



SYRDALLER MAGAZIN

02
2022



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

Myriam Schmitz

Administration

GSM : 621 400 235

E-Mail : myriam@clubsyrdall.lu

Manon Rippinger

Educatrice diplômée

GSM : 621 400 376

E-Mail : manon@clubsyrdall.lu

Julia Tombers

Educatrice diplômée

GSM : 621 400 663

E-Mail : julia@clubsyrdall.lu





Léif Frënn vum Club Syrdall,



Mam Fréijoer kënnt d'Zäit erëm wou ee méi erausgeet an d'Natur, wou een d'Gefill huet dass een aus sengem Schleekehaische kann erausgoen an erëm eraus an d'Welt ka reesen. No engem komesche Wanter, wou een d'Gefill hat dass de Virus eis erëm e bëssen doheem agespaart hat, wäert dëst Fréijoer eis ëmsou besser doen. D'Deeg gi méi laang a mir hoffen d'Sonn esou vill méi méiglech ze gesinn. Natierlech wier et flott wann an Zukunft déi Wanterpaus erëm manner aschneidend wier wéi se dat déi zwee lescht Joeren war. Och wann een d'Gefill huet endlech Luucht um Enn vum Corona-Tunnel ze gesinn, sou si mir eis nach ëmmer net ganz sécher dass dat och de Fall wäert sinn. Op alle Fall wënsche mir eis all rëm méi Normalitéit a Planungssécherheet op eng méi laang Dauer.

Och d'Ekipp vum Club Syrdall freet sech dorobber erëm méi Aktivitéite kennen ze maachen an lech erëm méi ze gesinn. Dir hutt gemierkt, dass an deene leschte Méint e puer Saache geännert hunn. Den Zäitgeeschicht mécht dass een méi spontan muss ginn, wëll een net vill lang am Viraus ka plangen. D'Newsletter déi d'Ekipp elo per mail verschéckt erlaabt et och kuerzfristeg Aktivitéiten ze organiséieren, zousätzlech zu deenen hei an der Broschür. Sidd Dir schon do ageschriwwen? Wa net, denkt drun lech beim Club Syrdall ze melle fir Är Mailadress an d'Mailingslëscht schreiwen ze loossen!

Alt erëm ass e Joer vergaangen, wou et net méiglech war e Neijoerschpatt ze organiséieren. Dat mecht een traureg, net (nëmmen) wéinst dem Patt u sech, mee wëll dat d'Geleeënheet ass wou een als Verwaltungsrot all de Léit déi aktiv am Syrdall Heem an am Club Syrdall sinn, ka Merci soen. Merci fir den Engagement vun eisen 69 Mataarbechterinnen a Mataarbechter am Alldag, an de Foyers de Jours, am aides et soins à domicile, an der Organisatioun vum Roude Knäppchen (help24) an am Club Senior. Och dëse Wanter war erëm speziell, mat der Omikron-Well déi fir Suergen an och fir Stress gesuergt huet. Merci och un all eis Clienten déi mat vill Gedold a Versteesdemech, mat vill Humor a gudder Laun, dofir suergen dass all eis Ekippe gäre fir lech all schaffen!

Genéisst d'Fréijoer, bléift gesond a passt op lech an Är Léifsten op!

Léif Gréiss

Régis Moes
Président



Das muss gefeiert werden.

2 Jahre Corona, ja, wer hätte das gedacht. Lasst die Korken knallen, wir tanzen. Jeder hat bestimmt hunderte Masken in den Müll geworfen, endlos Schnelltests gemacht, gewürgt, gekitzelt worden, Schlange gestanden im Testzentrum. Mit Freunden, Familie und Kollegen diskutiert, gestritten und geschimpft. Das ist doch ein Grund um nach 2 Jahren das Glas zu heben und „Prost“ zu sagen.

Sie lesen hoffentlich meine Ironie heraus. Fast alle sind müde und haben es einfach satt. Das Thema monopolisiert uns einfach zu viel.

Der Vorstand, die Direktion und alle Verantwortlichen probieren im Sinne der Regeln alles zu machen, um die Sicherheit unserer Klienten von Syrdall Heem und Besucher des Club Senior zu gewährleisten. Leider müssen wir uns oft anpassen, wieder alles ändern. Das Virus verändert sich und wir tun alles, um alles richtig zu machen.

Eines machen Georges, Julia, Manon und Myriam bestimmt richtig. Sie sind stets auf der Suche nach Neuem, ohne das Altbewährte zu vergessen. Es ist auch richtig, dem Club Senior weiterhin treu zu bleiben. Es ist auch richtig, in der Gruppe aktiv zu sein. Man merkt nach einem schönen Spaziergang, einem Kurs, dem Besuch einer Ausstellung, dass es trotz aller Negativschlagzeilen viel Schönes gibt, auf das man sich freuen kann. Und wenn man in der Gruppe ein wenig Dampf ablassen konnte oder Energie beim Sport verbraucht hat, ist die Welt nachher, seien wir mal ehrlich, wieder ein bisschen farbenfroher.

Ich wünsche Ihnen von Herzen eine farbenfrohe Saison, farbenfrohe Ostereier und falls es dann trotzdem mal wieder zu viele Schokohasen waren, dann bitte schnellstens in der Broschüre nach den Schlagwörtern „Wandern, Fit, Fahrrad, Body ...“ suchen. Es ist für alle Fitnessstufen etwas zu finden.



Liebe bunte Grüße aus dem Syrdall.

Tom Dugandzic

Direktor Syrdall Heem



Das Warten hat ein Ende: Der Frühling steht vor der Tür

Jahresanfang, alles erwacht wieder zum Leben. 365 Tage, 12 Monate und vier Jahreszeiten. Alle haben sie etwas für sich. Doch besonders ungeduldig erwarten wir nach kalten, regnerischen Schmuddeltagen und einem Gefühl viel zu langem Winter, die Rückkehr des Frühlings. Die Tage werden endlich etwas länger, in der Luft liegt der erste Duft der Frühblüher, Vögel zwitschern und die milde Wärme der Sonne tut unserem Körper und unserer Seele gut.

Man muss sich nur umsehen: es ist alles direkt vor unseren Augen. Jahr für Jahr das gleiche Naturschauspiel - und doch immer wieder anders. Eine Magie, der man nie überdrüssig wird, weil sie in der Lage ist, in die Seele vorzudringen und uns den Antrieb zu geben, ein weiteres Mal in den Sattel des Lebens zu steigen. Jeder Frühling ist wie ein Neuanfang. Mit dem Enthusiasmus neuer Erwartungen zu bekannten und weniger bekannten Zielen. Und im Grunde ist dabei nicht das Wohin das Wichtige, sondern das Wesentliche liegt darin, überhaupt aufzubrechen.

Klingt das nicht schön?

Also laden wir Sie alle herzlich ein, mit uns aufzubrechen: Zu vielleicht bekannten, aber auch zu einigen neuen Zielen.

Wir freuen uns auf einen bunten Frühling mit Ihnen.



(v.links: Myriam, Georges, Manon und Julia)



D'Margréitche

*'t ass Fréijoer an d'Vullen déi sinn rëm erwaacht,
an d'Margréitche huet sech eraus och gemaacht;
si huet d'wäiss Kolrettchen rëm frësch ugedon,
soubal si de Poufank gehéiert huet schlou;
soubal si de Poufank gehéiert huet schlou.*

*A gréng ginn och d'Wise laanscht d'Weeër an d'Pied,
d'Vioule verstoppe sech heemlech am Schiet;
D'Beem kréien nei Blieder, den Nuechtegall schléit,
De Wand séngt duerch d'Bëscher, wou d'Meeréische bléid;
De Wand séngt duerch d'Bëscher, wou d'Meeréische bléid.*

*An d'Sonn déi rífft d'Blumme schnéiwäiss, rout a blo,
Wéi Stieren um Himmel sou vill sinn der do;
Si rëschten a botze mat Faarwen sech räich,
A blénken a blétzen duerch Heck a Gesträich:
A blénken a blétzen duerch Heck a Gesträich.*

*Dach vun all dee Blummen am Gaart an um Feld
Ass d'Margréitche déi mir am beschte gefält.
Et si wuel méi prächtig, méi schéi wuel déi meescht
Mä ech hunn eng Freiesch déi Margréitche heescht;
Mä ech hunn eng Freiesch déi Margréitche heescht.*



Michel Lentz



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.

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 ein weiteres 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.



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 !

Cocktail Workshop

Samsdes, den 2. Abrëll / 15h30 - 20h00 / 20€

Mixen Sie unter Anleitung eines Profis alkoholische und alkoholfreie Cocktails.

Mixez des cocktails avec et sans alcool sous la direction d'un professionnel.

Club Haus op der Heed: info@opderheed.lu / 99 82 36

Wanderung duerch d'Wäibierger mat BBQ

Mëttwoch, den 11. Mee / 16h00 - 20h00 / 20€

Wanderung duerch d'Wéngerten mat uschléissendem Barbecue.

Randonnée à travers les vignes suivie d'un barbecue.

Club Syrdall: syrdall@clubsyrdall.lu / 26 35 25 45

Single-Rees op Wien / Voyage pour célibataires à Viennes

Méindes, den 16. Mee - Freides, den 20. Mee, Käschten am EZ: 865€ ,

Leeschungen: Hin- a Réckflug mat Luxair, véier Iwwernuechtungen am *** Ibis Hotel Mariahilf, inkl. Moies Kaffi.

Montag, den 16. Mai - Freitag, den 20. Mai, Kosten im EZ : 865€,

Leistungen: Hin- und Rückflug mit Luxair, Vier Überechtungen im ***Ibis Hotel Mariahilf, inkl. Frühstück.

Lundi, le 16 mai - vendredi, le 20 mai, coûts en chambre individuelle: 865€,
inclus dans le prix : vol aller et retour en Luxair, 4 nuits au ***Ibis Hotel Mariahilf, petit-déjeuner inclus.

Clubhaus an de Sauerwisen: sauerwisen@pt.lu / 56 40 40

Wanderung mat Schnitzeljuegd zu Stroossen

Freides, den 10. Juni / 9h00 - 12h00 / gratis

Wanderung duerch Stroossen (4Km) mat Schnitzeljuegd basierend op der Actionbound-App. Optioun fir e gemeinsaamt Mëttegiessen am Restaurant.

Rallye pédestre à travers Strassen (4km) avec un jeu de piste basé sur l'application Actionbound. Possibilité d'un déjeuner en commun au restaurant.

Club Senior Stroossen: stroossen@clubsenior.lu / 31 05 62 407



*Club Senior An der Loupescht - Club Haus an de Sauerwisen - Club Haus op der Heed -
Club Senior Prënzeberg - Club Senior Stroossen - Club Syrdall*



Wenzel-Rundgang

Der Wenzel-Rundgang führt uns durch die 1000-jährige Geschichte der Stadt Luxemburg. Während des Rundgangs entdecken wir die ältesten Viertel der Stadt sowie erhaltene Festungsbauten, die 1994 von der UNESCO in die Liste des Welterbes aufgenommen wurden. Dieser dreistündige geführte Rundgang bringt uns zum Bockfelsen (Wiege der Stadt Luxemburg), zur Schlossbrücke und zum Panoramaweg Corniche, « dem schönsten Balkon Europas ». Sie sollten gut zu Fuß sein (+- 5km, Treppen, ...). Bitte tragen Sie dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhe.

Circuit Wenzel

Le circuit Wenzel nous conduit à travers les 1000 ans d'histoire de la ville de Luxembourg. Il nous emmène à travers les plus anciens quartiers de la ville et quelques-unes des fortifications ayant survécu aux ravages du temps. Fortifications qui ont été inscrits en 1994 par l'UNESCO sur la liste du patrimoine mondial. Au cours de cette promenade, nous passerons, entre autres, le rocher du Bock (berceau de la ville de Luxembourg), le pont du château et la Corniche, appelée communément « le plus beau balcon de l'Europe ». Vous devez être capable de bien marcher (+- 5km, escaliers, ...). Veuillez porter des vêtements et des chaussures adaptés à la météo.

Wenzel Circular Walk

The Wenzel Circular Walk guides us through the millennial history of the city of Luxembourg. This walk brings you to the oldest quarters of Luxembourg City as well as to some of the fortress works, which were inscribed on the UNESCO World Heritage list in 1994. During this walk, you will discover, among many others, the Bock promontory (the cradle of the city), the castle bridge, as well as the Corniche, also known as the “most beautiful balcony in Europe”. You should be able to walk well (+- 5km, stairs, ...). Please wear clothing and shoes appropriate to the weather.



Freitag, den 8. April



13h00



Luxembourg City Tourist Office
 30, Place Guillaume II
 L-1648 Luxembourg



20€



LU



Bis zum 30. März



<https://www.luxembourg-city.com/de/ansicht/tour/wenzel-rundweg>



Info-Zenter Demenz

D'Aufgab vum Info-Zenter Demenz ass et, lech déi néidegst Informatiounen zum Thema Demenz, wéi och Äntwerten ob Är Froen ze ginn. Den Info-Zenter Demenz stellt lech dat néidegst „Material“ zur Verfügung, fir Demenz besser ze verstoen an ze akzeptéieren. Iwwer dëse Wee léiert Dir och, wéi Dir iech am Ëmgang mat Mënschen mat Demenz verhalte kënn. D'Ziel ass et géint dat negatiivt Bild vun der Demenz an der Gesellschaft unzekämpfen; dëst duerch reegelméisseg Sensibiliséierungsaktiounen. D'Mataarbechter vum Info-Zenter Demenz ënnerstëtzen mat hirem professionellen Wëssen souwuel Mënschen déi un Demenz erkrankt sinn, Familljememberen, wéi och aner Persounen, déi mat dem Thema konfrontéiert sinn. Den Info-Zenter Demenz lauschtert lech no a gëtt lech Informatiounen iwwer d'Krankheet, hire Verlaf an der néideger Hëllef.

Mir invitéieren lech ob een informativen Nomëtten.



Dënsden, den 19. Abrëll



14h30



Kulturzentrum
Rue de l'Ecole
L-5465 Waldbriedemes



Gratis



LU



Bis den 8. Abrëll

Info-Center Dementia

The missions of Info-Center-Dementia are to provide you with information and answers to your questions on the topic of dementia. They provide you with the necessary tools to better understand the disease. This will help you to better understand people with dementia. One of the objectives of Info-Zenter Demenz is also to combat the negative societal image of dementia through awareness-raising actions. Info-Zenter Demenz employees provide support to people that suffer from dementia, their loved ones and anyone facing this issue. The team is at your disposal and supports you with information about the disease, its progress and any help you might need.

We invite you to this informative afternoon.



Monday 2nd May



14h30



Nei Schoul
3, am Eck
L-5741 Filsdorf



Free of charge



EN



Until the 22nd April



www.demenz.lu



Les huiles essentielles et les signes du Zodiaac

On appelle huile essentielle le liquide concentré des composés aromatiques d'une plante. Les bienfaits des huiles essentielles sont nombreux et diversifiés.

Mais quels sont les bienfaits qu'ils peuvent avoir en rapport avec notre signe du Zodiaac ?

Madame Sabine Kinzinger, pharmacienne, aroma-/nutrithérapeute et astrologue, nous guidera dans les séances à travers l'univers de ces arômes. Elle nous expliquera les précautions d'emploi et solutions pour chaque signe astrologique.

Rejoignez-nous pour des après-midis informatifs et intéressants.



Mercredi, le 20 avril

Bélier • Taureau • Gémeaux • Cancer



14h00 - 17h30



Centre Polyvalent A Schommèsch
18, rue d'Ernster
L-6977 Oberanven



55€ (matériel inclus)



FR | LU



Jusqu'au 11 avril



Mercredi, le 25 mai

Lion • Vierge • Balance • Scorpion



14h00 - 17h30



Centre Polyvalent A Schommèsch
18, rue d'Ernster
L-6977 Oberanven



55€ (matériel inclus)



FR | LU



Jusqu'au 16 mai



Mercredi, le 29 juin

Sagittaire • Capricorne • Verseau • Poissons



14h00 - 17h30



Centre Polyvalent A Schommèsch
18, rue d'Ernster
L-6977 Oberanven



55€ (matériel inclus)



FR | LU



Jusqu'au 20 juin



www.wikipedia.org



Boccia-Tour

Man spielt „pétanque“ (provençal: pèd, « pieds », et tanca, « planté ») entweder als Einzelspieler, im Doppel oder als Dreierteam. Es gibt die „Lyonnaise“, das provenzalische Spiel, die „Boule Nantaise“, die Sandvariante, die „Boule Flamande“ oder die „Boule Bretonne“, um nur einige der verschiedenen Varianten des Boccia-Spiels zu nennen.

Ihre Teilnahme an der Tour erfordert keinerlei Vorerfahrungen. Es ist die wohlgesonnene Atmosphäre und die Gesellschaft, die für uns ausschlaggebend ist. Wir organisieren jeden letzten Mittwoch im Monat ein Boccia-Treffen. Wenn Sie Interesse haben, dann melden Sie sich an und entdecken Sie mit uns einige Boccia-Plätze in unserer Region.

Tour de boules

La pétanque, du provençal : pèd, « pieds », et tanca, « planté », se joue en individuel, ou en équipe de deux ou trois joueurs. Il existe la Lyonnaise, le jeu Provençal, la Boule Nantaise, Boule de sable, Boule Flamande ou la Boule Bretonne pour n'en citer que quelques-unes des différentes formes de la pétanque.

Pour participer au tour de boules, il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience. Le plus important c'est l'ambiance et la convivialité. Si vous êtes intéressé à participer au Tour de Boule, inscrivez-vous et découvrez quelques terrains de pétanque de notre région avec le Club Syrdall.



Mittwoch, den 27. April | 25. Mai |
29. Juni



14h00-16h00



Sandweiler |
Contern | Niederanven



Gratis



LU | DE | FR | EN | PT



Bis zum 20. April | 18. Mai | 22. Juni



www.fr.wikipedia.org/wiki/P%C3%A9tanque

Pétanque und BBQ

In Zusammenarbeit mit dem Club Senior An der Loupescht, Sauerwisen und dem Club Senior aus Strassen, organisieren wir einen Pétanque-Nachmittag. Dieser Nachmittag steht ganz im Zeichen der Freundschaft und der Geselligkeit. Nehmen Sie die Herausforderung an? Haben Sie Lust auf ein spannendes Spiel? Dann melden Sie sich innerhalb Ihres jeweiligen Club an. Diesen Nachmittag lassen wir gemeinsamen bei einem BBQ ausklingen. Essen und Trinken werden vor Ort bezahlt.

Seien Sie dabei. Ein Nachmittag unter Freunden.

Pétanque et BBQ

En collaboration avec le Club Senior An der Loupescht, Sauerwisen et Strassen, on organise une après-midi de pétanque. La rencontre est placée sous le signe de l'amitié et de la convivialité. Relevez-vous le défi? Envie d'affrontements passionnants ? Inscrivez-vous dans votre Club respectif. L'après-midi se terminera avec un BBQ commun. L'alimentation et les boissons sont à payer sur place.

Rejoignez-nous pour une après-midi conviviale entre amis.



Mittwoch, den 8. Juni



14h30



Niederanven
L-6939 Routscheid



Gratis



LU | DE | FR | EN | PT



Bis zum 25. Mai





Besichtigung der „Syrdall Schwemm“

Seit Dezember 2010 hat das Syrdall ein eigenes Schwimmbad. Einige von Ihnen kennen es vielleicht bereits. Andere sind schon selber eingetaucht ins kühle Nass, oder haben in der Sauna entspannt. Bei dieser Entdeckungstour möchten wir Ihnen die Geschichte und die außergewöhnliche Architektur des Gebäudes vorstellen. Wir werden ins Untergeschoss geführt, wo uns die Technik und verschiedene Prozesse innerhalb des Schwimmbades genauestens erklärt werden (Aufbereitung des Wassers, Funktion der Rutsche und des Wasserstrudel usw.). Gleichzeitig werden Ihnen bei der geführten Besichtigung auch die verschiedenen Aufgabenbereiche der Rettungsschwimmer erklärt.

Zum Abschluss unserer Tour besteht die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Kuchen im hauseigenen Bistro auszutauschen.

Visite de la « Syrdall Schwemm »

Depuis décembre 2010 le Syrdall possède sa propre piscine. Certains d'entre vous la connaissent peut-être. D'autres se sont déjà plongés dans l'eau fraîche ou se sont détendus dans le sauna. Lors de cette visite découverte, nous aimerions vous présenter l'histoire et l'architecture extraordinaire du bâtiment. Nous visiterons le sous-sol, où la technologie et les différents procédés au sein de la piscine nous sont expliqués en détail (traitement de l'eau, fonction du toboggan et du bain à remous, etc). En même temps, les différents domaines de responsabilité des sauveteurs vous sont expliqués lors de la visite guidée.

Pour clôturer cette visite, nous avons la possibilité de nous rencontrer à la buvette de la piscine pour s'échanger autour d'un café et d'un morceau de tarte.



Donnerstag, den 28. April



14h00



Syrdall Schwemm
3, Routsheed
L-6448 Niederaanven



6€



LU | DE | FR | EN | PT



Bis zum 21. April



www.syrdall-schwemm.lu

Geführte Besichtigung des Museums der Straßenbahnen und Busse der Stadt Luxemburg

Das «Trambahn-Museum» der Stadt Luxemburg liegt auf dem Gelände der öffentlichen Verkehrsbetriebe in der „Rue de Bouillon“ im Stadtteil Hollerich. Nach Stilllegung der Straßenbahnen 1964, die durch Busse ersetzt wurden, fährt die Straßenbahn wieder seit dem 10. Dezember 2017 in zweiter Generation im Stadtzentrum von Luxemburg. Ausgestellt sind aktuell eine historische Pferdebahn, alte Tramwagen und Autobusmodelle sowie historische Uniformen. Anhand zahlreicher Fotos und Dokumente wird die Entwicklung der Verkehrsbetriebe der Stadt Luxemburg seit 1875 dargestellt. Wenn Sie sich für die Geschichte des öffentlichen Transports interessieren und Sie einen Einblick in die alte Mechanik haben möchten, zögern Sie nicht und melden Sie sich an.

Visite guidée du Musée de Tramways et de Bus de la Ville de Luxembourg

Le « Tramsmusée » de la Ville de Luxembourg est situé dans l'enceinte des bâtiments du Service des transports en commun, à la rue de Bouillon dans le quartier de Hollerich. Vers le début des années 1960, les responsables du service des transports en commun ont commencé à réunir les premiers éléments de la collection qui constitue aujourd'hui le musée.

Après l'arrêt des trams en 1964 qui étaient remplacé par des bus, le tram (2^{ème} génération) circule de nouveau depuis le 10 décembre 2017 au centre de la ville de Luxembourg. Aujourd'hui, le « Tramsmusée » dispose de 2 motrices de tramway en ordre de marche, de 2 remorques de tramway, d'une réplique grandeur nature de tramway à cheval, de deux autobus, d'une voiture pour l'entretien aux caténaires, de 22 modèles réduits à l'échelle de 1:8, de près de 8000 photos, de quantité de vieux matériel provenant de l'exploitation du réseau des transports en commun.

Si l'histoire des transports publics vous intéresse et vous aimeriez avoir un aperçu théorique et en même temps pratique des vieilles mécaniques, n'hésitez pas à vous inscrire.



Dienstag, den 3. Mai



14h00



Hauptbahnhof Luxemburg Stadt



5€ (inkl.: Hin- und Rückfahrt mit dem historischem Bus ↔ Bahnhof Bouillon)



LU | DE | FR | EN | PT



Bis zum 21. April



<https://www.vdl.lu/fr/visiter/art-et-culture/musees-et-lieux-dexposition/musee-de-tramways-et-de-bus-de-la-ville-de-luxembourg>



Alpakawanderung

D'Alpaka ass eng aus den südamerikanesch Anden stamend, domestizéiert Kameilart. Si gëtt virun allem wéinst hirer Woll geziicht. Begleet eis op de pedagogeschen Bauerenhaff vun der Famill Freylinger-Klein. Hei erwaarden eis nieft Geessen a Galloway-Ranner natierlech och déi äusserst flauscheg Alpakaen, déi op dem Haff wéi Familljememberen behandelt ginn.

Mir maachen eng Wanderung vun ongeféier 1,5 Stonnen. Virun eiser Wanderung kréien mir ausféierlech Informatiounen iwwer d'Alpakaen an een éischt Kenneléieren fënnt statt. No e puer prakteschen Uweisungen am Ëmgang mat den Déieren, huelen mir d'Alpakaen un d'Längt a scho geet et lass.

Dot wann ech gelift dem Wieder ugepasst Kleeder a fest Schong un. Sollt d'Wieder ongëschteg sinn, biede mir em Äert Verständnis, dass eis Wanderung verluecht gëtt.

Randonnée avec les alpagas

L'alpaga est une espèce de chameau domestiqué des Andes sud-américaines. Il est principalement élevé pour sa laine. Accompagnez-nous à la ferme pédagogique de la famille Freylinger-Klein. Des chèvres, des bovins Galloway et bien sûr les alpagas nous y attendent.

Rejoignez-nous pour une randonnée d'environ 1,5 heures, accompagnée des alpagas. Avant le départ, nous recevrons des informations détaillées sur les animaux et une première rencontre se fait en douceur. Après quelques instructions pratiques quant au comportement à adapter vis-à-vis des animaux, les alpagas sont tenus en laisse et notre promenade peut commencer.

Veuillez porter des chaussures solides et des vêtements adaptés à la météo. Si la météo est défavorable, notre rendez-vous sera reporté. Merci pour votre compréhension.



Dënsden, den 17. Mee



14h30



Hoevelange
Dee geneeën Treffpunkt kritt Dir
bäi der Umeldung matgedeelt



38€



LU



Bis den 3. Mee



Angeltag am „Känzeger Weier“

Begleiten Sie uns zu den Weihern in Küntzig, um einen schönen, stressfreien Tag zu verbringen und gemeinsam ein Angelabenteuer zu erleben. Wir können ganz in Ruhe, nach unserem eigenen Rhythmus angeln, uns austauschen und von der Erfahrung des ein oder anderen profitieren. Dieser Angeltag richtet sich an alle. Erfahrung ist ein Vorteil, aber nicht notwendig. Bitte denken Sie daran, Ihre eigene Angelausrüstung für den Ausflug mitzubringen. Die Würmer können vor Ort gekauft werden. Mittags besteht für uns die Möglichkeit, gemeinsam im Restaurant des „Känzeger Weier“ das Tagesgericht einzunehmen, welches dann von Ihnen vorort bezahlt wird.

Wir verbringen den Tag mit unseren Freunden vom Club Senior Strassen.

Journée de pêche à l'étang de Clemency

Le Club Syrdall vous emmène aux étangs de Clemency pour passer ensemble une journée paisible, sans stress et pour vivre des aventures ensemble et les partager. Les participants ont un étang à leur disposition et peuvent pêcher selon leur rythme sans aucune pression, ni de sens de compétition. Cette journée s'adresse à toutes et tous. L'expérience est un atout mais n'est pas nécessaire. Il faut que les participants apportent leur matériel de pêche. Les vers peuvent être achetés sur place. A midi, le groupe déjeunera le plat du jour, qui sera payé sur place, au restaurant du « Känzeger Weier ».

Nous passerons la journée avec nos amis du Club Senior Strassen.



Mittwoch, den 18. Mai



8h00 - 16h00



Känzeger Weier
62, rue de Grass
L-4964 Clemency



30€ Eintritt



LU | DE | FR | EN | PT



Bis zum 1. Mai



www.fishfriend.com



Fahrradsaison 2022

In diesem Jahr werden wir bestimmt wieder durchstarten können, um bei bestem Wetter unser Ländchen genießen zu können.

Unsere Touren führen uns quer durchs Land und die umliegenden Grenzgebiete. Wir starten normalerweise um 10 Uhr an einem Treffpunkt (den wir Ihnen vorher per E-Mail bekannt geben werden). Zum Mittagessen suchen wir dann ein Restaurant auf. Schluss ist so gegen 16 Uhr.

Die meisten von uns benutzen ein Pedelec. Daher hat sich eine Durchschnittsgeschwindigkeit ergeben, die um die 20 km/h liegt. Aber keine Angst, es ist noch niemand verloren gegangen. Falls es Probleme gibt, helfen wir uns immer gegenseitig.

Die Pedelecs erlauben es uns auch, eher hügelige Strecken zu fahren. Auch hier brauchen Sie keine Angst zu haben. Wir sind alle Freizeitfahrerinnen und -fahrer. Jeder fährt sein eigenes Tempo. Ab und an wird dann gewartet, ein bisschen gequatscht, und weiter geht es.

Denken Sie bitte an etwas Reparaturmaterial, wie zum Beispiel einen Ersatzschlauch. Eine Wasserflasche und etwas zum Knabbern sollten Sie auch dabei haben.

Wir erwarten, dass Ihr Rad verkehrssicher ist und würden uns freuen, wenn Sie einen Helm benutzen würden. Sie fahren auf eigenes Risiko mit.

Wir fahren in einem Rhythmus von ungefähr 14 Tagen. Unser Angebot funktioniert im Prinzip über E-Mail. Das hat den einfachen Grund, dass manchmal kurzfristig reagiert werden muss. Zu heiß, zu regnerisch, Strecken gesperrt, ... Gründe gibt es viele.

Einige Tage vor dem Termin erhalten Sie von uns eine Mail mit den Details. Wir benutzen die App Komoot. Wir werden Ihnen einen Link zumailen, mit dem Sie sich die Strecke ansehen können und auch auf Ihr eigenes Handy herunterladen können.

Lassen Sie sich doch einfach unsere Mails zuschicken. Sie sind zu nichts verpflichtet und bekommen doch schon einen ersten Eindruck.



Freitag, den 20. Mai: Mertert – Saarburg (+/- 57km)

Mittwoch, den 1. Juni: Colmar – Beckerich (+/- 44km)

Freitag, den 17. Juni: Linger - Beckerich (+/- 64 km)

Mittwoch, den 29. Juni: Senningerberg – Echternach (+/- 60 km)



10h00 – 16h00



Jeder bezahlt sein Mittagessen



LU | DE | FR | EN | PT



Bis zum 13. Mai | 25. Mai |

10. Juni | 22. Juni





Imker-Schnupperkuer

Denkt een u Beien, denkt een automatesch och un den Hunneg! Bis zu 40kg Hunneg kann e staarkt Beievolleek an engem gudde Joer produzéieren. Mee den Hunneg ass net dat eenzegt (a scho guer net dat wichtegst) wat eng Hunnegbei produzéiert. D'Beien spillen eng ganz wichteg Roll bei der Bestäubung vun de Kultur- a Wëllplanzen. Virun allem d'Uebstbeem, mee och ganz vill aner Planzen sinn op d'Bestäubung ugewisen. De Wäert vun der Bestäubung gëtt mat 10 bis 30 mol dem Hunnegwert uginn. Des Leeschtungen maachen d'Beien awer fir näischt. Mir brauchen keen Euro fir d'Bestäubung ze bezuelen. An anere Länner ass dat anescht: an den USA gin d'Imker beispillsweis och fir d'Bestäubungsleeschtung vun de Beie bezuelt.

D'Beien spillen also eng ganz wichteg Roll an enger ekologesch intakter Landschaft. Mee wéi funktionéiert iwwehaapt esou e Beievolleek? A wat sinn d'Aufgaben vum Imker? Äntwerten op des Froen kréie mir vum Imker a Mataarbechter vun der Biologescher Statioun SIAS erkläert. Dëst um Léierbeiestand zu Ueweraanven, wou eng Beiekëscht opgebaut ass. Wien sech traut, däerf selwer eng Waab mat Beien aus der Beiekëscht raus huelen an d'Kinnigin sichen.

Begleet eis op een informativen a flotte Nomëtten.



Dënsden, den 24. Mee



14h00



Ueweraanven

Dee geneeën Treffpunkt kritt Dir bäi der Umeldung matgedeelt



Gratis



LU



Bis den 13. Mee





Pump-Wasserkraftwerk: Strom für Europa

Das gigantische Pump-Wasserkraftwerk in Vianden ist eines der bedeutendsten in Europa. Bei einer geführten Besichtigung lernen Sie mit uns die beeindruckende Anlage kennen. Dazu gehören der Besucherstollen und die unterirdische Kaverne. Modelle und Filme informieren uns über das Funktionieren des Kraftwerks, sowie über die Energieerzeugung und den Energieverbrauch in Europa. In der Nähe des Kraftwerks befindet sich der Mont St. Nicolas, von dem aus wir eine atemberaubende Aussicht auf die Staubecken und auf die umliegende Region haben werden. (Dafür müssen Sie um die 100 Stufen erklimmen).

Une centrale hydroélectrique qui produit pour l'Europe

La centrale gigantesque de pompage de Vianden est l'une des plus importantes d'Europe. Vous pouvez visiter cette impressionnante infrastructure, notamment la galerie des visiteurs et la caverne souterraine. Des maquettes et des vidéos expliquent le fonctionnement de la centrale ainsi que la production et la consommation d'énergie en Europe. Non loin se dresse le mont Saint-Nicolas, duquel vous bénéficierez d'une vue époustouflante sur les réservoirs et les environs. (Il faut monter une centaine de marches).

Pumped-storage hydroelectric plant: electricity for Europe

The gigantic pumped-storage hydroelectric plant in Vianden is one of the biggest in Europe. Visitors can tour the impressive complex free of charge, including the visitor tunnels and underground caverns. Models and films explain how the power plant works and how energy is generated and consumed in Europe. Not far off is Mont St. Nicolas, from where you get an excellent view of the reservoir and the whole surrounding area. (You have to climb about 100 steps to get there).



Dienstag, den 3. Juni



10h00



CR322
L-9410 Vianden
Haupteingang



Gratis



LU



Bis zum 3. Mai



www.seo.lu

Minett Park Fond-de-Gras: Train 1900

Heutzutage kann man sich kaum mehr vorstellen, dass das beschauliche, kleine Tal von Fond-de-Gras bis in die 1960er-Jahre einer der bedeutendsten und wichtigsten Bergbaustandorte war. Dort lassen sich im Minett-Park über 100 Jahre Industriegeschichte im Luxemburger Süden ganz aktiv nachverfolgen. Der Dampfzug „Train 1900“ verbindet Pétange mit dem Fond-de-Gras wie um die Jahrhundertwende. Begeben Sie sich mit uns auf eine Zeitreise der ganz besonderen Art und erleben Sie nach einer geführten Besichtigung eine Fahrt mit der alten Dieseldampflok, dem „Train 1900“.

Minett Park Fond-de-Gras : Train 1900

De nos jours, il est difficile d'imaginer que la paisible petite vallée du Fond-de-Gras était l'un des plus importants sites miniers luxembourgeois jusque dans les années 1960. Le Minett Park Fond-de-Gras permet de revivre activement plus de 100 ans d'histoire industrielle du sud du Luxembourg. Le train à vapeur 1900 relie Pétange au Fond-de-Gras, comme au tournant du siècle dernier. Venez découvrir en notre compagnie ce site historique en faisant un tour en train vapeur.

Minett Park Fond-de-Gras: Train 1900

Nowadays, it's hard to imagine that the peaceful little valley of Fond-de-Gras was, until the 1960s, one of the country's leading mining centres. At the Minett Park Fond-de-Gras, over 100 years of industrial history in the south of Luxembourg are brought vividly to life. The steam train links Pétange with Fond-de-Gras just as it used to around the turn of the last century. Join us on this special journey and discover after the visit an unforgettable ride on the steam train "Train 1900".



Freitag, den 10. Juni



10h00



Minett Park
2, Fond-de Gras
L-4576 Niederkorn



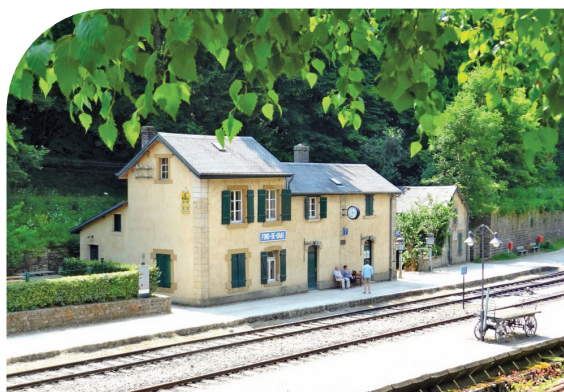
79€



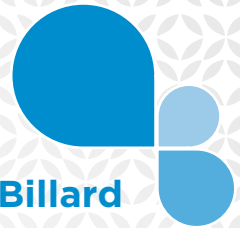
LU



Bis zum 30. Mai



www.visitminett.lu



Entdeckung des Karambolagebillards im „ Cercle de Billard Dudelange“

Im „Karambol-Billard“, (wird oft auch als klassisches oder französisches Billard bezeichnet) wird nur mit drei Kugeln gespielt, die in der Regel die Farben Rot, Weiß und Gelb haben. Im Gegensatz zum Poolbillard oder Snooker werden keine Kugeln in Taschen versenkt. Stattdessen geht es darum, mit dem Spielball die anderen beiden Kugeln nach bestimmten Regeln zu treffen. In den Räumen des „Cercle de Billard de Dudelange“ wird Did Schintgen, der Vorsitzende des Vereins, den Teilnehmern eine kurze Einführung zur Geschichte des Clubs geben, sowie die Regeln dieser Art des Billards erklären.

Anschließend dürfen die Teilnehmer sich an den Tisch wagen und eine nicht so bekannte Disziplin des Billardspiels ausprobieren.

Découverte du billard carambole au « Cercle de Billard Dudelange »

Le « billard carambole », plutôt connu sous le nom de billard français, ou billard à trois billes, est un type de jeu de billard, joué sur une table sans poches. Il se pratique en général à deux joueurs avec trois billes. Le concept général est de toucher avec une bille les deux autres. Des variantes existent avec des quilles ou une bille supplémentaire. Dans le cadre convivial du « Cercle de Billard de Dudelange », Did Schintgen, président du Club se fera un plaisir de donner un bref aperçu de l'histoire du club, ainsi que sur les règles du jeu.

Par la suite, chaque participant pourra jouer et essayer cette discipline un peu moins connue du billard.



Dienstag, den 14. Juni



14h30



31, rue Stade Jos Nosbaum
L-3532 Dödelingen



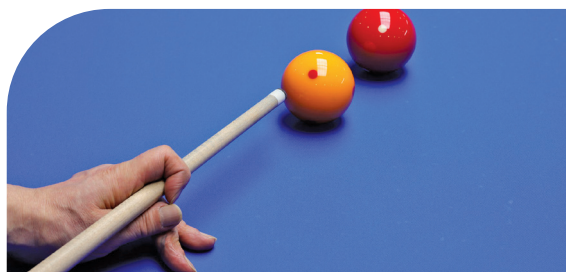
5€



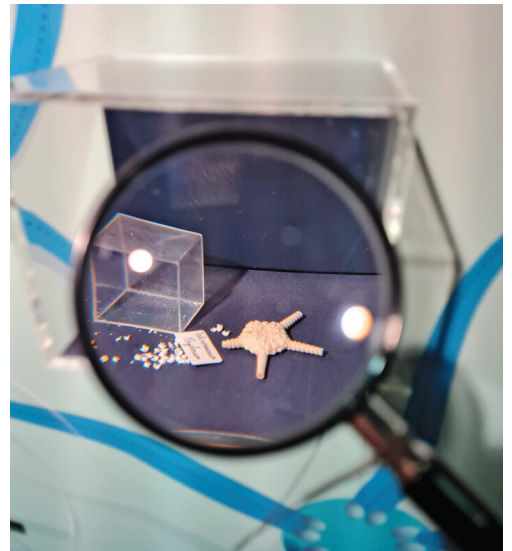
LU | DE | FR | EN



Bis zum 1. Juni



https://fr.wikipedia.org/wiki/Billard_français



REGELMËISSEG AKTIVITÉITEN | ACTIVITÉS RÉGULIÈRES | REGULAR ACTIVITIES |

**Bezüglech Corona gëllen fir all eis Aktivitéiten déi aktuell Hygiènesmesuren.
Fir weider Informatiounen rufft eis wann ech gelift un!**




Hei am Tableau fannt Dir en Iwwerbléck vun eise reegelmëssegen Aktivitéiten.
Dir musst lech fir all Veranstaltung umellen.

**Les mesures d'hygiène actuelles en relation avec Covid-19 s'appliquent lors de
toutes nos activités. Pour de plus amples informations, veuillez nous appeler !**

Dans le tableau ci-dessous vous trouvez un aperçu de nos activités régulières.
Vous devez vous inscrire pour chaque événement.

**The current hygiene measures relativ to Covid-19 are applied during all our
activities. Please call us for further information!**

In the table below you will find an overview of our regular activities.
A registration is requested for every event.

			
Wanderen mam Jeanne Randonnées avec Jeanne	8.4.	Sennengerbiërg	14h00
	6.5.	Conter	
	10.6.	Lëtzebuërg Gare	
Nordic Walking Marche nordique	all Dënschdes an Donneschdes <i>chaque mardi et jeudi</i>	Route de Trèves Nidderaanwen	9h00
Muppen Treff Randonnées avec les chiens	12.4.	Stadbriedemes	14h00
	10.5.	Ierpeldeng/Bus	
	14.6.	Hueschtert	
Handy, Tablet & Co Téléphone portable, tablette & co	op Ufro <i>sur demande</i>	Pavillon 2, rue de Beyren L-5376 Minsbech	zwëschen / entre 12h30-16h30
Handaarbecht Treff Atelier créatif	6.4. 20.4.	Kulturzentrum Mutfert 16, rue de Medingen L-5335 Conter	14h30
	4.5. 18.5.		
	1.6. 15.6.		
Muséksgrupp Groupe musical	6.4.	Gemeng Nidderaanwen	15h00
	4.5.		
	1.6.		
Keelegrupp Jeu de quilles	6.4.	Café de la Gare 197, rue Principale L-5366 Schëtter	15h00
	4.5.		
	1.6.		

Weekstarter: Breakfast – talk and more

Loosst eis zesummen an déi nei Woch starten. E gudde Kaffi, eng gutt Mëtsch an e bëssi poteren. Sou léist sech de Méinden dach gutt empfänken.

A gemittlecher Ronn loosse mir eis de Kaffi gutt schmaachen a philosophéieren iwwer déi lescht Deeg oder dat, wat fir déi kommend Woch usteet. A bestëmmt kommen och nach déi eng oder aner flott a wichteg Themen op den Dësch. Haaptsaach mir sinn zesummen a freeën eis un der Gesellschaft vun deem Aneren.

Weekstarter: Breakfast – talk and more

Nous voulons commencer la semaine ensemble avec vous. Un bon café, une bonne viennoiserie et bavarder. Belle façon d'accueillir le lundi.

Dans notre ronde conviviale on se réjouit du bon café et on discute des jours passés ou de la semaine à venir. Et bien d'autres thèmes intéressants et importants seront sûrement abordés aussi. L'essentiel est d'être ensemble et de profiter de la compagnie de l'autre.

Weekstarter: Breakfast – talk and more

Let's start the week together! A good coffee, a good pastry and a chat. A nice way to welcome Monday. In our convivial round we rejoice the good coffee and we discuss the past days and the week to come. And many other interesting and important topics will surely be covered as well.

The main thing is to be together and enjoy each other's company.

Weekstarter: Breakfast – talk and more

Queremos começar a semana junto com Você. Um bom café, um bom pastel e uma conversa. Ótima maneira de dar as boas-vindas à segunda-feira, na nossa ronda de convívio. Regozijamo-nos com o bom café e discutimos os últimos dias ou a semana que virá. E muitos outros tópicos interessantes e importantes também serão abordados.

O principal é estarmos na companhia um do outro.



Méindes, den 11. Abrëll | 9. Mee |
13. Juni



9h00



Nei Schoul
3, am Eck
L-5741 Fëlschdref



5€ Kaffi + 2 Mëtschen



LU | DE | FR | EN | PT



Bis den 8. Abrëll | 6. Mee | 10. Juni



*"All happiness depends on a leisurely breakfast."
John Gunther*

Syrdaller Kitchen: meet - cook - enjoy

Hutt Dir Loscht ob gemeinsaamt kachen a gemittlecher Ronn?

Da sidd Dir an der Syrdaller Kitchen häerzlech wëllkomm.

Beim gemeinsaamen Preparéieren freeën mir eis e puer gemälleg Stonnen mat iech ze verbréngen. Jiddereen peekt eng Hand mat un a mir notzen d'Geleeënheet vum Mëttegiessen fir Pläng ze schmidden, iwwer alles wat mir nach zesummen wëllen ënnerhuelen an erliewen an ... zesummen iessen. Bestëmmt maache mir och deen een oder aneren kulinarischen Ausflug an aner Länner.

Folgendes ass mol sëcher um Menü: Gutt Laun, Gesellegkeet an Zesummesinn.

D'Respektéieren vun der Hygiène ass selbstverständlech! D'Käschten gi gedeelt an de Menü wéi och d'Akafslëscht fir déi nächst Syrdaller Kitchen ginn zesummen opgestallt. Wien Loscht huet, dierf sech gären bäi den Akeef hëllefsbereet weisen.

Syrdaller Kitchen: meet - cook - enjoy

Vous avez envie de cuisiner ensemble dans une ronde conviviale ?

Alors vous êtes les bienvenues dans notre Syrdaller Kitchen.

Pendant la préparation commune on est heureux de passer quelques heures en votre compagnie. Chacun donne un coup de main et on profite de l'occasion pour forger des plans sur tout ce que l'on veut découvrir, entreprendre et ... manger ensemble. On fera sûrement aussi l'un ou l'autre voyage culinaire dans d'autres pays.

Les ingrédients suivants seront sûrement au menu : bonne humeur, convivialité et être ensemble.

Le respect de l'hygiène est primordial ! Les coûts seront partagés et le menu tout comme la liste d'achats pour la prochaine Syrdaller Kitchen sera dressée ensemble. Si vous avez envie, vous pouvez nous donner un coup de main lors des achats.



Freides, den 15. Abrëll | 20. Mee |
17. Juni



D'Käschte gi gedeelt



10h00



LU | DE | FR | EN | PT



Nei Schoul
3, am Eck
L-5741 Fëlschdref



Bis den 11. Abrëll | 16. Mee | 13. Juni

« Il n'y a pas de bonne cuisine si au départ elle n'est pas faite par amitié pour celui ou celle à qui elle est destinée »

Paul Bocuse





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 Bekanntschaften maache well?

Dann hunn mir hei genau dat richtegt fir Iech!

Mam Grupp „Zesummen ënnerwee“ bidde mir Iech d'Méiglechkeet, néi Léit kennen ze léieren a soumat flott Bekanntschaften ze maachen!

Jidderee kann hei seng Propositionen 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. Sou brauche mir vun Iech just är E-Mailadress a scho sidd Dir mat dobäi!

Sortons ensemble

Êtes-vous quelqu'un qui aime être dehors ? Aimez-vous les visites au musée, la séance 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 ?

Alors nous avons ce qu'il vous faut !

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. Vous n'avez qu'à nous communiquer votre adresse e-mail et voilà ... c'est parti !

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?

Then we've got you covered!

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. All you need to do is give us your email address and here we go!

**Bezüglech Corona gëllen fir all eis Aktivitéiten déi aktuell Hygiènesmesuren.
Fir weider Informatiounen rufft eis wann ech gelift un!**

Hei am Tableau fannt Dir en Iwwerbléck vun eise reegelméissegen Kursen.
Dir musst lech fir all Veranstaltung umellen.

**Les mesures d'hygiène actuelles en relation avec Covid-19 s'appliquent lors de
toutes nos activités. Pour de plus amples informations, veuillez nous appeler !**

Dans le tableau ci-dessous vous trouvez un aperçu de nos cours réguliers.
Vous devez vous inscrire pour chaque événement.

**The current hygiene measures relativ to Covid-19 are applied
during all our activities. Please call us for further information!**

In the table below you will find an overview of our regular courses.
A registration is requested for every event.



**« En sport, tout demande de la détermination.
Les trois D : Détermination, Disponibilité, Discipline ;
et la réussite est à portée de main. »**

Philip Roth, artiste, écrivain, essayiste, nouvelliste, romancier

<https://citation-celebre.leparisien.fr/citation/sport>

				
MÉINDEN LUNDI				
Bodyflow Kirsten Leniger	25.4. 2.5. 16.5. 30.5. 13.6. 20.6. 27.6. 4.7. 11.7.	Cours 1: 9h00 Cours 2: 10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	99€
Qi-Gong Jean-Paul Nowacka	25.4. 2.5. 16.5. 30.5. 13.6. 20.6. 27.6. 4.7. 11.7.	9h30	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	81€
Rückenschmerzen - kein Schicksal Isabelle Libert	25.4. 2.5. 16.5. 30.5. 13.6. 20.6. 27.6. 4.7. 11.7.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	99€
DËNSCHDEN MARDI				
Zumba Gold Ivana Haidova	19.4. 26.4. 3.5. 10.5. 17.5. 31.5. 7.6. 14.6. 21.6. 28.6. 5.7. 12.7.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	120€ Pass : 195,50€
New Self Defense Jean-Paul Nowacka	19.4. 26.4. 3.5. 10.5. 17.5. 31.5. 7.6. 14.6. 21.6. 28.6. 5.7. 12.7.	9h30	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	120€
Tai Chi Jean-Paul Nowacka	19.4. 26.4. 3.5. 10.5. 17.5. 31.5. 7.6. 14.6. 21.6. 28.6. 5.7. 12.7.	14h30	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	156€
Yin Yoga Ayano Everling	19.4. 26.4. 3.5. 10.5. 17.5. 31.5. 7.6. 14.6. 21.6. 28.6. 5.7. 12.7.	17h00	Kulturzentrum 7, rue Schlammestee L-5770 Weiler-zum- Tuerm	108€ Pass : 175,95€

MËTTWOCH MERCREDI				
Line Dance Nathalie Damar	20.4. 27.4. 4.5. 25.5. 1.6. 8.6. 15.6. 22.6. 29.6. 6.7. 13.7.	Basis Cours: 14h00 Level 1 : 15h15 Level 2 : 16h30 Level 3 : 17h45	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	88€ Pass : 149,60€
Tanzen macht Freude... und Freunde Ute Ott-Guth	20.4. 27.4. 4.5. 11.5. 18.5. 1.6. 8.6. 15.6. 22.6. 29.6. 6.7. 13.7.	Cours : 15h30 Cours 2: 17h00	Kulturzentrum 18, rue Principale L-5240 Sandweiler	66€
DONNESCHDEN JEUDI				
Werd fit - Bleib fit Kirsten Leniger	28.4. 5.5. 12.5. 19.5. 2.6. 9.6. 16.6. 30.6. 7.7. 14.7.	9h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	110€ Pass : 187€
Zumba Gold Ivana Haidova	21.4. 28.4. 5.5. 12.5. 19.5. 2.6. 9.6. 16.6. 30.6. 7.7. 14.7.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	110€ Pass : 195,50€
Multifit Kirsten Leniger	28.4. 5.5. 12.5. 19.5. 2.6. 9.6. 16.6. 30.6. 7.7. 14.7.	10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	110€ Pass : 187€
Yin Yoga Ayano Everling	21.4. 28.4. 5.5. 12.5. 19.5. 2.6. 9.6. 16.6. 30.6. 7.7. 14.7.	18h00	Kulturzentrum 7, rue Schlammestee L-5770 Weiler-zum-Tuerm	99€ Pass : 175,95€
FREIDEN VENDREDI				
Qi-Gong Jean-Paul Nowacka	22.4. 29.4. 6.5. 13.5. 20.5. 3.6. 10.6. 17.6. 24.6. 1.7. 8.7. 15.7.	9h30	LorettoKapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiereg	108€
Bodyflow Kirsten Leniger	29.4. 6.5. 13.5. 20.5. 3.6. 10.6. 17.6. 24.6. 1.7. 8.7.	Cours 1: 9h00 Cours 2: 10h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	110€



Ostern ohne Ei? Undenkbar, aber woher kommt diese Tradition? Eine Spurensuche

Ob aus Schokolade, Marzipan, hartgekocht oder aus Kunststoff: Zur Osterzeit leuchten uns aus jeder Ecke bunte Eier entgegen. Doch warum werden die Eier an Ostern eigentlich gefärbt? Weil sie dann schöner aussehen? Oder steckt dahinter vielleicht noch etwas anderes?

Das Ei als Symbol des Lebens

Es gibt verschiedene Vermutungen, warum wir heute unsere Ostereier bunt anmalen. Das Ei gilt seit jeher in vielen Kulturen als Symbol für Fruchtbarkeit. Es steht für Leben und Wiedergeburt. Denn hinter der Schale des Eis verbirgt sich neues Leben.

Schon im alten Ägypten wurde das Ei als Ursprung der Welt verehrt, während man im antiken Griechenland und Rom im Frühjahr zur Feier der Tag- und Nachtgleiche bunte Eier aufgehängte und verschenkt hat. Die Tag- und Nachtgleiche markierte damals den Beginn des neuen Jahres, und das Ei wurde an diesen Tagen als heiliges Symbol des Neubeginns verehrt. Auch wurden Eier schon früh als Grabbeigabe genutzt, um den Verstorbenen eine Auferstehung zu ermöglichen.

Jesus und das Ei

Das Christentum hat sich später diese uralte Symbolik zu Eigen gemacht und ihr eine besondere Bedeutung gegeben: Das Küken, das frisch aus dem Ei schlüpft, erinnert an die Auferstehung Jesu am Ostersonntag. Deshalb ist das Ei für die Christen ein wichtiger Bestandteil des Osterfestes. Um die Bedeutsamkeit der Eier zu kennzeichnen, wurden sie im Mittelalter rot eingefärbt. Die rote Farbe sollte an das vergossene Blut Jesu und somit an seinen Opfertod am Kreuz erinnern. Erst viel später wurden die Eier auch in anderen Farben angemalt.

Eierüberschuss in der Fastenzeit

Im Mittelalter wurde vom Aschermittwoch bis zum Karfreitag, der Kreuzigung Jesu, eine strenge Fastenzeit eingehalten. Während dieser Periode durfte man keine Eier essen, da sie, wie Fleisch auch, unter das Abstinenzgebot fielen. Doch die Hühner hat das natürlich wenig beeindruckt: Sie legten eifrig weiter ihre Eier. Alle Eier der letzten Fastenwoche - der sogenannten Karwoche - wurden deshalb gesammelt und aufbewahrt. Einen Kühlschrank gab es im Mittelalter noch nicht, deshalb kochte man die Eier, um sie länger haltbar zu machen. Damit man die «alten» Eier nach der Fastenzeit nicht mit den frischen verwechseln konnte, wurden sie zusätzlich rot eingefärbt. Eier die in der Karwoche gelegt wurden, galten als besonders heilig. Am Ostersonntag schließlich durfte man nach 40 Tagen Fasten endlich wieder Eier essen. Die heiligen «Karwochen-Eier» wurden erst geweiht und dann verschenkt oder zum Frühstück verzehrt. Die Tradition des Eierfärbens ist uns bis heute geblieben.



<https://www.geo.de/geolino/mensch/3690-rtkl-ostern-bunte-eier-warum-eigentlich>

DIY: Ostereier färben wie früher – so geht's:

- ❁ Eier mit Essigwasser abwaschen und hart kochen
- ❁ für die Naturfarben eignen sich z.B. Zwiebelschalen, Spinatblätter, Petersilie, Kurkuma, Mate-Tee, rote Rüben, Heidelbeeren, usw. – alles frisch
- ❁ die Rohstoffe zerkleinern, 30 Minuten in Wasser aufkochen, abseihen, abkühlen lassen und verschiedene Gläser abfüllen
- ❁ die gekochten Eier nochmal mit heißem Wasser übergießen
- ❁ nach Wunsch mit getrockneten angefeuchteten Blüten oder Blättern verzieren
- ❁ einen dünnen Strumpf vorsichtig über das Ei ziehen und an beiden Enden straff zubinden
- ❁ das Ei für mindestens fünf Minuten vorsichtig in das Glas mit der Farbe legen, dann wenden
- ❁ ist das gewünschte Farbergebnis erreicht, Strumpf abschneiden, mit Wasser abspülen und trocken tupfen
- ❁ das bunte Ei mit einer Speckschwarte einreiben und ins Osterkörnchen legen



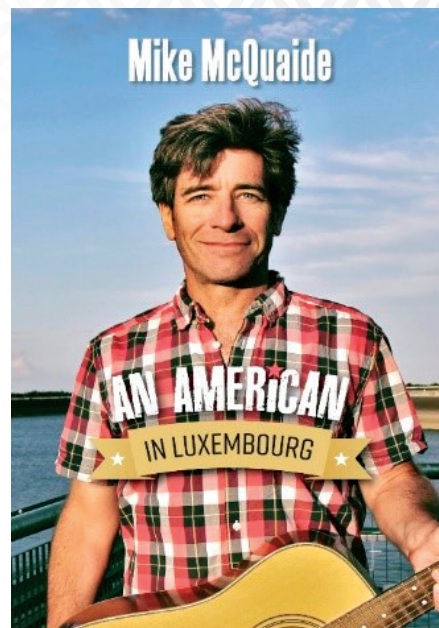
Wir wünschen gutes Gelingen und ein buntes Osterfest!

BUCHEMPFEHLUNG | RECOMMANDATION DE LIVRE | BOOK RECOMMENDATION |

An American in Luxembourg

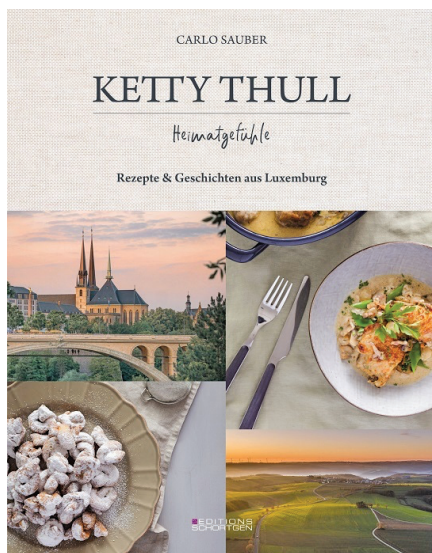
Seattle-area writer, Mike McQuaide, is excited when his wife Jen accepts a job that requires his family relocate to Luxembourg. But he has a few questions. Like, where the hell is Luxembourg? And, what's the difference between Luxembourg and Liechtenstein? Perhaps most importantly: do they have crunchy peanut butter in Luxembourg? Nonetheless, in early 2013, the McQuaides, including 14-year-old son Baker, pick up and move 8,000 kilometers east to the world's only grand duchy

In time, all of Mike's questions are answered as he discovers that Luxembourg is truly the green heart of Europe, a magical land of castles, epic cycling spots and a super-welcoming citizenry able to speak just about any language that's around them. He discovers too, that Luxembourg is a place he might never want to leave.



<https://www.amazon.de/American-Luxembourg-Mike-McQuaide/dp/9995920158>

Heimatgefühle Rezepte & Geschichten aus Luxembourg



Ein Land zwischen Kultur und Wirtschaft, zwischen Tradition und Internationalität. Begeben Sie sich auf Entdeckungsreise in das einzige Großherzogtum der Welt, erkunden Sie die Schönheiten der verschiedenen Regionen und genießen Sie die beliebtesten Ketty-Thull-Klassiker der Landesküche.

Bereits im Alter von fünfzehn Jahren entdeckte Carlo seine Passion für die Gastronomie. Nach dem Abschluss an der Hotelfachschule Alexis Heck in Diekirch erwarb er seinen Meisterbrief. Ab 1993 war er während acht Jahren als Teamchef der Koch-Nationalmannschaft tätig und seit 1998 ist er Jury-Mitglied des Weltverbands der Köche. Seit jetzt 23 Jahren gibt Carlo Sauber sein Wissen und seine Begeisterung an Jungköche im Lycée Technique de Bonnevoie weiter. Mit dem Kochbuch-Klassiker Ketty Thull bewahrt er die traditionellen luxemburgischen Rezepte von 1937 und bringt sie modern in unsere heutige Küche.

<https://editions-schortgen.lu/en/book/ketty-thull-heimatgefuehle-carlo-sauber/>



Covid-19

Fir all eis Veranstaltunge gëllen déi aktuell Hygiène- a Sécherheetsmoosname vun der Regierung.

Zousätzlech ginn och all d'Moosname vun eise konventionéierte Gemenge berécksiichtegt.

Wann Dir konkret Froen zu de folgenden Themen: Covid-19, Large Scale Testing oder Impfung hutt, da steet lech d'Helpline vum Gesondheetsministère zur Verfügung.

Dir kënnt entweder folgend Nummer wien: **247 65533** oder lech op folgender Internetsäit informéieren : **www.covid19.public.lu**.

Covid-19

Les mesures d'hygiène et de protection actuelles élaborées par le gouvernement sont applicables lors de tous nos évènements.

Les mesures mises en place par nos communes conventionnées sont également prises en considération.

Vous avez des questions concrètes concernant les sujets suivants : Covid-19, Large Scale Testing ou vaccin ?

N'hésitez pas et profitez du service Helpline, proposé par le Ministère de la Santé en vous informant via téléphone sous le numéro : **247 65533** ou sur le site internet : **www.covid19.public.lu**.

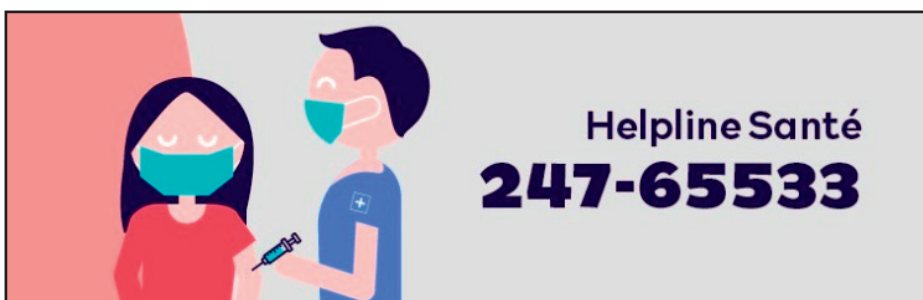
Covid-19

The current hygiene and protection measures developed by the government are applicable to all our events.

The measures set up by our approved municipalities are also taken into account.

You have specific questions about the following topics: Covid-19, Large Scale Testing or Vaccine?

Do not hesitate and take advantage of the Helpline service, offered by the Ministry of Health by calling the following phone number: **247 65533** or by visiting their website: **www.covid19.public.lu**.



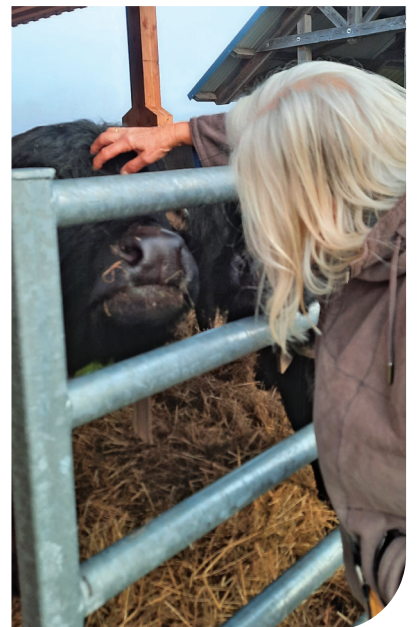


Interne Bestimmungen

- An- oder Abmeldungen sind ausschließlich via Telefon: **26352545** oder Email: **syrdallclubsyrdall.lu** möglich und gültig.
- Sie können krankheitsbedingt nicht teilnehmen oder sind verhindert, 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.
- 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 möglichst.
- Bei unseren Kursen (oder sich wiederholenden Angeboten) ist jeweils der gesamte Teilnehmerbetrag zu zahlen, auch wenn Sie aus verschiedenen Gründen nicht an allen Einheiten teilnehmen können.
- 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 : **26352545** 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.
- 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.
- Pour nos cours (ou offres répétitives), vous devrez payer la totalité du montant, même si, pour différentes raisons, vous ne pouvez pas participer à toutes les unités.
- 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 Uelzechtall
☎ 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, Routscheid
L-6939 Niederanven

Tél. : 34 86 72

E-Mail : info@syrdallheem.lu

www.syrdallheem.lu

help

COMMUNES MEMBRES

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

CS

PRINTED IN
LUXEMBOURG

