sur Syre - Parking Gare
-  15h00 > 16h30
-  Gratis / gratuit
-  15.05

# BROUT BAKATELIER

## ATELIER DE FABRICATION DE PAIN

## Mëttwochs 24.05

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

## Mercredi 24.05

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

-  Equipe Club Senior
-  Club Senior An der Loupescht
-  **Groupe 1 :** 09h00 > 11h30
-  **Groupe 2 :** 14h00 > 16h30
-  7 € 
-  15.05

## POKÉ BOWL WORKSHOP

### Donneschdes 25.05

Léiert an dësem Workshop wat een ènnert enger Bowl versteet, wou kennt et hier, wéi passt et an eng gesond Ernärtung eran, wéi eng Komponente sinn an enger Bowl ze fannen? Beim Virbereeden a selbstverständlech och beim Schmaache gitt Dir alles ronderëm dëse gesonde Food Trend gewuer.

### Jeudi 25.05

Apprenez dans cet atelier ce qu'est un poké bowl, d'où vient-il, comment s'intègre-t-il dans une alimentation saine, quels aliments peut-on trouver dans un tel bowl ? Lors de la préparation et la dégustation, vous saurez tout sur cette tendance alimentaire saine.

 Equipe Club Senior

 Club Senior An der Loupescht

 10h00 > 14h00

 20 € 

 15.05

## WELLNESS FIR DOHEEM RELAXATION POUR LA MAISON

### Freides 26.05

Mat allerlee aus dem Haushalt, zaubere mir eng Wellness-Oas. Hei fannt dir Iddien fir ärre Kierper ze fleegen an ze stäerken. Léiert Rezepter kennen, probéiert aus a stellt ären eegenen Lippbalm hier fir mat heem ze huelen.

### Vendredi 26.05

Apprenez à connaître des recettes qui vous permettront de soigner et de renforcer votre corps. Découvrez, testez et emportez votre propre lippbalm.

 Equipe Club Senior

 Club Senior An der Loupescht

 14h30 > 16h00

 9 € 

 15.05



# OUTDOOR FITNESS BEAUFORT

## Samschdes 27.05

Entdeckt mat eis déi verschidde Fitness Parcoursen an der Regioun. E gesellegen Training dobaussen, woubäi jiddereen d'Intensität an d'Schw  iergraad fir sech selwer best  mmt.

## Samedi 27.05

Découvrez avec nous les différents parcours de fitness de la région. Un entraînement convivial à ciel ouvert, où chacun détermine lui-même l'intensité et le degré de difficulté.

-  Equipe Club Senior
-  Beaufort
-  15h00 > 16h00
-  Gratis / gratuit
-  15.05

# FITNESS BRUNCH

## Sonndes 28.05

Kommt an de Genoss a probéiert eise leckeren, liichten a gesonde Buffet. Smoothien, kal a waarm Moolzechten, zockerfr  i Schneekereien, Rezepter deelen an Austausch ronderëm gesond Ern  rung, dat alles steet um Men  u.

## Dimanche 28.05

Venez déguster notre délicieux et léger buffet. Au menu, des smoothies, repas froids et chauds, gourmandises sans sucre, échange de recettes et d'informations sur l'alimentation saine.

-  Equipe Club Senior
-  Club Senior An der Loupescht
-  10h30 > 14h00
-  24 € 
-  15.05

## REEGELMÉISSEG BEWEEGUNG AM CLUB SENIOR EXERCICE RÉGULIER AU CLUB SENIOR

Reegelméisseg Beweegung ass A&O fir e Liewen a beschter Gesondheet. Dofir schléisst lech eisen Ekippen un, déi sech all Woch treffe fir gemeinsam a Beweegung ze bleiwen. Jiddereen ass an eisen gratis Schnuppercoursë wëllkomm:  
*L'exercice régulier est l'A&O pour vivre en bonne santé. Alors, rejoignez nos équipes, qui se réunissent chaque semaine pour rester ensemble actif. Inscrivez-vous pour un cours d'essai gratuit, tout le monde est le bienvenu :*

### Méindes 22.05 : TRËPPELTour

- 📍 Bei der Umeldung / *lors de l'inscription*  
⌚ 09h30 > 11h30      ⓘ Detailer S. 20

### Méindes 22.05 : BADMINTON 50+

- 📍 Centre Polyvalent Gaston Stein Junglinster  
⌚ 10h00 > 11h30      ⓘ Detailer S. 18

### Dënschdes 23.05 : PETANQUE

- 📍 Boulodrome 8, Routscheed • L-6939 Niederanven (hannert dem CIPA)  
⌚ 09h30 > 11h30      ⓘ Detailer S. 24

### Dënschdes 23.05 : LINE DANCE 50+

- 📍 Festsall / *salle des fêtes* • 1, rue d'Ernster • L-6183 Gonderange  
⌚ 19h00 > 20h30      ⓘ Detailer S. 26

### Mëttwochs 24.05 : NORDIC WALKING

- 📍 Bei der Umeldung / *lors de l'inscription*  
⌚ 09h30 > 11h30      ⓘ Detailer S. 27

### Donneschdes 25.05 : BADMINTON 50+

- 📍 Centre Polyvalent Gaston Stein Junglinster  
⌚ 10h00 > 11h30      ⓘ Detailer S. 18

### Donneschdes 25.05 : YOGA & MEDITATIOUN

- 📍 Veräinsbau Christnach • 7, Fielserstrooss • L-7640 Christnach  
⌚ 09h00 > 10h30      ⓘ Detailer S. 30

## REZEPT - PINK SMOOTHIE



### Zutaten:

150 gr	rout Rommelen
200 gr	Muerten
2	Äppel
1	Orange
3 IL	Zitrounejus
150 ml	Waasser
Event.	Äiswierfelen

Dëse Pink Smoothie gesäit net némme gutt aus, mee schmaacht och herrlech fruchteg. Enthält vill Mineralstoffer, wéi Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen, Phosphor, ass och räichhalteg un Vitaminn A, B an C an huet weider vill positiv Eegenschaften. Probéiert et aus a loosst dësen natierlechen Immunbooster äre Kierper mat all den gudden Närstoffen versuergen.

Zoubereedung :

Rout Rommele schielen, am Beschte mat Händche schaffen, well rout Rommelen zimmlech staark offierwen.

Muerten an Äppel gutt wäschen.

D'Äppel entkären an d'Orange filetéieren.

Klenggeschnidde Muerten, Äppel, rout Rommelen, Orangen an e Mixer ginn, woubäi mat de méi mëllen Zorten ugefaange gëtt an uewen dann déi méi haart Zorten kommen.

Zitrounejus, Äiswierfelen an dat kaalt Waasser derbäi schédden an op héchster Astellung zu engem crèmege Smoothie gutt mixen.

A véier Gieser opdeelen a loosst lech dësen Pink Smoothie gutt schmaachen!



# STÄRESCHNÄIZ - EEN HIMMEL VOLLER WËNSCH ÉTOILE FILANTE - UN CIEL PLEIN DE SOUHAITS

## Sonndes 13.08

Stäreschnäiz sinn iwwert d'Joer verdeelt émmer erëm ze gesinn. Den Héichpunkt gëtt allerdéngs an der Nuecht vum 13. op den 14. August erreecht. Jeeno Wiederkonditiounen kann een 70 bis 110 Stäreschnäiz pro Stonn gesinn. Ugefaangen mat engem gemittlechen Grillowend, schéck mir uschléissend e puer Wënsch an den Himmel an hoffen, dass vläicht ee besonneschen an Erfällung geet.

## Dimanche 13.08

*Les étoiles filantes sont visibles pendant toute l'année. Cependant, le pic est atteint dans la nuit du 13 au 14 août. Selon les conditions météorologiques, il y a de fortes chances de voir 70 à 110 étoiles filantes par heure. La soirée commence par un barbecue, puis nous ferons des voeux en regardant le ciel et qui sait peut-être un de ces voeux se réalisera.*

-  Equipe Club Senior
-  Club Senior An der Loupescht
-  20h00 > 00h00
-  Fest Schong, Campingstull oder PickNick-Decken, Këssen, Decken, Täscheluucht /  
*chaussures fermées, chaise de camping ou couverture de pique-nique, oreiller, couverture, lampe de poche*
-  Mam / avec Club Syrdall
-  12 € Gegrills, Gedrénks / barbecue, boissons
-  07.08



# MAASTRICHT

## Freides 26.05

Maastricht, eng vun den eelste Stied an Holland huet all Freides säi Wochemaart, wou ee Liewensmëttel, Blummen, Stéfter an nach villes méi ze kafe kritt. Fuert mat eis a verbréngt en Dag zur fräier Verfügung an dëser lieweger Stad. Um 13h00 maache mir en Zwëschentreffen beim Bus fir di éischt Akeef ofzestellen. Flanéiert duerno duerch d'Geschäfter a laanscht d'Maas oder loosst lech kulinaresch verwinnen.

## Vendredi 26.05

Maastricht est l'une des plus anciennes villes des Pays-Bas. C'est une ville à la scène culturelle animée, avec des bâtiments architecturaux du XVIIe siècle et des quartiers branchés. Tous les vendredis a lieu le marché où vous pouvez acheter des produits frais, du tissu et bien d'autres choses encore. À 13h RDV au bus pour déposer vos premiers achats pour ensuite flâner dans la ville et ses magasins ou encore le long de la Meuse.

-  Equipe Club Senior
-  08h00 P&R Junglinster (Départ am Reesbus)
- 08h30 Gare Wasserbillig
-  Mam / avec Club Senior Muselheim
-  40 € Transport
-  19.05



# SENIOR TRËFFT JUGEND

## RENCONTRE ENTRE SENIORS ET JEUNES

INTER-  
GENERATIONNEL  
AKTIVITÉT

### **Freides 09.06 / 16.06 / 07.07 / 11.08 / 25.08**

Op dëse Mëtteger steet d'Begéinung téscht de Generatiounen am Vierdergrond. Bei flotten Aktivitéiten, wéi Beach Volleyball, Petanque, Geschécklechkeetsspiller, asw., tréffen d'Senioren op d'Jugend. Hei gëtt souwuel matenee wéi géintenee gespillt. Uschléissend loosse mer den Owend bei Gegrilltes an engem Patt auskléngen.

### **Vendredi 09.06 / 16.06 / 07.07 / 11.08 / 25.08**

Lors de ces après-midis, la rencontre entre les générations est au premier plan. Au programme des divers activités tel que le beach-volley, la pétanque, les jeux d'adresse, etc... et nous terminons la soirée par un barbecue.

- 👤** Equipe Club Senior
- 📍** Jugendhaus Jonglënster  
Rue Emile Nilles • L-6131 Junglinster
- 🕒** 17h00 > 19h00
- 📅** Sportstenué, Sonneschutz, Gedréngs /  
*tenue de sport, protection de solaire, boissons*
- 💶** Gratis / gratuit
- 📝** Jeeweils 1 Woch virdrun /  
*1 semaine à l'avance*



# SINGLE EVENT

## E-TROTTINETTE TOUR

### Mëttwochs 05.07

Et erwaart lech en aventuriéisen, guidéierten Tour mat ömweltfréndlechen Offroad Elektrorollern. No enger kuerzer Aweisung, den néidege Sécherheetshiweiser, Erklärung zum Ëmgang mat der Maschinn, geet et op 2-Rullen duerch de Mëllerdall iwwert hiwwelg Landschaften an iwwerraschend Fielsformatiouen. Ganz bequeem genéisse mir dës atypesch Faart a verbréngen eng gutt Zäit zesummen.

### ***Mercredi 05.07***

Ça vous dit une visite guidée avec des trottinette électriques tout-terrain ? Nous commencerons par une petite instruction des consignes de sécurité, suivit d'une explication du maniement de la machine, et puis c'est parti sur 2 roulettes à travers le Müllerthal. Venez et profitez de cette balade atypique.

-  Trott-Lux
-  12, cité Birkbour • L-6311 Beaufort
-  14h45 > 16h30
-  Zoue Schong, bequeem Kleeder dem Wieder entspreechend, Helm a Brëll ginn lech zur Verfügung gestallt / chaussures fermées, vêtements confortables selon la météo, casque et lunettes seront mis à votre disposition
-  min. 1,50 m, max. 100 kg,  
Begrenzte Plazzen /  
places limitées
-  LU
-  48 €
-  22.06



# Grillfest

am Club Senior An der Loupescht  
Gegrills, Zalotebuffet, Dessert a Kaffi  
musikalesch Stëmmung  
14. Juli 2023 ab 12h00

## UMELDUNG :

- ✉ club-loupescht@croix-rouge.lu
- 📞 +352 2755 - 3395
- 💶 15 €



**AN DER LOUPESCHT**  
CLUB SENIOR



# BUNDESGARTENSCHAU MANNHEIM

## Méindes, 24.07

Bundesgartenschau ass en Event vun de Superlativen. Op sengem 230 Hektar groussen Areal geet et em Themen Nohaltegkeet a Stadentwicklung. Ziel ass et Mikroklima an d'Frëschloftzoufuer an den ugrenzende Staddeeler nohalteg ze verbesseren. No der gefouerer Visitt am Luisenpark hutt dir genuch Zäit de Site op egee Fauscht z'entdecken. Fuert mat der Seelbunn eriwwer an de Spinelli-Park, kuckt lech de Panoramasteg esou wéi d'Experimentéierfelder un, entdeckt de Spill- a Beweegungspark an d'Südamerikahaus, et gëtt esou vill ze gesinn, verpasst et net!

## Lundi 24.07

*L'exposition horticole fédérale sur son site de 230 hectares, est unique en son genre. Après la visite guidée du « Luisenpark », vous disposez de temps libre pour explorer l'area par vous-même. Rendez-vous en téléphérique au « Spinelli-Park », découvrez la passerelle panoramique, le champ d'expérimentation, le parc de jeux et de mouvement, la maison sud-américaine. Il y a tellement de choses à découvrir, ne les manquez pas !*

-  Equipe Club Senior
-  07h30 P&R Junglinster  
08h00 Gare Wasserbillig
-  07h30 > 19h30
-  Mam / avec Club Senior Muselheem
-  D
-  78 € Bus, Entrée, Visite guidée
-  01.07



# JAKKOLO TRAINING & TOURNOI

INTER-  
GENERATIONNEL  
AKTIVITÉT

## Mëttwochs

Ob Jonk oder manner Jonk, kommt zesumme mat ärem Kand / Enkelkand op dése flotten Nomëtte fir d'Spill „Jakkolo“, oder och „Hollänesche Billard“ genannt, ze probéieren. Als éischt maache mer eis op zwee Mëtteleger mam Spill vertraut an duerno gëtt e klengen Tournoi mat der Jugend ganz am Zeeche vu Spill a Spaass gespillt.

## **Mercredi**

*Jeunes ou moins jeunes, venez avec votre enfant / petit-enfant et essayez le « Jakkolo », également appelé « billard hollandais » et passez une agréable après-midi. D'abords nous nous familiarisons avec ce jeu, puis nous finirons par un petit tournoi avec les jeunes dans un bon esprit du jeu et d'amusement.*

- 09.08 Training :** Club Senior An der Loupescht  
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler
- 16.08 Training :** Club Senior An der Loupescht  
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler
- 23.08 Tournoi :** Jugendhaus Jonglënster  
Rue Emile Nilles • L-6131 Junglinster
- 30.08 Tournoi :** Jugendhaus Betzder  
14, rue d'Olingen • L-6914 Betzdorf

 Equipe Club Senior

 14h30 > 17h00

 mam Jugendhaus Jonglënster an Jugendhaus Betzder /  
avec *les maisons des jeunes*  
*de Junglinster et Betzdorf*

 Gratis / gratuit

 01.08



# **BEIEN AN DER STAD**

## **CIRCUIT AUTOUR DE L'ABEILLE EN VILLE**

### **Donneschdes 24.08**

Mir huelen lech mat an d'Welt vun de Bestëbser, erzielen lech vun der biologescher Vielfalt an der Stad, versichen lech ze iwwerzeege wéi wäertvoll d'Aarbecht vun allen Insekten ass. A gleeft et, et gött vill méi z'entdecke wéi d'Hunnegbei. En ofwiesslungsräichen Tour an engem vun de schéinste Quartieren aus der Stad mat uschléissendem lessen an engem Restaurant an der Stad.

### **Jeudi 24.08**

*Le circuit des abeilles présente de manière didactique et ludique les principaux thèmes autour de la biodiversité en ville. Nous découvrirons les abeilles mellifères et sauvages et observerons de près le va-et vient de ces travailleuses assidues. Par la suite repas conviviale dans un restaurant en ville.*

- 👤 Guide Muriel Nossem**
- 📍 09h10 P&R Junglinster (Bus 211 à 09h14)  
10h00 LCTO 30, Place Guillaume II • L-1648 Luxembourg**
- 🕒 Sonneschutz, Gedrénk, fest Schong /  
protection solaire, boisson, chaussures fermées**
- ℹ️ 2,4 km, Trapen ze goen / escaliers en route**
- 🗣 LU**
- 💶 15 € Visite, Degustation  
lessen op der Plaz ze bezuelen /  
repas à régler sur place**
- 📝 07.04**



# GEIERLAY HÄNGESEILBRÜCKE

## Donnerstags 31.08

Kommen Sie mit auf ein kleines Abenteuer mitten im Hunsrück und wagen Sie den Weg über einer der längsten Hängeseilbrücke Europas. 100m über dem dichtbewaldeten Bachtal schwebt die 360m lange Fußgängerbrücke, die wir während unserem geführten Rundweg „Geierlayschleife“ überqueren werden. Nach der 3-stündigen Wanderung kehren wir fürs Mittagessen in einem Restaurant ein.

## *Jeudi 31.08*

*Rejoignez-nous pour la visite guidée « Geierlayschleife » et osez traverser l'un des plus longs ponts suspendus en corde d'Europe. Un pont de 360m de long à 100m de hauteur survolant la vallée densément boisée. Après 3 heures de randonnée guidée, nous nous arrêtons dans un restaurant pour y déjeuner.*

-  Equipe Club Senior
-  P&R Junglinster
-  08h00 > 18h00
-  Festes Schuhwerk, Getränk und Fotoapparat nicht vergessen
-  +/- 7 km  
Trittsicher und schwindelfrei sein
-  D
-  108 € Bus, Guide, Menu
-  17.08



# CROISIÈRE MS PRINCESSE MARIE-ASTRID

## Mëttwochs 20.09

Zesummen mat deenen anere Club Senior gi mir u Bord vun der MS «Princesse Marie-Astrid». Entdecken déi schéi Muselgéigend aus enger anerer Perspektiv. Vum gudde Kascht, sëFFEge Muselwéngche bis hin zu de wonnerbare Vuen op d'Wéngerten an d'Museldierfer ass alles mat abegraff. Kommt och Dir mat eis mat a verbréngt e flotten Dag a Gesellschaft. Musikalesch Begleedung vum Jeannot Conter.

## Jeudi 24.08

*Lors de la traditionnelle croisière des clubs seniors, nous embarquons à la MS princess Marie Astrid et nous savourons un bon menu, accompagné de son vin de Moselle, le tout agrémenté d'une vue magnifique sur les vignobles. Encadrement musical par Jeannot Conter.*

### Menu

Fine Crème de Légumes  
Bouchée à la reine, frites, salade  
Tarte aux pommes grand-mère, glace vanille

-  Equipe Club Senior
-  Quai Marie-Astrid
- Route du vin • L-6794 Grevenmacher
-  11h30 > 16h30
-  mat all den / avec tous les Club Senior
-  65 € Schéfffaart mat lessen a Musek / bateau, repas et musique
-  01.09





## PENSIONSCOACHING

### DEN NEIEN LIEWENSOFSCHNËTT LIEWEN



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

Den **Henri Feit** an d'Irmgard Loeper stinn lech als Pensiounscoach zur Säit.  
Fir e Berodungsgespréich huelt gäre Kontakt mat eis op.

€ gratis

📞 +352 2755 - 3395

✉️ club-loupesch@croix-rouge.lu

🏠 2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler



**AN DER LOUPESCHT**  
CLUB SENIOR

## Unsere Themenworkshops für pflegende Angehörige im Jahr 2023

Sie helfen regelmäßig einem Verwandten (Elternteil, Kind, Ehepartner/in, Bruder/Schwester), Freund/in oder Nachbarn/in:

- im Haushalt (beim Einkaufen, Zubereitung der Mahlzeiten, der Hausarbeit usw.)?
- bei alltäglichen Handgriffen (Hilfe beim Essen, Anziehen, bei der Toilette, bei der Fortbewegung usw.)?
- bei ihren Kontakten nach außen (Arzttermine vereinbaren und sie dorthin begleiten, ihre Finanzen verwalten oder andere administrative Schritte unternehmen)?

➤ durch jede Form der moralischen Unterstützung (durch regelmäßige Besuche, Anregung und Ermutigung)?

Unsere thematischen Workshops könnten Sie interessieren!

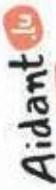
① Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos, aber aus organisatorischen Gründen **ist eine Anmeldung obligatorisch**. Um sich für ein oder mehrere Workshops anzumelden, schreiben Sie an **info@aidant.lu** oder rufen Sie unter **2755-3078** an.

② Sie möchten an unseren Workshops teilnehmen, aber Sie haben Schwierigkeiten (Betreuung der Person, die Sie begleiten, Sorgen wegen der Anreise usw.)? Zögern Sie nicht, sich an Ihre Pflegeantenne von Help zu wenden!

	Datum	Uhrzeit	Ort	Anzahl der Plätze
<b>Aggressivität eines Angehörigen verstehen und darauf reagieren</b> Gesprächsgruppe	Freitag 10. März 2023	19 Uhr-21 Uhr*	<b>Muselheem</b> 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	<b>10 Plätze</b>
<b>Sich die richtigen Handgriffe aneignen, um einem Angehörigen zu helfen</b> Praktische Workshops	Freitag 30. Juni 2023	19 Uhr-21 Uhr*	<b>Muselheem</b> 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	<b>10 Plätze</b>
<b>Wo kann man Hilfe finden? Wie kommt man aus der Isolation heraus?</b> Gesprächsgruppe	Freitag 29. September 2023	19 Uhr-21 Uhr*	<b>Muselheem</b> 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	<b>10 Plätze</b>
<b>Durchatmen und Spannungen durch einfache Kleine Übungen lösen</b> Praktische Workshops	Freitag 8. Dezember 2023	19 Uhr-21 Uhr*	<b>Muselheem</b> 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	<b>10 Plätze</b>

\*18:30 Uhr: Begrüßung der Teilnehmer // 20:30 Uhr: Unterricht

une Initiative



help

# UMELDUNGSFORMULAR

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION



Numm / Nom : .....

Virnumm / Prénom : .....

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

### (1) DONNÉES PERSONNELLES :

Adresse : .....

Tél. : ..... Gsm : ..... E-mail : .....

Date de naissance : ..... Sexe : ..... Nationalité : .....

### (2) INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS :

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

- (1) .....
- (2) .....
- (3) .....
- (4) .....
- (5) .....

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

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

**Signature :** .....



# INTERN REEGELEN

1. Mëllt lech w.e.g. fir all Aktivitéit, wou Dir wëllt drun deelhuelen, un. Umeldungen kenne folgend duerchgefouert ginn:
  - a. Direkt am Club: vu Méindes bis Freides tëscht **9h00 an 13h00** Auer
  - b. Per Telefon um **2755 - 3395**
  - c. Per **Email** : club-loupescht@croix-rouge.lu
2. D'**Bezuelen** gëtt, no Erhale vun enger Rechnung mam entsprielendem Préis an der Referenznummer, per Iwwerweisung op de Kont: LU41 0019 4955 9051 5000 (BCEE) gemaach. Fir Cours'en gëtt de volle Préis 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 ènnert 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 Minute Verspéléidung erlassen. Falls Dir un enger Aktivitéit deelhuele wëllt, wou Dir awer net ugemëllt sidd, kenne mir lech net garantéieren ob nach eng Plaz frei ass.
4. Bei **Sportsaktivitéiten** empfeele mir e Rot bei ärem Hausdokter unzefroen. Am Fall vu Gesondheetsproblemer an aus Sécherheetsgrënn biede mir lech Persoun, déi fir d'Aktivitéit oder de Cours zoustänneg ass, z'informéieren. Zousätzlech ass oft eng Grondausstattung néideg fir eng Aktivitéit auszeféieren (adaptéiert Kleedung, fest Schong, eng Yoga-Matt,...). Mir stinn zu ärer Verfügung fir 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 zeréckbezuelt.
6. Wann Dir **net un enger Aktivitéit** oder engem Cours kennt deelhuelen, si mir lech dankbar, sou séier wéi méiglech, eis z'informéieren. Déi fräi Plaz kann un eng Persoun vun der Waardelësch weidergeleet ginn. D'Käschte ginn lech dann zeréckbezuelt.
7. Wärend eisen Aktivitéite ginn **Fotoen** vun de Participanteë gemaach. Dës Fotoe gi benutzt fir de Club Senior an seng Aktivitéiten ze promouvéieren. Wann Dir op kenger Foto wëllt sinn oder är Foto net soll publizéiert ginn, dann deelt eis dat w.e.g. schrëftlech mat.

## E puer Empfeelungen:

Et ass recommandéiert èmmer eppes virun der Aktivitéit giess ze hunn - soss stieet Gefor vun Ënnerzocker. A fir lech ze hydratéiere denkt drun genuch wärend der Aktivitéit ze drénken!

## OPGEPASST!

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

# REGLEMENT INTERNE

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

# FOTOSGALERIE

## GALERIE DE PHOTOS





# Clubs Senior du réseau Help

Pour une vie sociale épanouissante et active !

Für ein erfülltes und aktives Sozialleben !

**5.000**

clients actifs chaque année!  
aktive Kunden jedes Jahr!

**6**

Clubs Senior

**> 100**

activités différentes  
angebotene Aktivitäten

FR

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

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

DE

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

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



CS An der Loupesch't  
27 55 33 95



CS Atertdall  
27 55 33 70



CS Mosaïque Club  
27 55 33 90



CS Muselheem  
27 55 36 60



CS Syrdall  
26 35 25 45



CS Uelzechtdall  
26 33 64 1

**help**  
All Dag ass e guuden Dag



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



26 70 26



# Ça ne fait que commencer!

## CLUBS SENIOR

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

**help**   
All Dag ass e gudden Dag