



SYRDALLER MAGAZIN

01
2023



1, Square Peter Dussmann
L-5324 Contern



www.syrdallheem.lu





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

E-Mail : syrdall@clubsyrdall.lu

Georges Muller

Chargé de Direction

GSM : 621 400 313

E-Mail : georges@clubsyrdall.lu

Debora Magno

Administration

GSM : 621 400 663

E-Mail : debora@clubsyrdall.lu

Manon Rippinger

Educatrice

GSM : 621 400 376

E-Mail : manon@clubsyrdall.lu

Nico Strödter

Educateur

GSM : 621 400 235

E-Mail : nico@clubsyrdall.lu





*Déi ganz Ekipp aus dem Club Syrdall
wënscht Iech all ganz schéin Chrëschtdeeg an
ee glécklécht neit Joer 2023*

*Das ganze Team vom Club Syrdall
wünscht Ihnen schöne Weihnachten und
ein glückliches neues Jahr 2023*

*L'équipe du Club Syrdall
vous souhaite un joyeux Noël et
une heureuse année 2023*

*The Club Syrdall team
wishes you a Merry Christmas and a
Happy New Year 2023*





Frëndinnen a Frënn vum Club Syrdall,



D'Joer 2022 kënnt op en Enn an d'Chrëschtdeeg sti virum der Dier. Ee Joer wat, sou hunn ech emol d'Gefill, schnell eriwwer war. Ee Joer voller Hektik, esou wéi wann déi Paus an déi eis d'Pandemie gezwongen hat, erëm vergiess wier a wou d'Welt erëm géing dréine wéi wann näischt geschitt wier. Moies op de Stroossen staut ët erëm wéi ëmmer an d'Leit lafen erëm duerch d'Géigend ouni een op deen aneren opzepassen.

Mee leider huet de Krich an der Ukrain eis erënnert dass d'Welt nach ëmmer kann op der Kipp stoen, vun haut op muer. An eisem Hamsterrad vum Alldagsliewe kréie mir dat villäicht net ëmmer esou bewosst mat - och wann d'Solidaritéit iwberwältigend war mat der vill Léit, déi virum Krich geflücht sinn a bei eis komm sinn, empfaange goufen. An dach treffen déi héisch Energiepräisser, d'Präisdeirëcht am Allgemengen an d'Unhiewe vun den Tauxen op de Banke vill Leit haart, och hei bei eis an der Géigend.

Grad elo an der Chrëschtzäit sollte mir dee Solidaritéitsgedanke weiderliewen an aus dem Hamsterrad vum Konsum, an dat mir schéngen erëm zréck gefall ze sinn, ausbriechen. Et huet een heiansdo d'Gefill et wéisst een net méi wat ee senge Léifste schenke soll. Ma komm, mir schenken eis Zäit, Zäit fir zesummen eppes ze ënnerhuelen, Zäit fir een deen aneren do ze sinn an zesummen d'Liewen ze genéissen. An deene Leit Merci ze soen déi eis wichteg sinn a mat deene mir frou sinn.

Ech wëll dann och hei e Merci lassginn. Als President vun der Syrdall Heem asbl ass et mir wichteg all eise Mataarbechterinnen a Mataarbechter Merci ze soen fir hiren Asaz an deem leschte Joer. Eisen 73 Mataarbechterinnen a Mataarbechter an eisen zwee Centres de Jour, dem Aides et Soins à domicile, dem Club Syrdall an an der Verwaltung, déi d'ganz Joer iwber mat Engagement fir d'Wuel vun eise Clientë schaffen. D'Ekipp vum Club Syrdall huet sech an deene leschte Méint néi opgestallt a mir freeën eis all mat neiem Elan an d'Zukunft ze kucken.

Merci och un lech, léif Frëndinnen a Frënn vum Club Syrdall, fir Är Ënnerstëtzung an deene leschte Méint a Joren. Och no der laanger Paus vum Covid, wou vill Aktivitéiten hu missen ofgesot oder ageschränkt ginn, sidd Dir eis trei bliwwen. Mir freeën eis, dass mir lech erëm esou zuerläich bei eisen Aktivitéite begrëisse kënnen!

Ech wënschen lech alleguer an Äre Léifsten schéi besënnlech Chrëschtdeeg an e schéint néit Joer 2023!

Mat beschte Gréiss

Régis Moes
Président



20 Grad im Schatten,



Nein, ich schreibe meinen Text nicht auf den kanarischen Inseln, nein ich überwintere nicht in Griechenland, nein ich sitze nicht im Heizungskeller. Es ist Ende November und ich bin in Niederanven und sehe die Schulkinder die gegenüber, im T-Shirt, sich ihrer Pause erfreuen. Spinnt das Wetter? Weiß das Wetter nicht, dass es Herbst ist?

„Die spinnen doch die Römer“ pflegten Asterix und Obelix immer zu sagen. Das vergangene Jahr hat auch wieder einige Spinner hervorgebracht. Spinner, die die ganze Welt aus dem Gleichgewicht bringen. Ja die globalisierte Welt ist schön, wenn sie denn funktioniert.

Einiges funktioniert Gott sei Dank einwandfrei:

Seit 1989: Syrdall Heem!

Seit 2005: Club Syrdall!

Es sind die Mitarbeiter, die täglich mit Ihrem Einsatz für die Gesellschaft da sind und die Erfolgsgeschichte vom Syrdall Heem schreiben.

Respektvolle Pflege zu Hause, einfühlsames Kümmern in der Tagesstätte oder ein attraktives Programm quartalsmäßig in der Broschüre vom Club Syrdall, sind unser Alltagsgeschäft. Vieles was einfach und selbstverständlich aussieht, bedarf viel professioneller Organisation im Hintergrund.

Einen Dank an alle Mitarbeiter und an unseren Vorstand, die ohne Spinnereien, das vergangene Jahr mitgestaltet haben. Ich freue mich auf 2023, da ich das Gute sehe und die Hoffnung nicht aufgabe, dass das Wetter wieder normal wird und die Spinner irgendwann in ihre Schranken gewiesen werden.

Abschließend wünsche ich Ihnen Allen, erholsame Feiertage und viele schöne Abenteuer im neuen Jahr.

Tom Dugandzic
Direktor Syrdall Heem



Mein Name ist Nico Strödter und ich arbeite seit dem 1. August 2022 im Club Syrdall als Erzieher. Ich bin 26 Jahre alt, wohne in Trier und habe vor der Aufnahme meiner Tätigkeit beim Club Syrdall in der Maison Relais Niederanven gearbeitet. Neben meiner großen Leidenschaft, dem Motorradfahren, verbringe ich viele entschleunigte Stunden in meiner kleinen Hobbywerkstatt. Außerdem verbringe ich gerne Zeit in der Natur als Hobbygärtner und bin sportlich aktiv. Ehrenamtlich engagiere ich mich als Mitglied der freiwilligen Feuerwehr.

In den letzten Monaten, in denen ich Bestandteil unseres Teams geworden bin, hatte ich die Gelegenheit, bei vielfältigen Angeboten unterschiedliche und interessante Personen kennenzulernen. Ich freue mich, bekannte Gesichter wiederzusehen und neue kennenzulernen!

Je m'appelle Debora Magno, dit Debbie, j'ai 44 ans, je suis mariée et mère de deux enfants, 15 et 19 ans. J'habite dans la commune de Betzdorf depuis 15 ans. Je suis née au Luxembourg et je suis fille d'un père italien et d'une mère espagnole. Ce qui me qualifie à parler 7 langues. J'ai commencé le 1er septembre 2022 auprès du Club Syrdall. Après 22 années de loyaux services chez mon ancien employeur, j'étais déterminée à commencer un nouveau challenge dans ma vie professionnelle. Il était important pour moi de continuer dans le milieu social. Je suis aussi instructeur de « Zumba » et de « Strong by Zumba » dans les communes de Betzdorf et de Niederanven. Ceci pendant mon temps libre. Pourquoi ce hobby ? Tout simplement parce que j'aime transmettre ma passion, qui est la danse, à tous mes élèves. Et ils me le rendent bien avec leurs sourires et leur chaleur humaine.



Je suis de nature très dynamique, sociable et empathique. Du point de vue professionnel, l'esprit d'équipe, ainsi qu'une communication transparente sont primordial pour moi, pour le bienfait d'une équipe. Le Club Syrdall me permet d'avoir du contact avec les gens, que ce soit par téléphone ou de les rencontrer en personne dans les différentes activités. Avoir un travail avec des tâches diverses, c'est ce qui m'a motivée à faire partie du Team Club Syrdall.

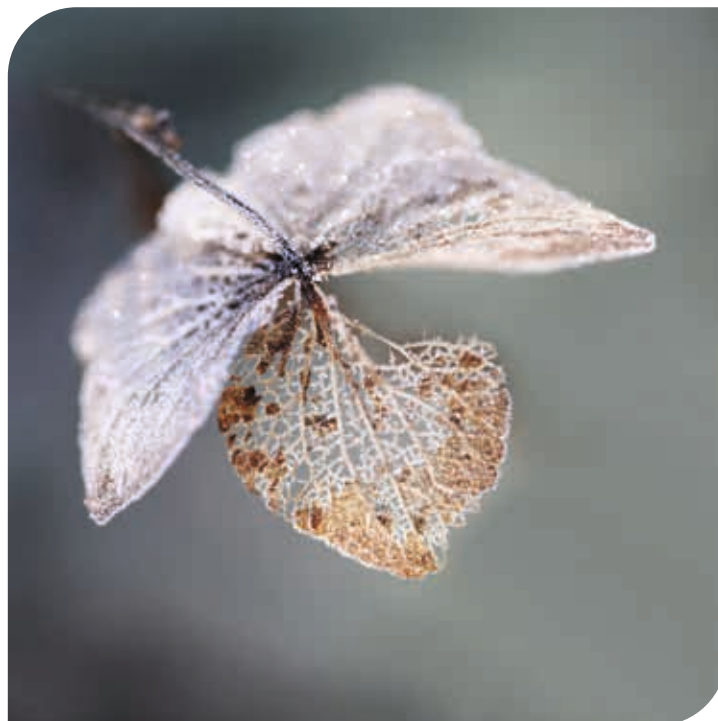


Der Reif

Der Reif ist ein geschickter Mann:
O seht doch, was er alles kann!
Er haucht nur in den Wald hinein,
Wie ist verzuckert schön und fein
Ein jeder Zweig und Busch und Strauch
Von seinem Hauch!

Wie schnell es ihm von Händen geht!
Kein Zuckerbäcker das versteht.
Und alles fein und silberrein,
Wie glänzt es doch im Sonnenschein!
Wär' alles doch nur Zucker auch
Von seinem Hauch!

Doch nein, wir sind schon sehr erfreut,
Dass uns der Reif so Schönes beut.
O Winter, deinen Reif auch gib,
Uns ist auch Augenweide lieb,
Und ohne Duft und Frühlingshauch
Freu'n wir uns auch.



August Heinrich Hoffmann von Fallersleben (1798-1874)

https://www.medienwerkstatt-online.de/lws_wissen/vorlagen/showcard.php?id=17894&edit=0



Für all unsere Veranstaltungen gilt eine Anmeldefrist.

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

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

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

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

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

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

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

There is a registration deadline for all our events.

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

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

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

Newsletter – Bléift um Lafenden!

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

Dann melllech bei eis am Club, fir eis Newsletter ze kréien!

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

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

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

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

Newsletter – Restez à jour!

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

Alors contactez-nous pour recevoir notre newsletter !

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

Cet échange via courriel se fait bien évidemment en respectant le cadre de la loi de la protection des données.

Les adresses e-mail des destinataires sont masquées (« BCC » Blind Copie) et donc invisibles pour les autres destinataires.

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

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

Newsletter – Stay up to date!

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

Contact us to receive our newsletter!

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

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

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

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



Nieft eisen traditionellen Aktivitéiten hunn e puer Club Senior'en sech zesumme gedoen a bidden "Single-Events"- Aktivitéiten un. Hei hutt dir d'Geleeënheet ob en Neits interessant Dammen an Hären kennenzelieren.

Certains Clubs Senior se sont réunis et organisent des activités pour célibataires. Vous aurez la possibilité de rencontrer des dames et des messieurs intéressants.

**Umeldung am jeweileg genannten Club!
Veuillez-vous inscrire dans le club relatif !**

GLÜHWÄINWANDERUNG

Donneschdes, den 12. Januar / 15h00 / 12€

Gefuert Wanderung duerch de Mëllerdall mat uschlëssend Austausch a Glühwäin am Trail INN.

Randonnée guidée à travers le Müllerthal, suivi d'un échange autour d'un pot de vin chaud au Trail INN.

Centre culturel « A Schmadds », L-6550 Berdorf

Club Senior An der Loupescht: club-loupescht@croix-rouge.lu / 27 55 33 95

FUESWANDERUNG

Samschdes, den 11. Februar / 15h00-18h00 / 5€

Et erwaart lech eng gemittlech Wanderung mat e puer flotte Fues-Iwerraschungen (max.6 Km).

Une randonnée agréable avec quelques surprises de carnaval vous attend.

Parc Gerlache, L-4574 Differdange

Club Senoir Prënzebiërg: info.prenzenbiërg@differdange.lu / 26 58 06 60

PATINOIRE KOCKELSCHEUER

Samschdes, den 18. März / 16h00 / 7€

Wie früher sich einmal wieder aufs Glatteis wagen. Ab 19h00 ein gemeinsames Abendessen im „Elch“.

Comme autrefois, s'aventurer une fois de plus sur le verglas. A partir de 19h00, dîner en commun à l'Elch.

Club Haus An de Sauerwisen: sauerwisen@pt.lu / 56 40 40-1



*Club Senior An der Loupescht – Club Haus an de Sauerwisen – Club Haus op der Heed
Club Senior Prënzebiërg – Club Senior Stroossen – Club Syrdall*

Rundreise Kanalinseln & Bretagne & Normandie

Die besondere Bus-Rundreise Kanalinsel Jersey & Bretagne & Normandie.

Während Ihrer Rundreise besuchen Sie geschichtsträchtige Orte in der Normandie und erleben die faszinierende Natur auf der Insel Jersey.

Entdecken Sie die Insel Jersey: - schroffe Steilküsten, weite Buchten, romantische Herrenhäuser, die Vielfalt der Vegetation, erleben Sie „Savoir-vivre“ und britische Eleganz – vielleicht die schönste Mischung Europas.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm. Sie besuchen z. B. die bekannte Festungsstadt Saint Malo mit ihrer wunderschönen Altstadt. Nicht fehlen darf der berühmte Mont Saint Michel, dessen Abtei weite Teile des Meeres überragt.

Voraussichtlicher Reisezeitraum : 8 Tage im Juni 2023

Bei Interesse Ihrerseits bitten wir um schnelle Rückmeldung – die genauen Reisedetails werden voraussichtlich Ende des Jahres feststehen.

Circuit Iles Anglo-Normandes & Bretagne & Normandie

Circuit spécial en bus des îles anglo-normandes de Jersey & Bretagne & Normandie.

Au cours de votre circuit, vous visiterez des lieux historiques de Normandie et découvrirez la nature fascinante de l'île de Jersey.

Découvrez l'île de Jersey : falaises escarpées, larges baies, manoirs romantiques, variété de la végétation; faites l'expérience du « savoir-vivre » et de l'élégance britannique - peut-être le plus beau mélange d'Europe.

Un programme varié vous attend. Vous visitez par ex. la célèbre ville fortifiée de Saint Malo avec sa belle vieille ville. A ne pas manquer, le célèbre Mont Saint Michel, dont l'abbaye surplombe une grande partie de la mer.

Durée estimée du voyage : 8 jours en juin 2023

Si vous êtes intéressés, nous vous demandons de nous prévenir rapidement - les détails exacts du voyage seront sans doute confirmés fin de l'année.





Energie sparen im Alltag - (k)eine kostspielige Sache

Die Energiepreise steigen in schwindelerregende Höhen. Seit dem Frühjahr 2022 ist nun wirklich jedem klar, dass Strom, Gas und Heizöl nie wieder «günstig» sein werden. Ein Thema, was uns alle angeht, was uns alle betrifft und vielen von uns Kopfzerbrechen bereitet. Daher freuen wir uns den Energieberater und Solarexperten Marcel Barros begrüßen zu dürfen. Herr Barros befasst sich seit Jahrzehnten mit dem Thema der Energieknappheit und zeigt uns, wie wir durch kleine, aber auch größere Maßnahmen bedeutend viel Energie und somit massiv Kosten einsparen können – und das sogar OHNE gleich die ganze Heizungsanlage ersetzen zu müssen.

Diesen informativen Nachmittag verbringen wir zusammen mit unseren Freunden vom Club Senior Muselheem.



Dienstag, den 10. Januar



14h00 – 16h00



Muselheem
12, rue St Martin
L-6635 Wasserbillig



20€



LU + DE



Bis zum 05. Januar





Rösterei “Mondo del Caffè s.à r.l.”

Sie trinken gerne Kaffee und interessieren sich für dessen Historie, wirtschaftliche Bedeutung und Verarbeitung sowie das Handwerk des Röstens und verschiedene Produktions- und Zubereitungsverfahren?

Werfen Sie gemeinsam mit uns einen Blick hinter die Kulissen und nehmen Sie an einer Führung teil, die anschließend mit einer Kaffeeverkostung abgerundet wird.

Kaffisréischterei „Mondo del Caffè s.à r.l.“

Drénkt Dir gär Kaffi an interesséiert lech fir seng Geschicht, wirtschaftlech Wichtegkeet an seng Veraarbechtung, wéi och d’Handwierk vum Réischteren a verschidde Produktiouns- a Preparatiounsprozesser?

Da werft e Bléck mat eis hannert d’Kulissen a maacht mat bei enger geféierter Visitt, déi mat engem Kaffischmaachen ofgeschloss gëtt.



Donnerstag, den 26. Januar



16h00



Mondo del Caffè S.à.r.l.
Zone Industrielle
L-6468 Echternach



45€



LU



Bis zum 20. Januar





Luftgewehrschießen

Das Luftgewehrschießen ist eine olympische Disziplin und zählt zu den Schieß- und Präzisionssportarten. Bei diesem Sport sind der Einklang von Körperbeherrschung und innerer Ruhe der Schlüssel zum Erfolg. Wir werden auf sieben Bahnen gleichzeitig schießen können und von 2 Schießleitern professionell begleitet.

Zudem wird für Kaffee und Kuchen zur Aufrechterhaltung der Konzentration gesorgt sein.

Loftgewierschéissen

Loftgewierschéissen ass eng olympesch Disziplin an ass eng vun de Schéiss- a Präzisionssportarten. An dësem Sport ass de Schlëssel zum Erfolleg d'Harmonie vun Kierperkontroll an ënnerlechem Fridden.

Mir kënnen gläichzäiteg op siwe Bannen schéissen a wäerte professionell vun 2 Trainer begleet ginn.

Fir d'Konzentratioun oprecht ze erhalten ass fir Kaffi a Kuch gesuergt.

Le tir à la carabine à air comprimé

Le tir à la carabine à air comprimé est une discipline olympique et l'un des sports de tir et de précision. Dans ce sport, l'harmonie du contrôle du corps et la paix intérieure sont les clés du succès. Nous pourrons tirer sur sept pistes en même temps et sont professionnellement accompagnés par 2 entraîneurs.

De plus, du café et des gâteaux seront fournis pour maintenir la concentration.



Freitag, den 03. Februar



14h00



91, rue Alferweiher
L-6412 Echternach



55€ (Schießstand +
Kaffee und Kuchen)



Bis zum 25. Januar





Kultura

Kennen Sie schon das interkulturelle Spiel „Kultura“? Noch nicht? Es handelt sich um ein interaktives Frage/Antwort-Spiel über Luxemburg, Italien, Portugal, Belgien, Frankreich und Deutschland in den Kategorien: Essen und Trinken, Persönlichkeiten, Sprache und Literatur, Feste und Traditionen, Gebäude und Monumente, Geographie, Spiel und Spaß. Wir freuen uns, unsere Freunde vom „gero-Kompetenzzentrum fir den Alter“ an diesem Nachmittag bei uns begrüßen zu dürfen. Gerne stellen sie Ihnen dieses neue Spiel vor.

Kultura

Connaissez-vous déjà le jeu interculturel « Kultura »? Pas encore? Il s'agit d'un jeu de questions-réponses interactif sur le Luxembourg, l'Italie, le Portugal, la Belgique, la France et l'Allemagne, dans les catégories : gastronomie, personnalités, langue et littérature, fêtes et traditions, bâtiments et monuments, géographie, jeux et amusement. Nous sommes heureux d'accueillir cet après-midi nos amis du „gero-Kompetenzzentrum fir den Alter“. Ils sont heureux de vous présenter ce nouveau jeu.

Kultura

Já conhece o jogo intercultural «Kultura»? Ainda não? É um jogo interativo de perguntas e respostas sobre Luxemburgo, Itália, Portugal, Bélgica, França e Alemanha nas categorias: comida e bebida, personalidades, língua e literatura, festivais e tradições, edifícios e monumentos, geografia, jogos e diversão. Estamos felizes em receber nossos amigos do „gero-Kompetenzzentrum fir den Alter“ esta tarde. Eles estão felizes em apresentá-lo a este novo jogo.



Freitag, den 10. Februar



14h00



„Stiffchen“
7A, rue de Dalheim
L-5761 Hassel



5€ (für Getränke ist gesorgt)



LU + DE + FR + PT + ES



Bis zum 30. Januar



gero
KOMPETENZZENTRUM
FIR DEN ALTER



Visite guidée du musée « A Possen » suivie d'un déjeuner à la Wäistuff

Lors de cette visite guidée vous aurez un aperçu sur l'histoire viticole, le folklore et les jouets anciens. Dans cette maison de viculteur (1200 m²) l'histoire de la production du vin, des ateliers de cordonnerie, tonnellerie et de tissage sont présentés au public.

Vous pourrez admirer une collection de poupées anciennes, des nounours en peluche, des chemins de fer miniature et d'autres jouets de jadis.

Pour récupérer de cette visite, on vous propose de déjeuner dans la « Wäistuff A Possen » qui se trouve à deux pas du musée.

Guided visit of the museum "A Possen" followed by a lunch at the Wäistuff

On this guided tour you will get an insight into wine history, folklore and ancient toys. In this winegrower's house (1200sqm) the history of wine production, shoemaking, cooperage and weaving workshops are presented to the public.

You can admire a collection of antique dolls, teddy bears, miniature railways and other toys from ancient times.

To recover from this visit, we will go for lunch in the Wäistuff A Possen which is situated next to the museum.



Vendredi, le 17 février



11h00



Musée A Possen
2, Keeseschgaessel
L-5404 • Bech-Kleinmacher



15€ (entrée & visite guidée)
Le menu (48€) et les boissons
sont à payer sur place.



LU



Jusqu'au 3 février



<http://musee-possen.lu>

ERÄNNERUNGEN |
SOUVENIRS |
MEMORIES |





„Haff Réimech“ - Vullen op de Baggerweieren

D'Naturschutzgebitt „Haff Réimech“ ass iwwerall geschat duerch eng sëlleg Vullenaarten an och eng räich Flora an Fauna.

Mir kucken ons d'Vullen un, déi op de Baggerweieren iwwerwanteren: Kormoran, Inten, Taucher, ... Villäicht begéinen mir jo och engem Mauerochs.

Dot w.e.g. der Aktivitéit an dem Wieder ugepassten Kleeder a Schong un. Et ass wichteg, dass Dir bäi dësem geféierten Tour gutt zu Fouss sidd.

Bréngt Är Spektiv mat, et gött mat Sécherheet villes ze kucken.

Mir verbréngen de Nomëtten mat eise Frënn vum Club Senior An der Loupescht.

„Haff Réimech“ - birds on the gravel pit ponds

The "Haff Réimech" nature reserve is valued everywhere for its numerous bird species and also for its rich flora and fauna.

We will take a look at the birds that spend the winter on the gravel pit ponds: cormorants, ducks, divers, ...

Please do wear clothes and shoes suitable for the activity and the weather. It is important that you are good on foot during this guided tour.

Bring your binoculars, there will be a lot to see.

We will spent this afternoon with our friends from the Club Senior An der Loupescht.



Dënsden, den 21. Februar



10€



14h00



LU



Entrée Biodiversum
5 Breicherwee
L-5441 Schengen



Bis den 10. Februar





Geféiert Visitt „Mutferter Haff“ – Mathëllef asbl

Um Mutferter Haff ënnerstëtzt d'Mathëllef asbl Leit, déi ënnert enger psychëscher Krankheet leiden, bei hiren Efforten, aus der Isolatioun z'entkommen, sech erëm mat der Gesellschaft ze verbannen, eng Aarbecht an eng Plaz an eiser Gesellschaft ze fannen. Dëst andeems se psycho-sozial a professionnell Rehabilitatiounsmaassnamen ubidden.

Den Atelier ass oppe fir d'Allgemengheet, suergt fir een equilibréierten, heefege a reegelméisseg Kontakt tëscht der Gesellschaft an de Leit, déi um Mutferter Haff betreit ginn. En anert Zil vun der Mathëllef asbl ass d'Zesummenaarbecht un der Grënnung vun enger sozialer, moderner an humanitärer Gemeinschaftspsychiatrie.

De Mutferter Haff ass an de System vun der bestehender psychiatrescher Gesondheetsversuergung a psychosozialen Servicer integréiert.

Visite guidée «Mutferter Haff» - Mathëllef asbl

Au Mutferter Haff, Mathëllef asbl soutient les personnes souffrant de maladies psychiques dans leurs efforts d'échapper à leur isolement, de reprendre contact avec la communauté, de retrouver un travail et une place dans notre société en leur proposant des mesures de réhabilitation psycho-socio-professionnelle.

Ouvert au grand public, l'atelier assure un contact équilibré, fréquent et régulier entre la société et les personnes encadrées au Mutferter Haff. Un autre objectif de Mathëllef asbl est de collaborer à l'instauration d'une psychiatrie communautaire sociale, moderne et humanitaire.

Le Mutferter Haff est intégré dans le système des soins de santé psychiatriques et des services psychosociaux existants.



Dënsden, den 21. Mäerz



10h30



Mutferter Haff
12, um Kinnert
L-5334 Mutfert



27€ Visitt + Menü (Brittzopp,
Bouchée à la reine, Kaffi, Taart)
Gedrénks bezillt jiddereen selwer



LU



Bis den 10. Mäerz





Glockengießerei Mabilon

Fest gemauert in der Erden
Steht die Form, aus Lehm gebrannt.
Heute muss die Glocke werden!
Frisch, Gesellen, seid zur Hand!
Von der Stirne heiß
Rinnen muss der Schweiß,
Soll das Werk den Meister loben;
Doch der Segen kommt von oben!

(Friedrich Schiller, 1759-1805, deutscher Dichter, Philosoph, Schriftsteller, Dramatiker)

Bis heute läuten regelmäßig und ganz selbstverständlich Glocken in unserer Umgebung. Doch woher kommen diese kelchförmigen, halbkugelförmigen oder zylindrischen Gefäße eigentlich?

In der Glockengießerei Mabilon wurden bis zum Dezember 2002 Glocken gegossen. Heute wird diese Gießstätte unverändert präsentiert und als Museum genutzt. Wer sich für die Kunst des Glockengießens interessiert, sollte die Gelegenheit nutzen und den Club Syrdall zu dieser Führung begleiten.

Im Cafe Urban können wir den Ausflug mit Kaffee und Kuchen ausklingen lassen.



Freitag, den 24. März



14h00



Staden 130
DE-54439 Saarburg



15€



DE



Bis zum 15.03



KulturGießerei Saarburg



Ouschtermaart St. Wendel

Op ronn 90 Stänn am Zentrum zu St. Wendel fannt Dir alles zum Thema Ouschteren. Ouschterhuesen aller Aart, vill schéin Dekoratiounen, handgemaache Bijouen, Kanschthandwierker a villes méi waarden op Iech. An eppes Guddes fir ze jicken ass och genuch do.

Oppassen: An der Stat ass um Buedem praktësch iwverall Pavésteen.

Mir verbréngen den Dag mat eise Frënn vum Club Senior An der Loupescht.

Marché de Pâques St. Wendel

En plein centre-ville, sur environ 90 stands, vous trouverez tout sur le thème de Pâques. Des lapins de Pâques de toutes sortes, de nombreuses belles décorations, des bijoux faits à la main, mais aussi des stands pour les papilles et bien plus encore vous y attend.

Attention : dans la ville le sol est en général constitué de pavés.

Nous passons la journée avec nos amis du Club Senior An der Loupescht.



Freiden, den 24.03.



09h00



Nidderaanwen, Parking hannert dem Match, Richtung Syrdall Schwemm ob der Iénker Säit



40€ (Bus)



Bis zum 17. März



Fotograf: Josef Bonenberger
©Kreisstadt St. Wendel



AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

Syrdall Heem

Rückblick „Journée de l’Aidant“ 2022

Anfang Oktober fand zum zweiten Mal der Tag des helfenden Angehörigen im Syrdall Heem Niederanven statt.

An diesem Tag bestand die Möglichkeit, sich über Hilfsangebote (technische Hilfsmittel, Inkontinenzmaterial usw.) sowie Hilfen im Alltag (tâches domestiques, Foyer de jour, Einkaufen usw.) zu informieren. Es entstanden viele interessante Gespräche, in denen die Mitarbeiter aus den Foyers sowie dem Aide Fragen zu den individuellen Lebenssituationen der Menschen beantworten konnten.



Auch im nächsten Jahr werden wir Sie wieder einladen, auf dieses Angebot zurück zu kommen und sich bei einem kleinen Umtrunk besser kennenzulernen.



Help24

Sécher dobannen an dobaussen!



Help24: Das Ruf- und Begleitsystem von Help!

SICHERHEIT UND KOMFORT FÜR EINE BESSERE LEBENSQUALITÄT

Help24 ist ein Notruf- und Begleitsystem, mit dem Sie mobil sind und nach Ihren Vorstellungen leben können: Selbstständig, komfortabel und sorgenfrei.

Ganz gleich, ob Sie zu Hause oder landesweit unterwegs sind, ein Knopfdruck genügt, um die Help24 Telefonassistenz oder Ihre Angehörigen zu erreichen.

Syrdall Heem berät Sie gratis bei Ihnen zu Hause, rufen Sie uns an: 34 86 72





Besuch des Museums Tuchfabrik

Wer die Tuchfabrik in Esch-Sauer betritt fühlt sich schlagartig in die Vergangenheit versetzt. In der Luft liegt der Geruch von Schafswolle, gepaart mit dem unverkennbaren Duft alter Maschinen. Hier wird immer noch „Duch vum Séi“ produziert. Neben klassischen Decken und Schals entsteht auch eine Vielzahl moderner Produkte wie Hüllen für Tablets, Lesekissen und Kosmetiktäschchen. Diese können im dazugehörigen Shop erworben werden. Der perfekte Ort, um seinen Liebsten ganz besondere und regionale Geschenke zu besorgen.

Werfen Sie bei einer geführten Besichtigung einen Blick hinter die Kulissen des „Duch vum Séi“.

Visit of the cloth factory museum

Anyone who enters the cloth factory in Esch-Sauer suddenly feels transported in the past. The smell of sheep's wool, paired with the unmistakable scent of old machines is in the air. «Duch vum Séi» is still produced here. In addition to classic blankets and scarves, a variety of modern products are also produced, such as covers for tablets, reading cushion and cosmetic bags. These can be purchased in the corresponding shop. The perfect place to get your loved ones very special and regional gifts.

Take a look behind the scenes of the «Duch vum Séi» during a guided tour.



Freitag, den 31. März



14h00



Museum Tuchfabrik
15, route de Lultzhausen
L-9650 Esch-sur-Sûre



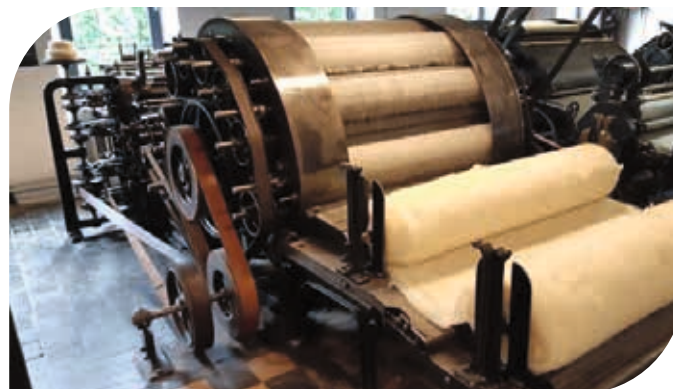
15€ (Eintritt & geführte
Besichtigung)



LU



Bis zum 17. März





ALETHEIA - Partez à la découverte de l'Antiquité

Les ateliers ALETHEIA vous proposent des séries de séances éducatives et interactives qui vous permettront d'effectuer un périple sympathique et fascinant au cœur du monde gréco-romain.

La mythologie, les usages, les coutumes, la vie quotidienne, etc.

Les sujets sont nombreux et variés !

Nous vous proposons un voyage fait de découvertes et d'échanges qui vous mèneront sur les traces de ces cultures qui ont façonné notre société à de multiples égards.

Agrégée en Langues et Littératures anciennes et Vacataire à l'Université de Lorraine, Madame Sophie Noël a le souci de vous transmettre de façon simple et dans un langage accessible à tous, l'histoire et les histoires de la culture antique et les comparer avec d'autres civilisations.

Pour toute information concernant les ateliers, les dates, veuillez contacter Madame Sophie Noël au 621 835 491 ou par mail : sophienoel@studio352lux.com



Chaque premier mardi du mois



10h00 - 12h00



STUDIO 352
8, rue de l'Etang
L-5326 Contern



20€ par atelier



FR



Obligatoire, directement
chez Madame Sophie Noël
au 621 835 491 ou par mail
au sophienoel@studio352lux.com



REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN ACTIVITÉS RÉGULIÈRES REGULAR ACTIVITIES

Nordic Walking

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



Nordic Walking

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

Nordic Walking

We have included this gentle sport in our program again. Don't worry, it's not about achieving top performance here, but rather enjoying a faster walk in the nature (+- 5km forest path). Please wear clothing/shoes appropriate to the occasion and weather, and bring your own walking sticks.

Muppentreff

Spaziergänge für alle Hundebesitzer und Hundeliebhaber. Selbst wenn Sie keinen Hund haben, sich jedoch an ihrer Gesellschaft erfreuen, sind Sie herzlich willkommen.

Unsere Spaziergänge betragen in der Regel so um die 5-7 Km.

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



Muppentreff

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

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

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

Muppentreff

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

Our walks are usually around 5-7 km.

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



Kreativ Hänn

Patchwork, Heekelen, Strécken, Stoffstempelen, a Villes méi... Ärer Kreativitéit si kéng Grenze gesat. Wat och ëmmer Dir vu kreativem Projet am Kapp huttt oder och schonn am gaangen sidd ze realiséieren, kommt bäi eis. A geselleger Ronn mëscht alles duebel esou vill Freed. Jiddereen bréngt dat vun doheem mat, wou ee grad dru schafft.

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

Mat eise fäerdegem Aarbechten ennerstëtzen mir reegelméisseg sozial Projeten.

An och hei sinn Är Iddien a Virschléi häerzlech wëllkomm.



« Kreativ Hänn »

Patchwork, crocheter, tricoter, ou autre... Votre créativité n’a pas de limite.

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

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

Musiktreff

Sie spielen ein Instrument? Sie singen gern? Willkommen in unserer Musikgruppe, die nun schon seit vielen Jahren besteht! Wir treffen uns zum gemeinsamen Musizieren und Singen. Klavier, Geigen, Blockflöten, Akkordeons, Gitarren, Celli, Motivation und Humor – schon erklingt die Musik. Das Programm wird gemeinsam aufgestellt. Luxemburgische Lieder, Volkslieder, schmissige Schlager in verschiedenen Sprachen sowie Kompositionen von Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin, Poulenc stehen auf der Tagesordnung.



Die Teilnehmer, die sich vorher nicht kannten, treffen sich mittlerweile auch privat, um die Stücke miteinander zu proben. Ziel erreicht: Heraus aus der Isolation! Gemeinsames Musizieren und Singen macht fröhlich und vital.

Groupe de musique

Vous savez jouer un instrument? Aimez-vous chanter?

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

Nous nous rencontrons pour jouer de la musique et chanter ensemble. Piano, violons, flûtes à bec, accordéons, guitares, violoncelles, motivation et humour - et puis la musique sonne. Un programme est mis en place ensemble. Chansons luxembourgeoises, chansons folkloriques, tubes accrocheurs dans différentes langues - sur un pied d’égalité avec des compositions de Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin, Poulenc, ...

Les participants, qui ne se connaissaient pas auparavant, se réunissent désormais également en privé pour répéter les morceaux ensemble. Objectif atteint : Sortez de l’isolement !

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



Keelegrupp

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

Jeu de quilles

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



Ninepins/skittles

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

Weekstarter

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



Weekstarter

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

Weekstarter

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



Syrdaller Kitchen

An eiser Syrdaller Kitchen gëtt zesummen gekacht. Jiddereen peekt eng Hand mat un. Wat op den Dësch kënnt, decidéiere mir zesummen. Är Propositionen si wëllkomm. Geselligkeet, Poteren a gutt Laun stinn op jiddefalls um Menü. Sidd dobäi a genéisst mat eis zesummen e puer flott Stonnen beim gemeinsamen Virbereeden an lessen.



Syrdaller Kitchen

Dans notre Syrdaller Kitchen, nous cuisinons ensemble. Tout le monde donne un coup de main. Ensemble, nous décidons ce qu'on va cuisiner. Vos suggestions sont les bienvenues. Convivialité, bonne humeur et papoter sont définitivement au menu. Rejoignez-nous et profitez de quelques heures agréables tout en préparant et en mangeant ensemble.

Syrdaller Kitchen

In our Syrdall kitchen we cook together. Everyone points a hand. Together we decide what comes to the table. Your suggestions are welcome. Sociability, casual talk and good humor are definitely on the menu. Be there and enjoy a few pleasant hours with us while preparing and eating together.

Zesummen ënnerwee

Sidd Dir e Mënsch, dee gäre vill dobaussen ass? Gitt gären an de Musée, Kino, op ee Concert oder och einfach nëmme gemittlech an de Restaurant. Sidd Dir gäre mat anere Léit zesummen, an eng Persoun, déi ëmmer erëm néi Bekannte maache well? Mam Grupp „Zesummen ënnerwee“ bidde mir lech d'Méiglechkeet, néi Léit kennen ze léieren a soumat flott Bekantschaften ze maachen! Jidderee kann hei seng Propositione matdeelen. Op eng Visitt am Musée, e Besuch am Restaurant oder einfach e flotte Spadséiergang zesumme mat de Muppen, ... all Iddi ass wëllkomm! De Grupp funktionéiert iwwer en E-Mailverdeeler.



Sortons ensemble


Êtes-vous quelqu'un qui aime passer du temps à l'extérieur? Aimez-vous les visites au musée, les séances de cinéma, les concerts ou simplement une sortie au restaurant ? Êtes-vous quelqu'un qui aime rencontrer d'autres personnes et qui aime faire la connaissance d'autres gens ?

Avec le groupe « sortons ensemble », nous vous offrons l'opportunité de rencontrer de nouvelles personnes et ainsi de faire de nouvelles connaissances ! Chacun peut partager ses suggestions. Qu'il s'agisse d'une visite au musée, d'un bon repas au restaurant ou simplement d'une belle promenade ensemble avec les chiens, ... toutes les idées sont les bienvenues ! Le groupe fonctionne par l'intermédiaire d'un distributeur d'e-mail.

Let's go out together

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



			
Weekstarter 5€ Kaffi + 2 Mëtschen	09.01.	Nei Schoul 3, am Eck L- 5741 Fëlschdref	09h00
	13.02.		
	13.03.		
Muppen Treff <i>Randonnées avec les chiens</i>	10.01.	Menster	14h00
	14.02.	Dräibuer	
	14.03.	Potaaschbiereg	
Handaarbecht Treff <i>Atelier créatif</i>	04.01. 18.01.	Kulturzentrum Mutfert 16, rue de Medingen L-5355 Mutfert	14h30
	01.02. 15.02.		
	01.03. 15.03.		
Museksgrupp <i>Groupe musical</i>	04.01.	Gemeng Nidderaanwen	15h00
	01.02.		
	01.03.		
Keelegrupp <i>Jeu de quilles</i>	04.01.	„Café de la Gare“ 197, rue Principale L-5366 Minsbech	15h00
	01.02.		
	01.03.		
Syrdaller Kitchen D'Käschte gi gedeelt	20.01.	Nei Schoul 3, am Eck L- 5741 Fëlschdref	10h00
	17.02.		
	17.03.		



REGELMÄSSEGE KURSEN | COURS RÉGULIERS | REGULAR COURSES |

Bodyflow ist ein Kurs zur Mobilisierung der Gelenke sowie zur Verbesserung von Balance und Flexibilität. Es wird ohne Schuhe zu klassischer Musik trainiert. Kurssprache: Luxemburgisch und Deutsch.

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

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

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

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

Tai Chi Chuan ist eine sanfte chinesische Bewegungsform, bei der die Koordination geschult wird. Die Bewegungen sind fließend, weich und locker. Dahinter verbirgt sich ein tiefes uraltes Wissen über die Heil- und Kampfkünste Chinas. Der Sinn und Zweck dieser Bewegungen ist die Pflege der Lebensenergie. Man findet in diesen Bewegungen zur inneren Ruhe, wodurch Körper und Seele ins Gleichgewicht gebracht werden sollen. Kurssprache: Luxemburgisch (französische oder englische Erklärungen falls nötig).

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



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

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

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

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

Bauchtanz - Entdecken Sie über den Bauchtanz Ihre energiegeladene Weiblichkeit! Lassen Sie sich mit Spaß und Passion in die orientalische Welt dieses traditionellen Tanzes entführen. Ausstrahlung, eine verbesserte Haltung, Aufbau von Kondition und Koordination, gestärkte Muskeln (u.a. Beckenboden) und ein positives Selbstbewusstsein können durch den Bauchtanz gefördert, bzw. verbessert werden. Hier ist **JEDE** Frau willkommen. In einem respektvollen und wertschätzenden Umfeld laden wir Sie ein, den Alltag etwas hinter sich zu lassen und entführen Sie in ein Ambiente von 1001 Nacht. Kurssprache: Deutsch.

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

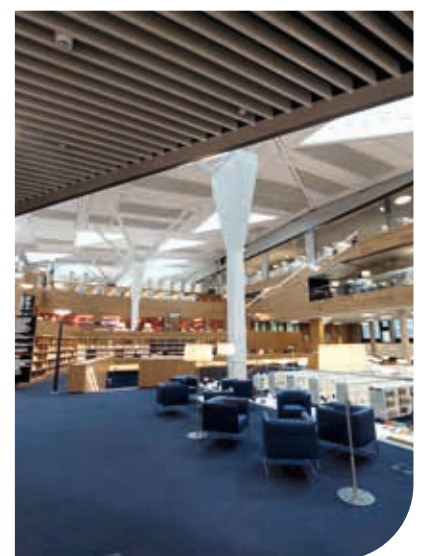
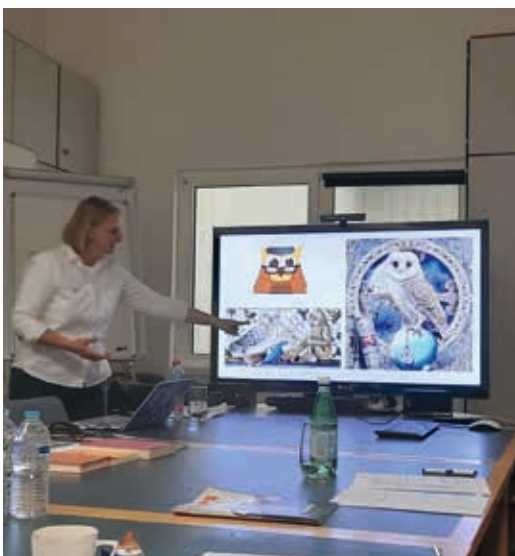
NEW

Ostéofit ist neu in unserem Programm und richtet sich speziell an Frauen in den Wechseljahren zur Stärkung von Skelett und Bewegungssicherheit. Es wird mit Gewichten und Widerstandsbändern im Stehen und auf dem Boden gearbeitet. Kurssprache: Luxemburgisch und Deutsch. Niveau I- II.

				
MÉINDEN LUNDI				
Bodyflow Kirsten Leniger	09.01. 16.01. 23.01. 30.01. 06.02. 20.02. 27.02. 06.03. 13.03. 20.03. 27.03.	Cours 1: 9h00 Cours 2: 10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	121€
Qi-Gong Jean-Paul Nowacka	09.01. 16.01. 23.01. 30.01. 06.02. 20.02. 27.02. 06.03. 13.03. 20.03. 27.03.	9h30	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiereg	99€
Rückenschmerzen - kein Schicksal Isabelle Libert	09.01. 16.01. 23.01. 30.01. 06.02. 20.02. 27.02. 06.03. 13.03. 20.03. 27.03.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	121€
DËNSCHDEN MARDI				
New Self Defense Jean-Paul Nowacka	10.01. 17.01. 24.01. 31.01. 07.02. 21.02. 28.02. 07.03. 14.03. 21.03. 28.03.	9h30	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiereg	110€
Zumba Gold Ivana Haidova	10.01. 17.01. 24.01. 31.01. 07.02. 21.02. 28.02. 07.03. 14.03. 21.03. 28.03.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	110€ Pass : 187€
TAI CHI CHUAN Jean-Paul Nowacka	10.01. 17.01. 24.01. 31.01. 07.02. 21.02. 28.02. 07.03. 14.03. 21.03. 28.03.	14h30	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	143€

Yin Yoga Ayano Everling	10.01. 17.01. 24.01. 31.01. 07.02. 21.02. 28.02. 07.03. 14.03. 21.03. 28.03.	17h00 (1h30)	Kulturzentrum 7, rue Schlammestee L-5770 Weiler-zum- Tuerm	132€ Pass : 224.40€
MËTTWOCH MERCREDI				
Line Dance Nathalie Damar	11.01. 18.01. 25.01. 01.02. 08.02. 22.02. 01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 29.03.	Basis Cours: 14h00-15h00 Level 1 : 15h00-16h00 Level 2 : 16h15-17h15 Level 3 : 17h15-18h15	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	88€ Pass : 149.60€ (unbegrenzte Teilnahme)
Tanzen macht Freude Ute Ott-Guth	11.01. 18.01. 25.01. 01.02. 08.02. 22.02. 01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 29.03.	16h00	Kulturzentrum 18, rue Principale L-5240 Sandweiler	90.75€
DONNESCHDEN JEUDI				
Werd fit - Bleib fit Kirsten Leniger	12.01. 19.01. 26.01. 02.02. 09.02. 23.02. 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03.	9h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	121€ Pass : 205.70€
Qi-Gong Jean-Paul Nowacka	12.01. 19.01. 26.01. 02.02. 09.02. 23.02. 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03.	9h30	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiereg	99€
Multifit Kirsten Leniger	12.01. 19.01. 26.01. 02.02. 09.02. 23.02. 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03.	10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	121€ Pass : 205.70€

Zumba Gold Ivana Haidova	12.01. 19.01. 26.01. 02.02. 09.02. 23.02. 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	110€ Pass : 187€
Bauchdanz Anna Rycerz	12.01. 19.01. 26.01. 02.02. 09.02. 23.02. 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03.	15h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	143€
Yin Yoga Ayano Everling	12.01. 19.01. 26.01. 02.02. 09.02. 23.02. 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03.	18h00 (1h30)	Kulturzentrum 7, rue Schlammestee L-5770 Weiler-zum- Tuerm	132€ Pass : 224.40€
FREIDEN VENDREDI				
Bodyflow Kirsten Leniger	13.01. 20.01. 27.01. 03.02. 10.02. 24.02. 03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 31.03.	9h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	121€
OSTÉOFIT Kirsten Leniger	13.01. 20.01. 27.01. 03.02. 10.02. 24.02. 03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 31.03.	10h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	121€
Pilates Isabelle Libert	13.01. 20.01. 27.01. 03.02. 10.02. 24.02. 03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 31.03.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	121€





Ausstechformen als Weihnachtsbaumschmuck

Die Plätzchenform auf das gewünschte Motiv (alte Fotos, Stoffreste, ...) legen und mit einem Stift die Konturen auszeichnen. Mit einer Schere die gewünschte Form ausschneiden. Mit einem Locher ein Loch in das Motiv stanzen, durch das Sie ein Bändchen einfädeln können, um die Form aufzuhängen. Bestreichen Sie den Rand der Ausstechform mit passendem Kleber und platzieren Sie ihr Motiv. Trocknen lassen und aufhängen.

<https://www.scoyo.de/magazin/familie/freizeit/diy-ideen-weihnachten-deko-geschenke-rezepte/>



Niedliche Figuren für den Tannenbaum



Eine tolle Idee für den Weihnachtsbaum sind diese verrückten Erdnussanhänger. Zur Weihnachtszeit stehen bei den meisten Familien sowieso Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse und Co. auf dem Tisch. Diese können auch super zweckentfremdet werden! Einfach etwas Farbe, Band, kleine Haken (zur Befestigung des Bandes) und natürlich die Kinder schnappen – schon kann es losgehen!

<https://www.scoyo.de/magazin/familie/freizeit/diy-ideen-weihnachten-deko-geschenke-rezepte/>



Sterne aus kleinen Zweigen

Sterne am Christbaum fügen sich immer gut ein. Das Motiv gefällt einfach immer gut und außer den Zweigen, etwas Heißkleber und Garn, braucht man nichts. Perfekt geeignet als alternativen Christbaumschmuck zum selber basteln.

<https://juliatothevullest.com/5-bezaubernde-ideen-fuer-christbaumschmuck-aus-zweigen/>



Essbare Weihnachtsdeko aus Bonbons



© intophoto

Die Weihnachtsdeko direkt vom Baum in den Mund weg stibitzen... das hört sich doch traumhaft an, oder? Diese Weihnachtsdeko können Sie auch noch Last Minute selber machen. Wir zeigen Ihnen eine einfache Anleitung für Weihnachtsdeko aus Bonbons. Sie haben noch Bonbons zuhause? Dann bringen Sie die kleinen süßen Teilchen doch in eine weihnachtliche Form.

Alles, was Sie für den süßen Weihnachtsschmuck brauchen, sind Bonbons und Keksausstecher/Plätzchenformen und ein wenig Kokosöl. Die Bonbons können Sie ganz nach Ihrem

Geschmack aussuchen. Gestreifte Joghurt-Bonbons ergeben ein tolles Muster. Es funktionieren aber auch sämtliche andere Bonbons - je nach Geschmack.

Wenn Sie die Bonbon-Kekse aufhängen möchten, können Sie nach dem Backen mit einem Strohhalm eine Öse in die noch flüssige Bonbonmasse drücken. Alternativ lassen sich aber auch zuckersüße Bonbon-Lollis zaubern, indem Sie den Lollistiel in die noch warme Bonbonmasse drücken. Die fertigen Bonbon-Kekse können Sie aber natürlich nicht nur als Weihnachtsdeko verwenden, sondern auch mit anderen Plätzchen in die Keksdose geben oder als Geschenkanhänger benutzen.

Zutaten

- Bonbons Ihrer Wahl
- Kokosöl
- Keks- und Plätzchenausstecher

Tipp: Einfache Formen wie Herzen oder Sterne funktionieren am besten. Je filigraner der Plätzchenausstecher ist, desto schwieriger wird es, die ausgehärteten Bonbons herauszubringen

Zubereitung

1. Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Plätzchenausstecher mit Kokosöl einfetten (sehr wichtig!) Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Plätzchenformen darauf verteilen.
2. Jetzt die Bonbons in die gefetteten Plätzchenförmchen geben. Bei filigranen Förmchen die Ecken zusätzlich mit einzelnen Bonbon-Stückchen füllen.
3. Die Bonbon-Plätzchen 5-7 Minuten im Ofen backen. Mein Tipp: Am besten ihr beobachtet die Bonbons während der Backzeit. Sobald sie flüssig sind, könnt ihr sie aus dem Ofen nehmen. Kleine Luftbläschen lassen sich in flüssigem Zustand der Bonbons mit einer Nadel aufstechen.
4. Nachdem die Bonbons ausgekühlt sind, die Form auseinanderziehen und die Plätzchen vorsichtig herausdrücken.

<https://kitchengirls.de/rezepte/essbare-weihnachtsdeko-aus-bonbons>

De Félix, d'Mimi an d'Lëtzebuenger Traditiounen



Wat ass Bretzelsonndeg?

Firwat schécke mir eis Matmënschen an den Abrëll a wee war de Jang de Blannen?

De Félix a seng Schwësterche Mimi hu vill Froen an an dësem Buch fanne si déi passend Äntwerten.

Entdeck Zesumme mat hinnen zwielef Traditiounen a Bräich, déi zu Lëtzebuerg am Verlaf vun engem Joer gefeiert ginn.

<https://editions-schortgen.lu/buch/de-felix-dmimi-an-dletzebuenger-traditiounen-stephanie-heurtz-julie-redo/>

De Wëlle leeft am Bësch

Wann ee probéiert, d'Welt mat aneren Aen ze gesinn, mierkt een, dass vill méi an de Saache stieche kann, wéi een op den éischte Bléck mengt. Dëst stellen och de Charel a sän näischnotzege kleng Brudder Jim an enger spannender Rees duerch d'Haus fest. Mat enger gesonder Portioun Fantasie verwandele se Decken an Hielen, Wäschkierf a Schëffer a klotere gewëtzt iwwer all Steen, deen hinnen an de Wee geluecht gëtt.

„Déi Wëll lafen am Bësch! Dee Saz hues du dach bestëmmt schonn déi eng oder aner Kéier héieren, oder net? Dësem an nach ville weidere lëtzebuergesche Spréchwieder a Riedewendunge begéins du an eiser Geschicht. Well déi souwuel am wuertwärtleche wéi och am iwwerdroene Sënn agesat sinn, wäerts du kee Problem hunn, fir se ze verstoen, ob s du elo 4 oder 101 Joer al bass. A wann awer nach eng Fro bleift, fënns du d'Erklärung vum typesch lëtzebuergeschen Ausdréck um Enn vum Buch.



<https://editions-schortgen.lu/buch/de-welle-leeft-am-besch-diane-orban-myriam-karels/>

INTERNE BESTIMMUNGEN | RÈGLEMENT D'ORDRE INTERNE | INTERNAL REGULATIONS |

Interne Bestimmungen

- An- oder Abmeldungen sind ausschließlich via Telefon: **26 35 25 45** oder Email: **syrdall@clubsyrdall.lu** möglich und gültig. Wenn Sie krankheitsbedingt nicht teilnehmen können oder verhindert sind, dann melden Sie sich bitte frühzeitig bei uns ab.
- Wenn Sie krankheitsbedingt nicht teilnehmen können oder verhindert sind, dann melden Sie sich bitte frühzeitig bei uns ab. Es gilt die Anmeldefrist zu berücksichtigen. An- und Abmeldungen zwischen „Tür und Angel“ sind nicht gestattet und werden nicht berücksichtigt.
- Falls durch Ihre Anmeldung Unkosten entstanden sind, können wir diese nicht zurückerstatten. Wir versuchen Ersatzpersonen zu finden, jedoch können wir dafür nicht garantieren.
- Bei unseren Kursen oder regelmäßigen Aktivitäten ist der volle Betrag zu bezahlen, auch wenn Sie nicht an allen Einheiten teilnehmen können.
- Wir arbeiten immer nach dem Prinzip der Warteliste. So kann ein frei gewordener Platz von einer anderen interessierten Person genutzt werden.
- Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt auf eigenes Risiko. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell entstandene Schäden.
- Um Pünktlichkeit wird gebeten. Bei Verspätung informieren Sie uns bitte schnellst möglich.
- Laut Informationspflicht weisen wir Sie darauf hin, dass während unseren Veranstaltungen Foto- und Videoaufnahmen angefertigt werden können. Diese verwenden wir für Zwecke der Berichterstattung und der Öffentlichkeitsarbeit. Dazu werden die Aufnahmen ggf. in diversen lokalen Zeitungen und sozialen Medien veröffentlicht. Ohne Ihr schriftliches Einverständnis werden diese Bilder nicht verwendet. Wir bitten Sie diesbezüglich unser Informationsschreiben zu unterzeichnen. Bei Fragen rufen Sie uns bitte an und wir schicken Ihnen die Papiere zu.

Règlement d'ordre interne

- Les inscriptions ou annulations sont uniquement possibles et valables par téléphone : **26 35 25 45** ou par courriel **syrdall@clubsyrdall.lu**.
- Vous ne pouvez pas participer pour cause de maladie ou d'empêchement, veuillez nous en informer le plus vite possible. Le délai d'inscription est à respecter. Les inscriptions et annulations spontanées (ou par voie orale) ne sont pas prises en compte.
- Si votre inscription entraîne des frais, nous ne pouvons pas les rembourser. Nous essayons de trouver des remplaçants, mais nous ne pouvons pas le garantir.
- Pour nos cours ou activités régulières, le montant total doit être payé, même si vous ne pouvez pas assister à toutes les unités.
- Nous organisons notre programme avec des listes d'attente. Ainsi, une place libérée peut être occupée par une autre personne intéressée.
- La participation à nos événements se fait à vos propres risques et périls. Nous déclinons toute responsabilité en cas de dommages éventuels.
- Votre ponctualité est demandée. En cas de retard, veuillez nous en informer.
- Conformément à l'obligation d'information, nous tenons à vous renseigner que des photos et des vidéos peuvent être prises lors des événements. Nous les utilisons à des fins de reportage et de relations publiques. Les enregistrements peuvent être publiés dans divers journaux locaux et réseaux sociaux. Ces photos ne seront pas utilisées sans votre accord écrit. Nous vous prions de bien vouloir signer notre lettre d'information à ce sujet. Si vous avez des questions, appelez nous et nous vous enverrons les papiers requis.





Clubs Senior du réseau Help

Pour une vie sociale épanouissante et active !

Für ein erfülltes und aktives Sozialleben !

5.000

clients actifs chaque année!
aktive Kunden jedes Jahr!

6

Clubs Senior

> 100

activités différentes
angebotene Aktivitäten

FR

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

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

DE

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

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



CS An der Loupescht

☎ 27 55 33 95



CS Atertdall

☎ 27 55 33 70



CS Mosaïque Club

☎ 27 55 33 90



CS Muselheem

☎ 27 55 36 60



CS Syrdall

☎ 26 35 25 45



CS Uelzechtdall

☎ 26 33 64 1

help
All Dag ass e gudden Dag



www.help.lu



26 70 26



**7/7 Ambulante
Kranken- und
Alterspflege**



**Tagesstätten
für Senioren**
Sandweiler und Niederanven



Club Senior Syrdall
Begegnungen, Aktivitäten
und Freizeitangebot



**Der 24 /24St
Alarmknopf**



Direction, Administration, Secrétariat

Foyer de Jour Niederanven

6, Routscheed
L-6939 Niederanven

Tél. : 34 86 72

www.syrdallheem.lu

help

COMMUNES MEMBRES

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

OS

PRINTED IN
LUXEMBOURG

