



AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR



Aktiviteeteprogramm
SEPTEMBER - DEZEMBER

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

Léif Clienten a léif Frënn.	4
Bonjour an Awuer	6
Adressen	8
Informatioun un eis Clienten	9
Zefriddenheetsëmfro	12
Fotosgalerie.	13
Club Senior on Tour	14
Smartphone & Tablet Hëllef.	16
Petanque	17
Line Dance	18
Rummikub.	19
Keelenowend	20
Mëttegiessen am Club	21
Trëppeltour	22
Gedächtnistraining	23
Badminton 50+.	24
Nordic Walking	25
Literatur-Treffen	26
Visite Servais Haus	27
Molcours.	28
Internetcafé fir Senioren.	29
Seniorenanz	30
Tagesausflug Bitburg & Eifelpark	31
De Club Senior bei Iech	32
Mëttegiessen am Restaurant	34
Klangschuelenmeditatioun	35
Vernissage « Altersbilder ».	36
Gesellschaftsspiller.	37
Seniore Yoga	38
Visitt Koffermann & Staumauer	39
Matsang-Concert Lëtzebuurger Lidder	40
Denkspur-Parcours.	41
Blummenatelier.	42
Reesreportage - Patagonien	43
Single Event.	44
Interclub Bowling.	45
Bazar Croix Rouge Luxembourgeoise	46
Dagesausflug Chrëschtmaart	47
Feierdeeg sti virun der Dier	50
Umeldungformular	51
Intern Reegelen.	52
Règlement interne	53
Fotosgalerie.	54

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

LÉIF CLIENTEN A LÉIF FRËNN

Gemittlech, gi mir a Richtung Joresenn, an och wann d'Deeg lo lues a lues méi frësch a méi kuerz ginn, sou bedeit dat net dass mir inaktiv ginn. No de flotte Summerméint huet een elo erëm méi Rou fir vläicht eng nei Aktivitéit unzegoen. Wat dir lech och aus dësem neien Hierschtprogramm eraussicht, eppes steet fir eis ëmmer am Vierdergrond: d'Gesellegkeet. Sozial Kontakter a sengem Liewen hunn, gehéiert zu de wichtigsten Elementer an all Liewensalter. Sech zougehéiereg fillen an derbäi ze sinn, stäerken d'Moral an et fillt een sech gutt. An eiser schnellieweger Gesellschaft ass d'Phänomen vun der sozialen Isolatioun awer leider ëmmer méi verbreet. An der Famill, an der Noperschaft oder och ënnert den Aarbechtskolleegen, jidderee kann ongewollt betraff sinn. D'Liewensëmstänn kenne maachen, dass een duerch Krankheet, Stierffall oder Trennung a Scheedung op emol eleng do steet. Haalt är Aen op, een deen sech isoléiert fillt schwätzt net onbedéngt doriwwer, an oft feelt de Courage fir sech unzeschléissen. Schwätzt d'Leit drop un an ënnerstëtzt si esou fir erëm Deel vun der Gesellschaft ze ginn. E flotte Gespréichsastieg kennen eis Aktivitéite sinn, erzielt dervun oder bréngt einfach ee mat an d'Aktivitéite wou dir deelhuelt. Mir freeën eis iwwert all neit Gesiicht an och iwwert déi déi mer scho kennen.

Sollt dir Ënnerstëtzung brauchen, da mellt lech, dofir si mir do! T.:27 55-3395

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



CHERS CLIENTS ET CHERS AMIS

La fin de l'année approche à grands pas. Mais même si les jours raccourcissent, cela ne signifie pas de devenir inactifs. Après la belle période estivale, nous avons à nouveau un peu plus de temps pour commencer de nouvelles activités. Quoi que vous choisissiez dans notre programme d'automne, il y a toujours une chose que nous mettons au premier plan : la convivialité. Avoir des contacts sociaux dans sa vie est l'un des éléments les plus importants à tout âge. Le sentiment d'appartenance renforce le moral. Que ce soit au sein de la famille, entre collègues de travail ou dans le voisinage, tout le monde peut être concerné d'isolement social. Les circonstances de la vie font que nous nous retrouvons soudainement seuls. Regardez autour de vous, quelqu'un qui est isolé n'en parle pas forcément et souvent le courage manque pour se joindre aux autres. Parlez-en aux gens, nos activités peuvent être un bon point de départ pour commencer une conversation, ou amenez quelqu'un à l'une de nos activités, nous nous réjouissons de chaque nouvelle rencontre, et nous sommes ravis de vous revoir.

Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à nous contacter, nous sommes là pour vous. T.:27 55-3395

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



BONJOUR AN AWUER E GRÉISSERE WIESEL AM CLUB SENIOR

Et stinn e puer Verännerungen an d'Haus. Wéi der vläicht scho matkritt hutt, hu mir mam Annika Heinz eng nei Mataarbechterin fir d'Animatioun an d'Equipe kritt, an no iwwer 5 Joer bei eis mëscht Natasha sech zu neie Weeër op.

Hallo alleguer, Ech sinn d'Annika a schaffen säit Abrëll am Club Senior an hu schonn e puer Leit kennegeléiert. Déi villfälteg Aarbecht mécht mer vill Spaass an ech freeë mech fir mat lech a fir lech flott Aktivitéiten zu plangen an z'erliewen. Besonnesch gespaant sinn ech op eise Projet „Internetcafé fir Seniore“.

Dem Annika en Häerzlech Wëllkomm a vill Freed mat eise Clienten an an eiser Equipe. Eppes wäerts de bestëmmt scho gemierkt hunn: Langweileg gëtt et bei eis ni.



Léif alleguer, no 5 flotte Joer am Club Senior An der Loupescht, ass d'Zäit fir mech komm fir lech Äddi ze soen. Ech gi mat engem laachenden an engem kräischenden Aen fort. Ech soe Merci fir all déi schéi Momenter déi mir zesumme gedeelt hunn, ech hunn viles vun lech geleiert, hat Spaass mat lech ënnerwee ze sinn, hu vill mat lech gelaacht a flott Stonne zesumme verbruecht, villmools Merci. Ech wënschen lech eng gutt Zäit a bis soss eng Kéier, mat ganz vill Gréiss vum Natasha ☺

Op dëser Plaz wëlle mir dir Natasha Merci soe fir déi gutt Zesummenaarbecht. Dir léif Clientë stoungt bei him ëmmer un éischer Plaz, genau sou wéi dat sollt sinn. Elo wënsche mir dir all Guddes op dengem weideren Aarbechtswee. D'Spréchwuert seet: „et begéint een sech ëmmer zweemol am Liewen“, mir vertrauen dorop a soen: „Bis geschwënn“.



BONJOUR ET AU REVOIR UN GRAND CHANGEMENT AU CLUB SENIORS'ANNONCE

Comme vous l'avez peut-être déjà remarqué, nous avons une nouvelle collaboratrice pour l'animation dans l'équipe en la personne d'Annika Heinz et après plus de 5 ans chez nous, Natasha s'apprête à partir vers de nouveaux horizons.

Bonjour à tous, je m'appelle Annika et je travaille au club Senior depuis le mois d'avril et j'ai déjà fait la connaissance de quelques personnes. J'aime ce travail varié et je me réjouis de planifier avec vous et pour vous de superbes activités, je suis particulièrement impatiente de découvrir le projet : Internetcafé fir Senioren.



Annika, nous te souhaitons la bienvenue et beaucoup de plaisir avec nos clients et au sein de notre équipe.



Chers tous, après cinq années formidables, le temps est venu pour moi de dire au revoir. Je pars avec un œil qui rit et un œil qui pleure. Je vous remercie de tout cœur pour les bons moments que nous avons partagé, j'ai appris beaucoup de choses, nous nous sommes amusés lors d'excursions et avons beaucoup ri et passé de bons moments ensemble. Merci beaucoup ! Je vous souhaite à tous de passer de bons moments et vous dis à bientôt, cordialement, Natasha ☺

Nous profitons de l'occasion pour te remercier, Natasha, pour notre bonne entente de travail. Tout comme il se doit, Vous, chers clients, avez toujours été sa priorité. Nous te souhaitons le meilleur pour la suite de ton parcours professionnel. Le proverbe dit : «On se rencontre toujours deux fois dans la vie», nous y croyons et te disons : «à bientôt».



ADRESSEN ADRESSES

Gemeng Bäärtref / Commune Berdorf

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

Gemeng Bech / Commune Bech

Veräinsbau Hemstal 19, am Duerf • L-6243 Hemstal

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

Gemeng Beefort / Commune Beaufort

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

Gemeng Betzder / Commune Betzdorf

Aal Schmëtt 7, rue de l'École • L-6934 Mensdorf

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

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

Gemeng Jonglënster / Commune Junglinster

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

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

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

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

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

Ôpen Maison citoyenne 37, um Railand • L-6114 Junglinster

P&R Junglinster beim Rossbur • L-6136 Junglinster

Gemeng Konsdref / Commune Consdorf

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

Gemeng Waldbëlleg / Commune Waldbillig

Veräinsbau Chrëschtnech 7, Fielserstrooss • L-7640 Christnach



INFORMATION UN EIS CLIENTEN INFORMATION À NOS CLIENTS

UMELDEFRIST / DATE LIMITE D'INSCRIPTION

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

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

TRANSPORT

Eng Aktivitéit aus eiser Broschür interesséiert lech? Dir kennt eenzeg aus Transportproblemer net drun deelhueen? Dann zéckt net a **rufft eis um 2755 - 3395 un**, zesumme kucke mir no deene verschiddene Méiglechkeeten!

*Une activité dans notre brochure vous intéresse ? Vous ne pouvez pas y participer uniquement à cause des raisons de transport ? N'hésitez pas, **contactez-nous au tél. 2755 - 3395** et ensemble nous verrons les différentes possibilités !*



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.

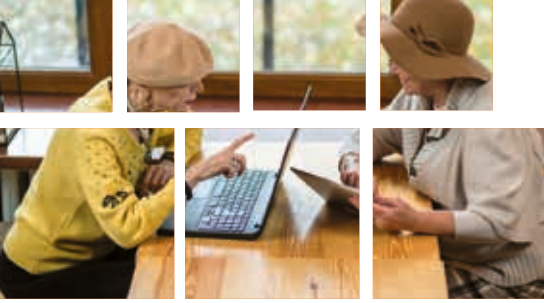
Profitez de notre nouvelle newsletter, afin que vous soyez encore mieux informés sur notre programme et nos activités. En tant que client actif, vous la recevrez une fois par mois. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez vous désabonner à tout moment. Nous vous souhaitons une bonne lecture.

INTERNETCAFÉ FIR SENIOREN / CAFÉ INTERNET POUR SENIORS

Haut geet et bal net méi ouni digitaalt Kënnen, dir léif Seniore sidd hei besonnesch gefuerdert a mir sinn do fir lech. Mat eisem Projet INTERNETCAFÉ FIR SENIOREN huele mir lech gär mat an di digital Welt a wëlle mat lech zesummen dru schaffen, dass dir eens gitt mat Handy, Tablet oder Laptop. Eis Offer ass extra op d'Senioren zougesechnidden, an engem gemittleche Kader erkläre mir lech ären Handy a beäntweren är Froen. Zeckt net a mellt lech. Bis geschwënn. Méi Detailler um Flyer op der Säit 11.

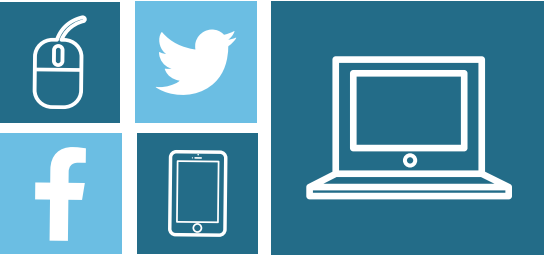
*Aujourd'hui, on ne peut presque plus se passer du numérique, et vous, chers seniors, êtes particulièrement sollicités. Avec notre projet de café internet pour seniors, nous vous emmenons dans le monde numérique et voulons travailler avec vous pour que vous puissiez vous débrouiller seuls avec votre téléphone portable, tablette ou ordinateur portable. Notre offre est spécialement adaptée aux seniors. Dans un cadre confortable, nous vous expliquons votre téléphone et répondons à vos questions. N'hésitez pas à nous contacter. À bientôt.
Plus de détails sur l'affiche à la page 11.*





INTERNETCAFE FIR SENIOREN

GRATIS



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



MIR HU 4 OFFERE FIR IECH:

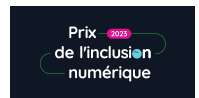
- 1:1 Berodung
- Coursen a kleng Gruppen
- Handy, Tablett a Laptop
zu Ärer Verfügung am
Club Senior
- Handy, Tablett a Laptop
fir auszeléinen



Dir sidd interesséiert? Da mellt Iech:

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

GEWËNNER VUM :



ZEFRIDDENHEETSËMFRO ENQUÊTE SATISFACTION CLIENTS

Léif Clienten,

Am Club Senior An der Loupescht stitt Dir léif Clienten am Mëttelpunkt, an eis Aktivitéiten ronderëm den Active Aging, de Lifelong Learning an d'Präventioun vum sozialen Isolement sinn dofir do zum positiven Alteren bäizedroen. No 6 Joer wou et eis gëtt, ass et un der Zäit ze kucke wéi zefridden dir mat eiser Offer sidd. Är Meenung ass fir eis ganz wichteg an duerch Ären éierleche Feedback kenne mir eisem stännege Wonsch eis ze verbessere gerecht ginn an esou eng fir lech nach méi attraktiv an interessant Offer schafen. Mir féieren dofir eng Zefriddenheetsëmfro duerch, an eis aktiv Clienten haten e Courrier kritt fir heirop ze äntwerten. Jiddereen deen e Retour fir eis huet, soll awer kennen un dëser Ëmfro deelhuefen an esou kennt dir hei ënnen via QR-Code eise Froebou beäntwerten. Soll dir Froen hunn, da mellt lech gär bei eis T.: 27 55-3395. Merci fir är Mathëllef.

Chers clients,

Au Club Senior An der Loupescht, vous êtes au centre de nos préoccupations. A travers notre programme d'activités nous favorisons le vieillissement actif, l'apprentissage tout au long de la vie et la prévention de l'isolement social. Après 6 ans d'existence, il est temps de voir comment vous percevez notre offre. Votre avis est très important pour nous, ainsi nous pourrions répondre à notre désir constant d'amélioration et créer ainsi une offre plus attrayante pour vous. C'est pourquoi nous menons une enquête de satisfaction et mettons ce code QR à votre disposition et vous invitons à répondre au questionnaire. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter T.:27 55-3395 Merci pour votre participation.

Enquête de satisfaction des clients
Club Senior An der Loupescht
2023



FOTOGALERIE GALERIE DE PHOTOS



Basel Tattoo Show



Jakob's Basler Leckerly Biskuitmanufaktur



Visitt Bäertrefer Kéiserei



Internetcafé fir Senioren



Internetcafé fir Senioren

CLUB SENIOR ON TOUR

Mir besiche verschidden Eventer an eiser Regioun. Dir hutt Loscht am klenge Grupp on tour ze goen, da mellt lech un fir op engem oder méi Eventer mat dobäi ze sinn:




Nous visitons de différents événements à travers notre belle région. Vous souhaitez participer en petit groupe ? Alors rejoignez-nous.

- 24.09** Duerffest um Kuerzwénkel zu **Konsdref**
- 24.09** **Mënster** Quetschefest
- 30.09** Lënster Maart zu **Jonglënster**
- 19.10** IVV Wanderung zu **Konsdref**
- 04.11** Haupeschefest-Konschthandwierkermaart zu **Bäertref**
- 02.12** Wantermaart zu **Beefort**
- 03.12** IVV Krëppercherswanderung zu **Buerglënster**

Mir freeën eis awer och op äre Besuch op eisem Stand op de folgenden Chrëschtmaert:

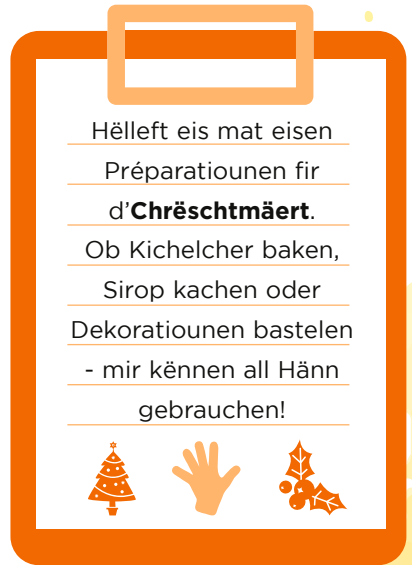
Nous nous réjouissons de votre visite sur notre stand aux marchés de Noël suivant:

- 01.-03.12** Chrëschtmaart zu **Rued Sir** beim Kulturhaus Syrkus
- 08.-10.12** Chrëschtmaart am **Mëllerdall** bei der Heringer Millen

-  Equipe Club Senior
-  All weider Detailer bei der Umeldung /
Tous détails lors de l'inscription
-  Jeeeweils 10 Deeg virdrun /
10 jours à l'avance



MIR SICHEN BENEVOLEN



Fir eis **divers Aktivitéite** siche mir ëmmer
erëm **Benevollen** déi eis ënnerstëtzen!
**Dir hutt selwer Iddien? Dir hutt en Hobby wat
mer nach net an eisem Programm ubidden?**
Kommt laanscht oder kontaktéiert eis per
Telefon oder Mail a mir kucken zesumme
wou dir lech engagéiere kënt.
Ob Chrëschtmaart, Sportscoursen, baken oder en
kreativen Atelier - mir si fir all Iddien oppen.



INTERNETCAFÉ FIR SENIOREN *SMARTPHONE & TABLET HËLLEF*






Prix ²⁰²³
de l'inclusion
numérique

1:1 Berodung op Rendez-vous

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

Conseils personnalisés sur rendez-vous

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

-  Equipe Club Senior
-  Club Senior An der Loupescht
-  op / sur Rendez-vous
-  Gratis / gratuit
-  Eng Woch am Virus /
une semaine à l'avance



PETANQUE



Dënschdes 05.09 - 31.10








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

Mardi 05.09 - 31.10

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.

Felicitatioun un eis Spiller vun der Equipe „Loupescht 2“.

Si hunn de Wanderpokal um Interclub Petanque Juni 2023 gewonnen!

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



LINE DANCE



Dönschdes 12.09 - 19.12

Beim Line Dance gëtt no enger Choreographie gedantz, bei der déi eenzel Dänzer a Reien an a Linnen danzen. Danzen ass Ausdrock, Lifestyle, Freed, Fräiheet, Leidenschaft a Kultur. Danze bréngt Mënschen zesummen, ass gesond a mécht glécklech. Gitt och Dir Deel vun dësem flotte Grupp an hutt einfach Spaass beim Danzen.

Mardi 12.09 - 19.12

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



Gedrénks, bequeem Schong /
boissons, chaussures confortables



Mam / *avec Country Line Dance Lënster asbl*
Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*



130 € fir 13 Kéier / *pour 13 unités*



08.09



RUMMIKUB

Mëttwochs 13.09

Loscht op e Rummikub-Nomëtten a gudder Gesellschaft? Ob Ufänger oder erfuerene Spiller, kommt bis laanscht, hutt Spaass um Zuelenverdréinen a verbréngt e gudde Moment bei enger Taass Kaffi an engem Stéck Kuch.

Mercredi 13.09

Envie d'un après-midi Rummikub en bonne compagnie ? Que vous soyez débutant ou joueur confirmé, venez vous amuser à tordre les chiffres et passer un agréable moment autour d'une tasse de café et d'une part de gâteau.

-  Equipe Club Senior
-  Club Senior An der Loupescht
-  14h00 > 16h00
-  3 €
-  08.09



KEELENOWEND

SOIRÉE JEU DE QUILLES

Mëttwochs

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

Mercredi

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

- 13.09** Café de la Gare : Scampi, Fritten an Zalot
197, rue Principale • L-5366 Munsbach
- 11.10** Café am Duerf : Ham, Fritten an Zalot
8, rue Principale • L-6930 Mensdorf
- 08.11** Farmers Cafe : Steak on Stone
1, Rue de Wormeldange • L-6955 Rodembourg
- 13.12** Restaurant Lenert : à la carte
55, rue d'Echternach • L-6550 Berdorf

EXTRA BOWLING-OWEND

- 20.10** : Youth Hostel 55, route de Dillingen • L-6315 Beaufort

-  Equipe Club Senior
-  17h00 > 20h00
-  Käschten op der Plaz ze bezuelen /
frais à régler sur place
-  08.09 / 04.10 / 11.10 /
02.11 / 06.12



MËTTEGIESSEN AM CLUB DÉJEUNER AU CLUB




Donneschdes

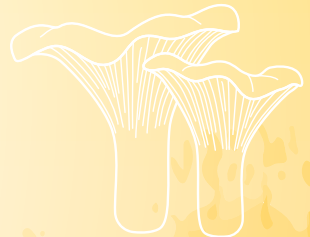
Eemol de Mount preparéiere mir am Club e saisonalen hausmaacher Kascht. Dir kacht gär a wëllt lech bei d'Equipe vun de Kichekuederen derbäigesellen a bei der Preparatioun hëllefen oder dir loosst lech et léiwer just gutt schmaachen. Beides ass méiglech, schwätzt eis drop un.

Jeudi

Une fois par mois, un repas de saison fait maison est préparé au club. Rejoignez notre équipe dans la cuisine ou venez simplement pour régaler votre palais, nous vous laissons le choix. Le tout se passera dans une ambiance chaleureuse.

- 14.09** Bouneschlupp mat Paangech, Dame Blanche
- 12.10** Lasagne mat gemëschter Zalot, Quetscheflued
- 09.11** Raclette mat Charcuterie an Zalot, Café gourmand

-  Equipe Club Senior
-  Club Senior An der Loupescht
-  12h00 > 14h00
-  15 € pro Kéier / *par unité*
-  04.09 / 02.10 / 30.10



TRÉPPELTOUR RANDONNÉE



Méindes 18.09 - 13.11

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

Lundi 18.09 - 13.11

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

- 09.10** Tréppeltour meets Gedächtnistraining – Denkspurparcours Mesenich (S.41)
- 06.11** Lehrpfad Mensch & Stein zu Beefort
- 18.12** Glühwäinwanderung mat Ofschlossiessen am Restaurant



Equipe Club Senior



Treffpunkt bei der Umeldung /
point de rdv lors de l'inscription



09h30 > 11h30



Ugepasste Gezei, fest Schong, Gedrénks /
vêtements adaptés, chaussures fermées, boissons



Gratis / Gratuit



Bis Freides virdrun /
jusqu'au vendredi précédent



GEDÄCHTNISTRAINING ENTRAÎNEMENT DE LA MÉMOIRE

Méindes 18.09 - 27.11








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

Lundi 18.09 - 27.11

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

BONUS TERMIN

09.10 Trëppeltour meets Gedächtnistraining - Denkspurparcours Mesenich (S.41)

-  Carine Sauer
-  Club Senior An der Loupescht
-  09h30 > 11h00
-  All 2 Wochen / *toutes les 2 semaines*
-  D / LU
-  60 € fir 6 Kéier/ *pour 6 unités*
-  08.09 min 8 Pers.



BADMINTON 50+








Méindes an Donneschdes 18.09 - 21.12

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

Lundi et jeudi 18.09 - 21.12

Vous souhaitez rester actif à tout âge ? Alors, rejoignez ce groupe qui joue pour le plaisir, et qui est accompagné lors de chaque entraînement. Le but est de rester actif et d'être en contact avec d'autres personnes partageant le même intérêt. Que vous ayez un niveau débutant ou avancé, vous êtes les bienvenus !

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



NORDIC WALKING



Mëttwochs 20.09 - 25.10

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

Mercredi 20.09 - 25.10

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, Gedrénks / *batons de Nordic Walking, vêtements adaptés, chaussures fermées, boissons*



+/- 8 km

Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*



Gratis / *Gratuit*



11.09



LITERATUR-TREFFEN RENCONTRE LITTÉRAIRE

Dönschdes 19.09 / 17.10 / 21.11 / 19.12

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

Mardi 19.09 / 17.10 / 21.11 / 19.12

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*



eng Woch am Virus /
une semaine à l'avance









VISITE SERVAIS HAUS

Dönschdes 17.10

Geféiert Visitt duerch d'Servais Haus, Gebuertshaus vum Politiker Emmanuel Servais, wou säit 1995 de Centre national de littérature (CNL) befénnt. De CNL conservéiert, dokumentéiert a studéiert lëtzebuergesch Literaturwierker. De Centre verfüügt och iwwert eng wëssenschaftlech Bibliothék an e grousst Archiv, wat d'Conservatioun vun iwwert 450 Archivbestänn a Sammlunge garantéiert. Eng richteg Zäitrees erwaart lech.

Mardi 17.10

Visite guidée de la maison Servais, maison natale du politicien Emmanuel Servais, qui abrite depuis 1995 le Centre national de littérature (CNL). Le CNL conserve, documente et étudie les œuvres de la littérature luxembourgeoise. Le centre dispose en outre d'une bibliothèque scientifique et d'archive extensif qui garantit la conservation de plus de 450 fonds d'archives et collections. Un vrai voyage à travers le temps vous attend.

-  Equipe Club Senior
-  Centre national de littérature
2, rue Emmanuel Servais • L-7565 Mersch
-  15h30
-  LU
-  Gratis / *gratuit*
-  10.10



MOLCOURS

COURS DE PEINTURE

Donneschdes 21.09 - 30.11

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

Jeudi 21.09 - 30.11

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



Agnieszka Strzebinczyk



Club Senior An der Loupescht



18h00 > 20h00



Schiertech, Molmaterial / *tablier, matériel de peinture*



Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*



DE



150 € fir 10 Kéier / *pour 10 unités*



11.09



INTERNETCAFÉ FIR SENIOREN COURS

Prix ²⁰²³
de l'inclusion
numérique

Freides 22.09 - 24.11

Ouni digitaal Kënnen geet et bal net méi. Mat scho kléngen Hiweiser kennt dir lech an dëser Welt zurechtfannen. Léiert an eise Coursë mat ärem Handy, Tablet oder Laptop folgend Themen: Informatioun an Daten, Kommunikatioun an Zesummenaarbecht, Erstellen vun Inhalter, Dateschutz a Sécherheet.

Vendredi 22.09 - 24.11

Sans connaissance numérique le monde vous met à part. Avec de simples astuces, gérer votre smartphone, tablette numérique ou ordinateur portable en incluant les sujets suivants : Information et data, communication et collaboration, création de contenus, protection de données et sécurité.

-  Equipe Club Senior
-  Club Senior An der Loupescht
-  10h00 > 11h30
-  Smartphone / Tablet / Laptop
-  27.10 + 03.11 kee Cours / pas de cours
-  LU / D
-  Gratis / *gratuit*
-  11.09



SENIORENDANZ

DANSE POUR SENIORS









Dënschdes 26.09 - 19.12

Danze férdert d'Bewegung, trainéiert d'Gediechtnes an hält fit, mee virun allem mëscht danze Spaass. An enger geselleger Ronn ginn Dänz aus de verschiddenste Kategorie gedantz. D'Choreographie sinn sou bont wéi d'Museksrichtung. Traut lech, an der Koppel oder eleng a sidd och Dir derbäi wann d'Danzbee geschwonge ginn. Danzerfarung gétt net virausgesat, kommt einfach an danzt mat.

Mardi 26.09 - 19.12

La danse favorise le mouvement, entraîne la mémoire, mais surtout, la danse est un plaisir. Dans un cadre convivial, des danses de différentes catégories sont dansées. Les chorégraphies sont aussi variées que les styles musicaux. Aucune expérience de la danse n'est requise, rejoignez-nous en couple ou seul et dansez avec nous.








-  Danzclub 50 plus Den Dillendapp
-  Centre sportif op Fréinen
-  09h30 > 11h00
-  Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*
-  60 € Trimester / *trimestre*
150 € fir / *pour 1 Saison*
-  15.09



TAGESAUSFLUG BITBURG & EIFELPARK

Mittwoch 27.09

Bringen Sie Farbe in den Herbst! Kommen Sie mit auf eine Reise der Kunst und Kultur! Wir erleben Einblicke in die schöne Landschaft der Eifel in den Gemälden von Fritz-von Wille, bestaunen besondere Skulpturen von Albert Hettinger und tauchen in die farbenfrohe Welt von Rosa M. Hessling ein. Nach einer herzhaften Stärkung genießen wir die herbstlich gemütliche Stimmung beim Eifelparkleuchten. Wir erleben Open-Air Kunst und Lichteffekte in der Natur und können uns bei einem Glühwein aufwärmen.

-  Equipe Club Senior
-  P&R Junglinster
-  14h00 > 22h00
-  Festes Schuhwerk
-  D
-  90 € Führung & Ausstellungen Haus Beda, Eintritt Eifelpark, Menü (ohne Getränke)
-  18.09




DE CLUB SENIOR BEI IECH LE CLUB SENIOR CHEZ VOUS


Meindes an Donneschdes


Mir verbréngt bei Iech a mat Iech e gemittleche Moment bei enger gudder Taass Kaffi/Téi an enger Mëtsch. Hei huele mir eis Zäit fir är Froen ze beäntwerten, sinn do fir Programmerklärungen ze ginn, huelen nei Aktivitéiteniddie vun ärer Säit op oder fir sech einfach auszetauschen, kennen ze léieren an zesummen ze schnëssen. Ob Partner, neien oder treie Client, Veräinsmember, Noper, einfach jiddereen aus der Regioun, ass ëmmer häerzlech Wëllkomm. Kommt laanscht ! Méi Detailler um Flyer op der Säit 33.

Lundi et jeudi


Nous passons un moment agréable avec vous et chez vous. Autour d'une bonne tasse de café et d'un petit gâteau, nous prenons le temps de répondre à vos questions, de donner des explications sur le programme, de recueillir de nouvelles idées ou tout simplement de faire connaissance et d'échanger des idées. Que vous soyez un partenaire, un nouveau client ou un client fidèle, un membre d'une association ou un voisin, tout le monde de la région est le bienvenu. Venez vous aussi ! Plus de détails sur l'affiche à la page 33.

 Equipe Club Senior

 15h00

 LU / D / F / E / P / ES / NL

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

 bis Freides virdrun /
jusqu'au vendredi précédant





AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

**De Club Senior
bei Iech!**

Gemeng Bäertref

 Bistro Martbusch
5, beim Martbusch - Berdorf
 02.10 um 15h00

Gemeng Bech

 Gemengesall
1, Enneschtgaass - Bech
 05.10 um 15h00

Gemeng Beefort

 Boulangerie Marques
52, Grand-Rue - Beaufort
 09.10 um 15h00

Gemeng Betzder

 Fischer
14, rue Stachen - Mensdorf
 16.10 um 15h00

Gemeng Jonglënster

 Fischer
Laangwiss 1 - Junglinster
 23.10 um 15h00

Gemeng Konsdref

 Seniorie St. Joseph
4-5, rue Buergekapp - Consdorf
 19.10 um 15h00

Gemeng Waldbëlleg

 Heringer Millen
1, rue des Moulins - Müllerthal
 26.10 um 15h00

Mir ginn Iech **Rendez-vous an Ärer Gemeng** fir sech an engem gemittleche Kader kennen-zeléieren.

Op Privatpersoun oder Veräin, kommt och Dir a profitéiert vun der **Geleeënheet fir mat eis ze schwätzen** a stellt eis Är Froen.

Mir freeën eis op Iech,
är Ekipp vum Club Senior
An der Loupescht.

MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Freides

Kommt mat eis an e Restaurant an der Ëmgéigend. Mir ginn eis Rendez-vous um 12 Auer fir den Aperitif, uschlëssend loosse mer eis eppes vum Kichechef preparéieren. Um Programm stinn dës Restauranten:

Vendredi

Venez avec nous dans un des restaurants de la région. Nous nous donnons rendez-vous à midi pour l'apéritif et ensuite nous choisirons parmi les propositions du chef cuisinier. Au programme les restaurants suivants :

29.09 : Restaurant Daisy

10, Rte d'Echternach • L-6250 Scheidgen

27.10 : Brasserie Hotel Meyer****

120, Grand-Rue • L-6310 Beaufort

24.11 : Restaurant Relais du Château

4, rue de Wecker • L-6832 Betzdorf

22.12 : Restaurant Becher Gare

1, Becher Gare • L-6230 Bech



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



KLANGSCHUELENMEDITATIOUN MÉDITATION BOLS CHANTANTS

Dënschdes 03.10 / 17.10 / 07.11 / 21.11 / 05.12 / 19.12

Huelt 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'Konzentratioun erhéicht an emotional Blockaden a Verspanunge geléist. Probéiert et aus!

Mardi 03.10 / 17.10 / 07.11 / 21.11 / 05.12 / 19.12

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



Gabriele Schriever



Festsall / *salle de fêtes Gonderange*



09h30 > 10h30



Ënnerlag fir op de Buedem, Këssen, Decken /
tapis de yoga, coussins, couverture



D



120 € fir 6 Kéier / *pour 6 unités*

WELL-BEING PASS : -5%

6x Klangschuelenmeditatioun + 8x Seniore Yoga



19.09








VERNISSAGE «ALTERSBILDER»

Dönschdes 03.10

„Altersbilder im Fokus“ ass d'ëst Joer Thema vun der Journée internationale de la personne âgée. Nodeems mir am Summer e Fotoworkshop mat lech organiséiert haten, gi mer elo op dëse Vernissage: ugefaange mam Film „La Révolte de vieux“ an uschléissend kucke mir eis d'Ausstellung „Das Alter in Licht und Schatten“ mat den Themen „Facetten vum Alldag“, „Vilfalt matzen am Liewen“ an „Héichten an Déiften“ un. Kommt mat eis an eventuell begéine mir hei och bekannte Gesichter.

Mardi 03.10

Dans le cadre de la Journée internationale des personnes âgées, une exposition sur les images de la vieillesse est organisée. Après avoir organisé un atelier photo avec vous cet été, nous irons voir le vernissage de l'exposition et rencontrerons peut-être des visages connus. L'exposition comprend le film «La révolte de vieux», des images de toutes les situations de la vie avec les thèmes suivants «Facettes du quotidien», «Diversité au cœur de la vie» et «Hauts et bas». Rejoignez-nous.

-  Equipe Club Senior
-  16h00 P&R Junglinster – Départ en bus de ligne 211
16h50 Kulturzentrum Tramsschapp
49, rue Ermesinde • L-1469 Limpertsberg
-  Organiséiert vum GERO beoptragt vum Familljeministär /
*organisé par GERO chargé par
le ministère de la famille et de l'intégration*
-  € Gratis / *gratuit*
-  26.09



GESELLSCHAFTSSPILLER JEUX DE SOCIÉTÉ

Mëttwochs 04.10 - 29.11







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

Mercredi 04.10 - 29.11

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.

- 04.10** Bingo Nomëtteg am ÔPEN 14h-15h30
- 02.11** Intergenerationnel Bingo am ÔPEN 14h-16h
- 15.11** Bingo Nomëtteg am ÔPEN 14h-15h30



-  Equipe Club Senior
-  Club Senior An der Loupescht
-  14h00 > 16h00
-  All 2 Wochen / *toutes les 2 semaines*
-  3 € pro Kéier / *par unité*
-  Bis Méindes virdrun / *jusqu'au lundi précédent*



SENIORE YOGA











Donneschdes 05.10 - 30.11

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

Jeudi 05.10 - 30.11

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

-  Gabriele Schriever
-  Festsall / *salle de fêtes Gonderange*
-  09h00 > 10h30
-  Yogamatt, Këssen, Decken / *tapis de yoga, coussin, couverture*
-  Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*
-  D
-  160 € fir 8 Kéier / pour 8 unités
WELL-BEING PASS : -5%
6x Klangschoelenmeditatioun + 8x Seniore Yoga
-  21.09










VISITT KOFFERMINN & STAUMAUER VISITE MUSÉE DE LA MINE DE CUIVRE & BARRAGE

Freides 06.10

Kommt mat op en interessanten Tour zu Veianen. Mir werfen e Bléck op den aktuellen Hügucker: d'Staumauer mat engem aussergewéinlechem reverse Graffiti-Konschtwierk mam Thema Gesiichter op Steen gezeechent. Zu Mëtteg stärke mer eis am Restaurant Victor Hugo an uschléissend steet eng 3St guidéiert Visitt vun der Kofferminn um Programm. Mat engem Besuch am Musée, e Gang duerch ënnerierdesch Galerien an engem léierräichem Trëppeltour gi mir méi iwwert Geologie vun der Region an der Geschicht vun der Minn gewuer.

Vendredi 06.10

Venez participer à une intéressante journée à Vianden. Nous jetons un coup d'œil à ce qui attire actuellement l'attention : le mur du barrage est actuellement transformé en une œuvre d'art géante. À midi, nous nous faisons servir au restaurant Victor Hugo. Ensuite, une visite guidée d'une durée de 3h de la mine de cuivre est au programme.

-  Equipe Club Senior
-  10h00 P&R Junglinster - Départ en Minibus
-  Fest Schong, waarmt Gezei a Reejacket (Helm a Stiwwellen gi gratis zur Verfügung gestellt) / *chaussures fermées, vêtements chauds et poncho (casque et bottes mises à disposition)*
-  ca. 5 km, Traapen ze goen / *escaliers en route*
-  LU
-  35 € Transport, Visite guidée, Entrée Musée & Galerien (Mëttegiessen op der Plaz ze bezuelen / *repas à régler sur place*)
-  25.09



MATSANG-CONCERT LËTZEBUERGER LIDDER

Sonndes, 08.10

E Concert fir matzesangen an och ze schunkelen. Um Piano de Georges Urwald, mat alen an neie Lëtzebuenger Lidder, begleet gëtt hie vum Clown Joe Del Toe. Ob Dir e begaabte Sänger sidd oder einfach gär matsangt, mir schmieren d'Stëmm a loossen eis matrappen. De Stued Theater, eng fréier Woner-Wierkstat huet sech erausgefiizt an empfängt eis fir dëse Concert.

Um Programm: Lëtzebuenger Traditionslidder an och där Neier. Fir e Pättchen an e Mäifelchen ass natierlech och gesuergt. Et versprécht en Erliefnes ze ginn. Sidd och Dir mat derbäi, wann et op der Musel heescht „Kättchen, Kättchen, bréng mer nach e Pättchen“. Mir freeën eis drop!



Equipe Club Senior



Stuedtheater Grevenmacher

18A, rte du Vin • L- 6794 Grevenmacher



16h00 > 18h30



Mam Club Senior Berchem, Club Senior Muselheem
Plaze si limitéiert



LU



45 € Entréesticket, Animatioun, kleng Catering



28.09



DENKSPUR-PARCOURS

PARCOURS PHYSIQUE ET COGNITIF



Méindes 09.10

Eisen Tréppeltour an eise Gedächtnistraining fanne reegelméisseg zum selwechten Zäitpunkt statt. Haut treffe mer eis zesummen a verbannen e klenge Rondwee mat kognitiven Exercicen. Kierperlech Aktivitéit kann d'Wierkung vu Gediechtnesübungen erhéijen. E klenge Bonus ass, dass mer fir d'Exercice e QR-Code mam Smartphone scannen an esou och nach eppes zu eisem digitale Kënnen dobäi léieren.

Lundi 09.10

Aujourd'hui, nous reunissons notre groupe de marche et celui de l'entraînement de la mémoire et nous combinons un petit circuit pédestre avec des exercices de la mémoire. L'activité physique peut augmenter l'effet des exercices cognitifs. En guise de petit bonus, nous faisons quelque chose pour nos compétences numériques, les exercices sont scannés à l'aide de codes QR.



Equipe Club Senior



09h00 P&R Junglinster - Carsharing
09h30 Parkplatz „Alte Schule“
1, Schulstraße • D-54308 Mesenich



Fest Schong, Smartphone /
chaussures fermées, Smartphone



2,9 km



LU / D



Gratis / *gratuit*



02.10



BLUMMENATELIER

ATELIER FLORAL

Dönschdes 10.10 / 14.11

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

Mardi 10.10 / 14.11

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.

10.10 : Hierschtstëmmung

14.11 : Adventsstëmmung



Jeanette Lobner



Veräinsbau op der Schanz



18h00 > 20h00



50 € pro Atelier / par atelier



29.09 / 03.11



REESREPORTAGE - PATAGONIEN REPORTAGE DE VOYAGE - PATAGONIE

Freides 13.10

Den Dram vun der onberéierter Wildnis. Et ass eng kleng Weltrees bis dohinner, 16 Stonne Fluchzäit vu Paräis op Santiago am Chile a weider 6-8 Stonne bis op Tierra del Fuego. Wann een dann endlech ukomm ass, kann een zimmlech oft mat „schlechtem“ Wieder rechnen. Mee ofgesi vum äisegem Wand a Gefisems, kann een och d'Sonn genéissen. Loosst lech iwwerraschen, kommt mat op eng moderéiert Fotorees a genéisst nach niewebäi lecker Empanadas.

Vendredi 13.10

Le rêve d'une nature sauvage et intacte. C'est un petit tour du monde, 16 heures de vol depuis Paris à Santiago au Chili et 6 à 8 heures supplémentaires jusqu'à Tierra del Fuego. A l'arrivée, en plus du temps brumeux et du vent glacial, on peut aussi, avec un peu de chance, profiter du soleil. Laissez-vous surprendre et venez avec nous pour un voyage photographique animé et déguster de délicieuses empanadas.



Will Majerus



Club Senior An der Loupescht



17h30 > 19h00



LU



5 €



02.10



SINGLE EVENT

VISITE HIERBER BRENNEREI

Mëttwochs 25.10

Bei enger flotter guidéierter Visitt vun der Hierber Brennerei, hirem Haff, der Brennerei, dem Stall an och hirem Buttek ass tëschenduerch och emol Zäit sech kennenzeléieren an uschléissend bei enger Degustatioun vun den hauseegene Brantewäiner a Likören souwéi och engem Häppchen, Gespréicher ze verdéiwen. Kommt mat a léiert nei Gläichgesënnter kennen.

Mercredi 25.10

Lors d'une visite guidée intéressante du site de la distillerie «Hierber Brennerei», pendant laquelle nous visitons la distillerie, les étables, et le petit magasin vous aurez le temps de faire connaissance. Ensuite, la dégustation des eaux-de-vie et des liqueurs maison donne le temps d'approfondir les discussions déjà entamées. Venez avec nous et faites connaissance avec d'autres singles.

-  Hierber Brennerei
2, Millewee • L-6665 Herborn
-  16h00 > 18h00
-  LU
-  15 € Visite, Degustation, Snack
-  04.12









INTERCLUB BOWLING

Freides 17.11

Dir hutt Loscht lech bei gudder Laun mat anere Bowlingspiller ze moossen? Dann kommt op dëst Interclub Bowling Turnéier a verbréngt e Nomëtteg dee ganz ënnert dem Zeeche vu Frëndschaft a Gesellegkeet steet. Uschléissend ka bei genuch Interessi en Dësch fir e gemeinsaamt Owesiesse reservéiert ginn.

Vendredi 17.11

Vous avez envie de jouer au bowling dans la bonne humeur ? Alors participez à ce tournoi interclub avec d'autres Clubs Seniors. L'après-midi sera placé sous le signe de l'amitié et de la convivialité. Ensuite, si l'intérêt est suffisant, une table pourra être réservée pour un dîner commun.

-  Equipe Club Senior
-  Bowling Kockelscheuer
20, route de Bettembourg • L-1899 Luxembourg
-  16h00
-  Mam / avec Club Syrdall, Club Senior Stroossen
-  20 € op der Plaz ze bezuelen / à régler sur place
-  06.11



BAZAR CROIX ROUGE LUXEMBOURGEOISE

Samschdes 18.11

Eng Plaz vun der Geselligkeet, der Begéining an dem Austausch, wou jiddereen sech ameséiert an sech mat ausgefale Kaddoen andeckt. Eng grouss Auswiel u Konschthandwierker, Designobjekter, vill Schneekereien an Delikatessen, Kleeder an nach vill méi. Kommt mat a fannt och äre perfekte Kaddo fir ënnert de Beemchen.

Samedi 18.11

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

-  Equipe Club Senior
-  P&R Junglinster – Départ en bus de ligne
-  14h00 > 18h00
-  Gratis / *gratuit*
-  03.11









DAGESAUSFLUCH CHRËSCHTMAART EXCURSION AU MARCHÉ DE NOËL

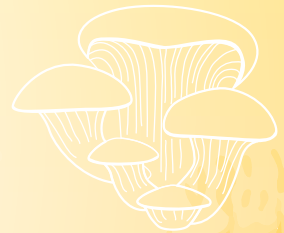
Mëttwochs 20.12

Dëst Joer verschléit et eis op den Koblenzer Chrëschtmaart. Nom gemeinsame Mëttegiessen, ka jiddereen dee wanterlechen Chrëschttdagsparadis entdecke goen. Schlendert duerch déi festlech dekoréiert Stad, werft e Bléck op de gréissten Adventskalenner um barocken Rathaus, besicht déi 6 verschidden Chrëschtmäert, fuert mat der Seelbunn erop bei d'Festung Ehrenbreitstein fir en besonnescht Licht- a Klangerliefnis am „Christmas Garden“ a genéisst ganz einfach déi schéin Chrëschttdagsstëmmung an dëser gemittlecher Stad.

Mercredi 20.12

Marché de Noël de Coblenze : après un déjeuner en commun, chacun peut explorer le paradis hivernal de Noël, se promener dans la ville décorée de façon festive, visiter les 6 différents marchés de Noël, prendre le téléphérique jusqu'à la forteresse d'Ehrenbreitstein pour une expérience son et lumière spéciale dans le «Christmas Garden» ou profiter tout simplement du bel esprit de Noël dans cette ville si chaleureuse.

-  Equipe Club Senior
-  P&R Junglinster - Départ am Reesbus
-  10h00 > 21h00
-  Mat / avec Jonk & Al Gemeng Waldbëlleg
-  78 € Bus, Menu (ouni Gedréngs / sans boissons)
-  01.12





PENSIONSCOACHING

DEN NEIEN LIEWENSOFSCHNËTT LIEWEN



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

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



Save the date!



3. TAG DER PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

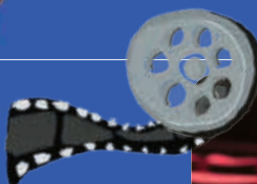
AM 06.10.2023

Sie **helfen einem Angehörigen** oder
Sie interessieren sich einfach für
diese Thematik?

Besuchen Sie unsere *Filmdebatte*, die
pflegenden Angehörigen gewidmet ist,
im *Kino Utopia*.



Weitere Informationen folgen:
www.aidant.lu



mit Unterstützung von



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

Aidant.lu

eine Initiative

help
All Dag ass e gudden Dag

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

De Club Senior An der Loupescht wënscht Iech schéi Chrëschtdeeg.

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

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

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

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

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

El Club Senior 'An der Loupescht' le desea una Feliz Navidad.

Meie Club Senior 'An der Loupescht' soovib teile häid jöule.



Mir informéieren Iech, dass eis Diere vum **23. Dezember bis den 7. Januar** zou sinn. All Umeldung kennt der eis während dëser Period gär per Mail schécken **club-loupescht@croix-rouge.lu** Merci fir äert Versteesdemech.

*Nous vous informons que nos portes seront fermées du **23 décembre jusqu'au 7 janvier**. Durant cette période, merci de nous envoyer toute inscription par email **club-loupescht@croix-rouge.lu** Merci de votre compréhension.*

UMELDUNGSFORMULAR FORMULAIRE D'INSCRIPTION



Numm / Nom : _____

Virnumm / Prénom : _____

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

(1) DONNÉES PERSONNELLES :

Adresse :

Tél. : Gsm : E-mail :

Date de naissance : Sexe : Nationalité :

(2) INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS :

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

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

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

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

Signature :



INTERN REEGELEN

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

E puer Empfehlungen:

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

OPGEPASST!

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

REGLEMENT INTERNE

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

Quelques recommandations :

Il est conseillé de manger toujours quelque chose avant de participer à une activité (risque d'hypoglycémie). Pensez à boire assez pendant l'activité pour vous hydrater !

ATTENTION !

Ce règlement interne s'applique uniquement aux activités organisées par le Club Senior «An der Loupescht». Les activités organisées par nos partenaires sont régies par le règlement interne en vigueur au sein de l'institution organisatrice.

FOTOGALERIE

GALERIE DE PHOTOS



Intergenerationellen Kreativteller



Interclub Petanque



Visitt Muerbelmillen



Fréijoerswanderung Musel



Clubs Senior du réseau Help

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

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

5.000

clients actifs chaque année!
aktive Kunden jedes Jahr!

6

Clubs Senior

> 100

activités différentes
angebotene Aktivitäten

FR

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

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

DE

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

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



CS An der Loupescht

☎ 27 55 33 95



CS Atertdall

☎ 27 55 33 70



CS Mosaïque Club

☎ 27 55 33 90



CS Muselheem

☎ 27 55 36 60



CS Syrdall

☎ 26 35 25 45



CS Uelzechtdall

☎ 26 33 64 1

help^o
All Dag ass e gudden Dag



www.help.lu



26 70 26

Help, seit 25 Jahren an Ihrer Seite!



© alternatives.lu

CLUBS SENIOR

Zu jung? Nicht mehr jung genug? Wer sagt, dass es eine Altersgrenze gibt, um zu genießen, sich auszutauschen und zu lernen? Die 6 Clubs Senior von Help bieten Ihnen ein vielfältiges Programm an Aktivitäten an. Ein Moment des Austauschs, neuer Begegnungen und viel Begeisterung, damit Sie jeden Moment genießen können. Ganz einfach!

www.help.lu

25 help^o
JOER All Dag ass e gudden Dag