



SYRDALLER MAGAZIN

03
2023



1, Square Peter Dussmann
L-5324 Contern



www.syrdallheem.lu





1, Square Peter Dussmann | L-5324 Contern

Téléphone : 26 35 25 45

syrdall@clubsyrdall.lu

Georges Muller

Chargé de Direction

GSM : 621 400 313

georges@clubsyrdall.lu

Debora Magno

Administration

GSM : 621 400 663

debora@clubsyrdall.lu

Manon Rippinger

Educatrice

GSM : 621 400 376

manon@clubsyrdall.lu





Léif Frënn vum Club Syrdall,



Kuerz virun der Sommervakanz huet déi ganz Ekippe vum Club Syrdall sech vill Méi ginn fir Iech erëm ee flotten an ofwiesslungsräiche Programm zesummenzestellen! De Summer ass eng Zäit wou een oft Saache mësch fir déi een am Laf vum Joer keng Zäit huet. An der Schoulvakanz huet een d'Gefill dass eist Land méi lues dréint. Et ass manner Verkéier an et gënnt een sech vläicht och mol e spontanen Ausfluch deen ee matzen am Joer net gemaach hätt. Et ass ee vill dobaussen, et begéint ee Frënn a Famill bei engem Picknick oder engem Barbecue, et genéisst een laang Owender zu zwee oder zu méi op enger schéiner Terrass, heiheem oder an der Vakanz am Ausland. Villäicht huet een och méi Zäit fir mat de Kanner an Enkelkanner Saachen ze maachen oder Frënn erëm ze gesinn déi ee laang net méi gesinn huet. Bref, et probéiert een déi Zäit ausserhalb vun der Alldagshektik ze

genéissen! Leider ass dëst net jidderengem gegënnt: ville Lait geet et net esou gutt an déi Fräizäitaktivitéite si fir Sie onerreechbar: Aarmut, Krankheet oder Elengsinn halen am Summer net op. Dowéinst sollte mir eis och Gedanke maache wéi mir deenen Leit an eisem Ëmfeld deenen et net esou gutt geet do hëllef kënne, wou mir kënne. No der Vakanz, wäert de Walkampf och riicht virugoe mat de Chamberwalen. Ech wënsche mir dass mir responsabel an der Walcampagne bléiwen an eis net ee géint deen aneren opstëppele loossen, mee zesummen no fir kucken! No de Gemengewalen am Juni wäerten a ville Gemengen néi Gemengeréit a néi Schäfferéit hier Funktiounen iwwerhuelen – och an de Gemengen déi Member vum Syrdall Heem sinn. Als President vun der Syrdall Heem asbl hunn ech nëmmen eng Demande un all déi Schäffen- a Gemengeréit: dass Sie genau esou effikass an einfach mat eis zesummeschaffen, wéi an der Vergaangenheet ! Dowéinst wëll ech och vun der Geleeënheet profitéiere fir all de Membergemenge vum Syrdall Heem a vum Club Senior ee ganz grouse Merci ze soen fir hiren Engagement an hier Disponibilitéit fir eis Uleiessen! E grouse Merci net nëmmen un déi politesch Responsabel, mee och un d'Beamten, Techniker an Aarbechter, mat deenen eis Ekippen am Alldag zesumme schaffen!

Merci natierlech och un d'Ekippe vum Club Syrdall an dem Syrdall Heem, déi an deene leschte Wochen a Méint alt erëm gewisen hunn, wéi zouverlässeg, hëllefsbereet an effikass si sinn. Déi lescht Méint ware net ëmmer einfach fir Sie, wëll mir, genau wéi vill Organisatiounen aus dem Flegesecteur, ganz aktiv no neie Mataarbechterinnen a Mataarbechter sichen, fir de Méi un Aarbecht dee mir hunn opfänken ze kënne. Merci och un all d'Membere vum Verwaltungsrot vun der Syrdall Heem asbl a ganz besonnesch un d'Francine Ernster, d'Simone Massard-Stitz an d'Netty Simon-Kill, déi déi lescht Joeren zesummen mat mir de Comité de Gérance vun eiser ASBL waren. Merci virun allem un Iech alleguer, Léif Frënn vum Club Syrdall a vum Syrdall Heem, déi mat esou vill Begeeschterung bei den Aktivitéiten dobäi sidd! Dir sidd déi fir déi mir am Alldag schaffen an Är Zefriddenheet ass eist Ziel!

Op e schéine sonnege Summer.

Régis Moes
Präsident Syrdall Heem asbl



Die Qual der Wahl



Als Kind wusste ich, wenn die Tafeln in der Ortsmitte mit den vielen lächelnden Gesichtern stehen, dann gibt es Kugelschreiber, Schlüsselanhänger, Landkarten, Notizblöcke oder Pins (für die, die noch wissen was das ist) demnächst gratis. Ja ich rede über die Werbegeschenke der Parteien, die somit für die kommenden Wahlen auf sich aufmerksam machen wollten.

Der Club Senior Syrdall verteilt keine Kugelschreiber und keine Landkarten, weil wir über ein sehr viel besseres Werbemedium verfügen: SIE!!

Zufriedene Kunden, die im Freundes- und Familienkreis für die Aktivitäten des Club Senior Syrdall werben, sind die allerbeste Reklame die es gibt. Genauso wichtig ist das

Feedback an Georges, Manon und Debbie. Nur mit ehrlichem Feedback kann man sich in Frage stellen und an sich arbeiten um besser zu werden.

Syrdall Heem mit den 2 Tagesstätten und der ambulanten Pflege, muss sich auch seit 1989 immer wieder neu definieren um im Rennen zu bleiben. Das Erfolgsrezept ist denkbar einfach:

Gutes Personal.

Zufriedene Kunden.

Als Direktor bin ich stolz auf jeden einzelnen Mitarbeiter, der sich mit Professionalität und Einfühlsamkeit um Leute kümmert, die froh sind das es uns gibt. Zögern Sie nicht, wenn Sie Hilfe oder gratis Beratung oder einfach nur ein offenes Ohr brauchen, denn oft ist ein ehrliches Zuhören schon die halbe Miete.

Machen Sie ihr Kreuz in das Syrdall Kästchen, dann sind Sie nicht alleine. 70 motivierte Kollegen haben Antworten auf Ihre Fragen.

Abschließend viel Glück bei den Wahlen und dass die politische Landschaft wie eine Blumenwiese wird, bzw. bleibt: Farbenfroh und schön.

Mit sommerlichen, farbenfrohen Grüßen aus dem Syrdall Heem.

Tom Dugandzic
Direktor Syrdall Heem asbl



Chères sympathisantes, chers sympathisants,



Je tiens à remercier tous les participants présents lors de notre pot du printemps, nos clients, notre direction, nos collègues des différents services de la Syrdall Heem asbl, les représentants des communes, nos formateurs et nos bénévoles. Toute l'équipe a passé un bon moment convivial et s'est réjouie des conversations avec vous dans un cadre décontracté.

Je profite également pour remercier la commune de Bous pour la mise à disposition de la salle et les boissons servies parfaitement par l'équipe du BEteam ainsi que la Boulangerie Pâtisserie Christian Schumacher leurs canapés et mignardises de grande qualité.

J'écris ces quelques mots pendant que dehors le soleil brille, les oiseaux se laissent entendre et une légère brise nous environne en donnant une fraîcheur d'été.

Les lieux de rencontre tels que les parcs, les airs de jeu, les terrasses, les jardins, les bancs au bord de la Moselle et les pistes de pétanque se remplissent de gens qui s'épanouissent dans la nature.

Zoey Deschanel résume parfaitement la saison estivale :

«Summer has always been my favorite season. I feel happier.»

Si vous avez envie de passer des moments conviviaux en été pour vous sentir «happier» rejoignez le Club Syrdall. Notre programme vous permet de vous divertir, de vous informer et de faire du sport aux mois de juillet, août et septembre.

Toutes les activités sont accessibles à toute personne, de nos dix communes signataires mais de même à toute personne vivant dans d'autres communes du Grand-Duché et de la Grande Région.

Je me réjouis de rencontrer des personnes dehors, d'échanger quelques mots sympas avec eux et par la suite les retrouver dans des activités du Club Syrdall.

Je vous souhaite bonne lecture de notre magazine. Manon, Debbie et moi serions contents de vous accueillir au Club Syrdall.

Georges Muller
Chargé de direction Club Syrdall



Op dëser Plaz wëlle mir all den Clienten wéi och dem Personal aus dem Foyer Sandweiler vum Syrdall Heem ee ganz grouse Merci soen.

Eng 600 Broschüren gi vun villen fläissegen Hänn fir de Wee bei Iech Heem an ă Bréifkëschtchen preparéiert.

Villmools Merci fir déi grouss a wäertvoll  nnerst tzung!

 *plischen
Dank!*



Wie freu' ich mich der Sommerwonne!

Wie freu' ich mich der Sommerwonne,
Des frischen Grüns in Feld und Wald,
Wenn's lebt und webt im Glanz der Sonne
Und wenn's von allen Zweigen schallt!

Ich möchte jedes Blümchen fragen:
Hast du nicht einen Gruß für mich?
Ich möchte jedem Vogel sagen:
Sing, Vöglein, sing und freue dich!

Die Welt ist mein, ich fühl es wieder:
Wer wollte sich nicht ihrer freu'n,
Wenn er durch frohe Frühlingslieder
Sich seine Jugend kann erneu'n?

Kein Sehnen zieht mich in die Ferne,
Kein Hoffen lohnet mich mit Schmerz;
Da wo ich bin, da bin ich gerne,
Denn meine Heimat ist mein Herz.



Hoffmann von Fallersleben



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.

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

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

Toutes les inscriptions à nos activités et cours sont possibles **uniquement** par e-mail à **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.

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

There is a registration deadline for all our events.

All registrations for our activities and courses **are only possible** by e-mail to **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.

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

Newsletter – Bléift um Lafenden!

Wëll Dir Informatiounen iwwer fräi Plaze vu verschiddenen Aktivitéiten a Kueren 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 Oplagen 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.

ERÄNNERUNGEN |
SOUVENIRS |
MEMORIES |



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



Nieft deenen traditionellen Aktivitéiten hunn e puer Club Senior'en sech zesumme gedoen a bidden "Single-Events" un. Hei hutt Dir d'Geleeënheet ob en Neits interessant Dammen an Hären kennenzelieren. **Umeldung am jeweileg genannten Club!**

Certains Clubs Senior se sont réunis et organisent des activités pour célibataires. Vous aurez la possibilité de rencontrer des dames et des messieurs intéressants. **Veillez-vous inscrire dans le club relatif !**



Club Senior an der Loupescht: club-loupescht@croix-rouge.lu / 2755-3395

E-TROTTINETTE-TOUR : Mëttwochs, 5. Juli / 15h00 / 55€

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

Tour extraordinaire sur trottinette électrique, suivi d'un échange décontracté.

12, Cité Birkbour L-6311 Beaufort



Club Senior Prënzebiërg : info.prenzebiërg@differdange.lu / 26 58 06 60

DÉGUSTATION – LA PÉNICHE VINTAGE : Samschdes, 5. August / 11h00 / 35€

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

Participez à une dégustation sur la « Péniche Vintage », accompagnée de spécialités gastronomiques.

La Péniche Vintage 1, route du Vin L-5549 Remich



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

AUSFLUG NACH KOBLENZ: Sonntag, 17. September / 08h00 / 25€

Ein Tag in Koblenz mit der Besichtigung der Festung Ehrenbreitstein.

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

Gare Luxembourg



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 verhale kënnt. 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 Owend .



Donneschdeg, den 13. Juli



18h00



Foyer de jour Syrdall Heem
6, Routscheed
L-6939 Nidderaanwen



Gratis



LU



Bis den 6. Juli





LUXTRAM – geféiert Besichtigung

De Grond fir d'Schafung vun enger neier Tramslinn, an aner Transportinfrastrukturprojeten, ass de wirtschaftlechen an demographeschen Wuesstem vun der Stad Lëtzebuerg.

De Stater Tram ass den 10. Dezember 2017 un d'Rullen komm.

D'Streck verleeft ronn 8,5 Kilometer vun der „Luxexpo“ iwwer de Kierchbiërg, d'Rout Bréck an duerch de Alstadzentrum bis op d'Gare a weider. D'Streck soll weiderhin vergréissert ginn. An der Schlussphase sollen 24 Statiounen iwwert eng Längt vu ronn 16 Kilometer bestoen.

Begleet eis op een interessanten an informativen Nomëtten.

LUXTRAM – visite guidée

La raison de la création d'une nouvelle ligne de tramway, et d'autres projets d'infrastructures de transport, est la croissance économique et démographique de la ville de Luxembourg.

Le Stater Tram a commencé à rouler le 10 décembre 2017.

L'itinéraire s'étend sur environ 8,5 kilomètres depuis la « Luxexpo » en passant par le Kirchberg, le pont rouge et à travers le vieux centre-ville jusqu'à la gare et plus loin. L'itinéraire devrait continuer à s'allonger. En phase finale, il y aura 24 stations sur une longueur d'environ 16 kilomètres.

Rejoignez-nous pour un après-midi intéressant et informatif.



Méinden, den 17. Juli



13h45



Station Tram „LUXEXPO“



Gratis



LU



Bis den 7. Juli





↑↑↑↑↑
1 N 2 3 4 5 6 - Alles op de Moto
 ↓

Dir hutt ee Motorrad a Loscht an engem klengen Grupp een Tour mat eis ze fueren? Da lass!

Zu Sandweiler gëtt et nämlech net nëmmen ee Flughafen an eng Kontrollstatioun, mee och d'„Biker-Frënn“, ee Motorradveräin deen zanter 2007 besteet.

Eis Frënn vum Motorradveräin hunn ee flotten Tour opgestallt. Gemittlech geet et op 2 Rieder duerch eist schéint Ländchen. Mir fuere ronn 200km. Start ass zu Sandweiler. Den Tour féiert eis iwwer Wuermer, Dikrech, Sinspelt (D) an duerch de schéine Mëllerdall. Pausen, eng Visitt am Autosmusée zu Dikrech ewéi och ee Mëttegiessen si selbstverständlech mat ageplangt. Mir kommen géint 19h00 Auer erëm zrëck op Sandweiler.

D'Matfuere geschitt ob eege Verantwortung.

Denkt drun Äre Moto virum Start voll ze tanken a Waasser mat ze huelen fir ze drénken. Denkt och un eng „pièce d'identité“, well mir fueren iwwert d'Grenz an Däitschland.

Sollt d'Wieder deen Dag net matspillen, gëtt den Tour verréckelt. Mir bidden em Äert Verständnis. Mir soen eise „Biker-Frënn“ vum Motorradveräin Sandweiler ee ganz grouse Merci fir déi grouss Ënnerstëtzung bäi dësem flotte Projet.

Ee grouse Merci och un d'Gemeng Sandweiler. D'Gemeng offrëiert eis virum Start een Eierekaffi mat Croissant an eng Rieslingspaschtéit als kleng Stäerking ënnerwee.

Umeldung fir den Tour w.e.g. am Club Syrdall.



Samschdeg, den 5. August



- 12€ (Start + Entrée Autosmusée)
- d'Mëttegiessen mam Gedrenks (Menü w.e.g. bei der Umeldung wielen), wéi och de Kaffi an de Kuch zu Sinspelt (D) sinn op der Plaz ze bezuelen



08h00



Centre Culturel
 20, rue Principale
 L-5240 Sandweiler



Bis den 24. Juli



De Motorradveräin ass ëmmer beméit senge Memberen een ofwiesslungsräiche Programm ze bidden a freet sech, och nei Memberen kënnen wëllkomm ze heeschen. Bäi Interessi um Motorradveräin, mellt lech w.e.g. beim Jupp, President vun de „BIKER-FRENN SANDWEILER“, um 621 197 145.



„Salz feiert seine Renaissance“ - SALARIUM® in Langsur

Besuchen Sie mit uns die Salzgrotte, nutzen Sie die wohltuende Wirkung von Salz und entspannen Sie mit uns während 45 Minuten in diesem außergewöhnlichen Ambiente.

Salz hat viele positive Eigenschaften. Es unterstützt die natürlichen Abwehrkräfte, wirkt antibakteriell, antiallergisch und entzündungshemmend. Es enthält Mineralstoffe, wie z.B. Magnesium, Eisen, Kalzium, Selen, Kalium und Jod. Salz und Meeresklima haben eine wohltuende und entspannende Wirkung, welche seit Jahrtausenden bekannt ist. So unterstützt es unsere Zellen mit der Versorgung von Spurenelementen und Mineralien. Es hilft unserem Körper bei der Ausscheidung von Giftstoffen und stärkt unser Immunsystem.

Im SALARIUM® liegt die Temperatur bei ca. 18-20 Grad und die Luftfeuchtigkeit bei 50-60%. Durch eine High-Tech-Salzvernebelung wird ein wohltuendes Micro Klima erzeugt. Einfach Platz nehmen und genießen. Ein sehr angenehmes Erlebnis.

Besondere Kleidung ist nicht erforderlich. Sie erhalten Überzieher für die Schuhe, um die Reinheit des Salzes zu gewährleisten.

Es stehen abschließbare Spinde für Ihre Wertsachen zur Verfügung.

Bitte benutzen Sie kurz vor der Sitzung, wenn möglich kein Parfum mehr.



Mittwoch, den 09. August



20€ p. p.



10h00



Bis zum 24. Juli



„SalzGold“
Wasserbilliger Str 31a
DE-54308 Langsur



SALZGOLD
S A L A R I U M

<https://www.salz-gold.de/>



Stäreschnäiz - een Himmel voller Wënsch

Stäreschnäiz sinn iwwert d'Joer verdeelt ëmmer erëm ze gesinn. Den Héichpunkt gëtt allerdéngs an der Nuecht vum 13. op den 14. August erreicht. Wann d'Wiederkonditiounen et erlaben, kann een an der Nuecht 70 bis 110 Stäreschnäiz pro Stonn gesinn.

Wéi och d'lescht Joer, géifen mir dëst besonnesch Erleefnis gären mat lech zesummen verbréngen. A gemittlecher Atmosphär, schécke mir e puer Wënsch an den Himmel an hoffen, dass vläicht ee besonneschen an Erfëllung geet.

Et sinn keng „Spezialisten“ op der Plaz. Jiddereen deen do ass, freet sech einfach ob een hoffentlech flotten Spektakel vun der Natur, ënnert fräiem Himmel.

Denkt w.e.g. drun dem Wieder entspreichend Schong (mir ginn mi spët op ee Feld), Campingstull oder Decken fir op de Buedem, Këssen an Decken, evtl Snacks, ee waarmen Téi an eng Täscheluucht matzebréngen.

Mir starten mat engem gemittlechen Grillowend a verbréngen d'Zäit zesummen mat eise Frënn vum Club Senior An der Loupescht.

Shooting stars - a sky full of wishes

Shooting stars can be seen throughout the year. However, the peak is reached on the night of the 13th to the 14th August. If the weather conditions allow it, you can see 70 to 110 shooting stars per hour.

Like last year, we would like to spend this special experience with you. In a cosy atmosphere, we will send some wishes up to the sky. Hoping, that a very special one will come true.

There won't be any "specialists" on the site. Everyone joins in to hopefully see a great spectacle of nature, under the open sky.

Please wear weather-appropriate shoes and clothes (we will be in a field later in the evening). Bring a camping chair or a blanket to sit or lie on the floor, pillows + blankets, eventually snacks, hot tea and a flashlight.

We will start the evening with a cosy barbecue and we will spend time together with our friends from Club Senior An der Loupescht.



Sonndeg, den 13. August
Sunday, 13th August



20h00



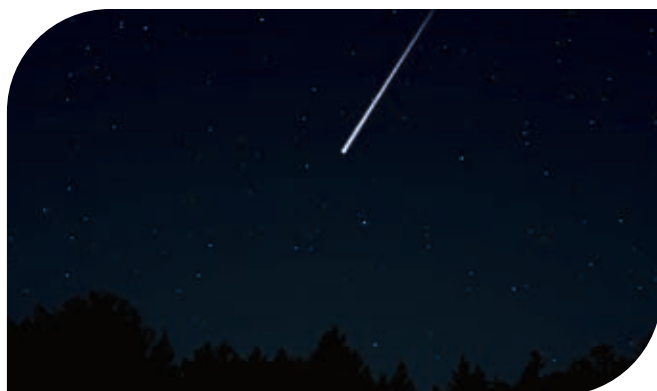
Club Senior an der Loupescht
2, rue de l'Ecole • Beidweiler



12€ Gegrills, Gedrénks /
barbecue, drinks



Bis den 07. August /
till the 7th August





Tagesausflug nach DURBUY

Wir besichtigen am Vormittag die Stadt mit dem „Train Touristique“. Die geführte Spazierfahrt erlaubt es Ihnen bequem die zahlreichen Sehenswürdigkeiten zu bewundern und schlängelt Sie zugleich durch die alten Strassen wie auch durch die „Grand-Rue“, am Fuße des mittelalterlichen Schlosses.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen steht Ihnen der Nachmittag zur freien Verfügung. Sie haben die Möglichkeit gemütlich durch das Städtchen zu schlendern, auf einer Terrasse zu verweilen oder den „Parc des Topiaires“ zu besichtigen, ein Formbaumgarten. Der Garten erstreckt sich über 10.000 m² und enthält über 250 Figuren aus größtenteils geformten Buchsbäumen.

Unsere gemütliche Rückfahrt erfolgt am späten Nachmittag zurück nach Luxemburg. Wir verbringen diesen Tag zusammen mit unseren Freunden des „Club Senior Stroossen“.

Excursion à DURBUY

Nous visitons la ville avec le « Train Touristique ». La visite guidée vous permettra d'admirer de façon confortable les nombreuses attractions touristiques tout en déambulant dans les vieilles rues ainsi que dans la « Grand-Rue », au pied du château médiéval.

Après le déjeuner commun, l'après-midi est à votre libre disposition. Vous avez la possibilité de flâner tranquillement dans la ville, passer un bon moment sur une terrasse ou de visiter le « Parc des Topiaires ». Ce jardin s'étend sur 10 000 m² et contient plus de 250 personnages réalisés pour la plupart en buis mouluré.

Nous retournons au Luxembourg en fin d'après-midi.

Nous passons cette journée avec nos ami(e)s du « Club Senior Stroosse ».



Dienstag, den 22. August



08h00



Niederanven, Parking hinter dem Einkaufszentrum, Richtung Schwimmbad, auf der linken Seite



98€ (Bus, Minizugfahrt Durbuy, Mittagessen ohne Getränke)



Die Minizugfahrt wird in FR begleitet



Bis zum 08. August





Maastricht

Mir invitéieren lech op Maastricht.

Déi schéin hollännesch Staat un der Maas waart ob lech mat hire villen Geschäfte, dem bekannte Wochemaart (9h00 - 15h00) an hire verwéinkelte Gässelcher.

Op eege Fauscht kënnt Dir een vun deene ville Muséeën besichen oder eemol an déi schéinsten Librairie vun Holland «De Buurkamer» goen. Kleng Restauranten a gemittlech Caféen lueden dozou an, de Moment ze genéissen.

Schlendert einfach e bëssen duerch d'Staat a loosst lech vun dëser eemoleger Atmosphär dreiwen. Eigentlech ass et keng Dagesrees, mee een Dag Vakanz.

Maastricht

We invite you to visit Maastricht. The lovely dutch city on the Meuse. Many shops, the weekly market (9.00-15.00) and its winding alleys await you.

You may visit one of the many museums or the most beautiful library in the Netherlands "De Buurkamer". Small restaurants and cosy cafes invite you to enjoy the moment.

Just stroll through the city and let yourself be driven by this unique atmosphere.

In fact, it is not a day trip, but a day of vacation.



Freideg, den 25. August



49€ (Transport)



06h45, Depart



Bis den 11. August



Nidderaanwen, Parking hannert dem Supermarché, Richtung Schwemm op der lénker Säit





„The Spirit of Schengen“

Auf der Spur zum Geist von Schengen. Eine kurze Führung durch Schengen mit vielen Informationen rund um das Schengener Abkommen gibt einen Überblick über die Bedeutung dieses europäischen Vertrages. Im Anschluss daran kann man auf unterhaltsame Art und Weise mit einem Quiz sein Wissen testen. Der krönende Abschluss dieser Aktivität bildet die Begegnung mit einer historischen Persönlichkeit.

“The Spirit of Schengen”

Sur les traces de l'esprit de Schengen. Un petit tour de Schengen avec de nombreuses informations sur l'accord de Schengen donne un aperçu sur l'importance de ce traité européen. Ensuite, vous pourrez tester vos connaissances de manière ludique avec un quiz. Le final de cette activité est une rencontre avec un personnage historique.



Mittwoch, den 30. August



14h30



Place des Etoiles
Rue Robert Goebbels
L-5444 Schengen
Gegenüber vom Museum



20€



Geführte Besichtigung LU /
Quiz DE



Bis zum 21. August





ADAC Oldtimertage Saarbrücken

Wir beginnen unseren Sonntagsausflug mit einem gemütlichen Brunch im „Café Frederiks“ in Saarbrücken. Anschließend fahren wir in den Deutsch-Französischen Garten auf die „ADAC Oldtimertage“. Dort erwartet Sie ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm: Eine Oldtimer Ausstellung unter dem Motto „Deutsch-Französische Freundschaft“ sowie ein „Wettbewerb der Eleganz“ für Automobile und Motorräder. Das Ganze ist mit toller Musik einzelner Künstler wie auch Bands untermalt.

Wir verbringen diesen Tag zusammen mit unseren Freunden des „Club Senior Stroossen“.

ADAC Jours de voitures classiques Sarrebruck

Nous commençons notre excursion dominicale par un brunch au Café Frederiks à Sarrebruck. Ensuite, nous nous dirigerons vers le «jardin franco-allemand» aux «ADAC Jours de voitures classiques». Un programme varié vous y attend : une exposition de voitures anciennes sous le slogan «Amitié franco-allemande» et un concours d'élégance pour automobiles et motos. Le tout accompagné de musique d'artistes individuels et de groupes.

Nous passons cette journée avec nos ami(e)s du « Club Senior Stroossen ».



Sonntag, den 03. September



09h00



Niederanven, Parking hinter dem Einkaufszentrum, Richtung Schwimmbad, auf der linken Seite



70€ (Bus + Brunch ohne Getränke)



Bis zum 23. August





De Club um Velo

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.

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 somit schon einen ersten Eindruck.

Hier sind die Touren für September 2023.



Dienstag, den 05. September:

Linger-Beckerich / 64 Km

10h00

Bis zum 30.08

Freitag, den 08. September:

Im großen Bogen um Osweiler/ 48,5 Km

10h00

Bis zum 01.09

Mittwoch, den 20. September:

Echternach-Vianden / 59 Km

10h00

Bis zum 15.09

Freitag, den 22. September:

Walferdange-Diekirch / 65 Km

10h00

Bis zum 18.09

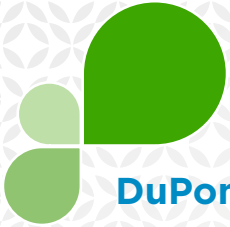


Jeder bezahlt sein Mittagessen



LU / DE / FR / EN





DuPont De Nemours: Innovation der Industrie

Bereits seit den 60er Jahren entwickelt der Konzern in Contern innovative technische Kunststoffe für die industrielle Anwendung. Einen davon kennen Sie ganz bestimmt: Nylon. Aber auch Kevlar® und Tyvek® sind bekannte Kunststoffe, die DuPont in seiner langen Geschichte entwickelt hat.

Was genau macht DuPont in Luxemburg? Das Hytrel® Werk produziert thermoplastische Elastomere, also gummiartige Kunststoffe, die sich bei hohen Temperaturen verformen lassen. Dabei war DuPont einmal explosiv, denn ursprünglich wurde das Unternehmen für Sprengstoffe gegründet. Heute entwickelt und produziert DuPont hochspezialisierte Kunststoffe.

Sie wollen noch mehr wissen über den internationalen Konzern mit Sitz in der Gemeinde Contern? Dann begleiten Sie uns zu der geführten Besichtigung.

Aus Sicherheitsgründen und wegen den Treppen und den große Bereichen die durchquert werden müssen, sind Personen mit eingeschränkter Mobilität, für diesen Besuch nicht zugelassen.

DuPont De Nemours : Innovation industrielle

Le groupe à Contern développe des plastiques techniques innovants à usage industriel depuis les années 60, et vous en connaissez certainement un. Nylon. Mais le Kevlar® et le Tyvek® sont également des plastiques bien connus que DuPont a développés au cours de sa longue histoire.

Que fait exactement DuPont au Luxembourg ? L'usine Hytrel® produit des élastomères thermoplastiques, c'est-à-dire des plastiques caoutchouteux qui peuvent se déformer à haute température. DuPont était autrefois «explosif». À l'origine, la société a été fondée pour l'élaboration d'explosifs. Aujourd'hui, DuPont développe et produit des matières plastiques et des ingrédients hautement spécialisés.

Si vous souhaitez en savoir plus sur le groupe international basé sur la commune de Contern, rejoignez-nous lors de la visite guidée.

Pour des raisons de sécurité, des escaliers et les grandes surfaces à parcourir les personnes à mobilité réduite ne peuvent pas être admises pour cette visite.



Dienstag, den 12. September



14h00



DuPont
Rue General Patton
5326 Contern



Kostenlos



DE



Bis zum 30. August



Traditionelles Club Senior Treffen auf der MS „Princesse Marie-Astrid“

Gemeinsam verbringen wir einen Tag auf unserer wunderschönen Mosel. Von Bord der MS „Princesse Marie-Astrid“ aus, entdecken Sie das Mosel Tal aus einer ungewohnten und spannenden Perspektive.

Während Sie ein gastronomisches Menü genießen, gleiten Weinberge, schöne Ortschaften und Wälder gemächlich an Ihnen vorbei. Dank der großzügigen Panoramafenster haben Sie eine perfekte Aussicht auf alle malerischen Details des Moseltals.

Musikalisch begleitet wird der Nachmittag von Jeannot Conter. Bei angenehmer Musik können Sie das Tanzbein schwingen.

Menü: Feine Gemüsecremesuppe - Königinpastete, Pommes Frites und Salat oder vegetarisches Menü, Apfeltorte Großmutterart mit Vanille Eis.

Rencontre traditionnelle des clubs seniors sur la « MS Princesse Marie Astrid »

Ensemble, nous passerons une magnifique journée sur notre Moselle. À bord du MS « Princesse Marie-Astrid », vous découvrirez la vallée de la Moselle sous une perspective inhabituelle et passionnante.

Pendant que vous dégustez un menu gastronomique vous pourrez contempler les vignobles, les belles localités et les forêts longeant la Moselle. Grâce aux larges fenêtres panoramiques, vous aurez une vue parfaite sur tous les détails pittoresques de la vallée de la Moselle.

L'après-midi sera accompagné en musique par Jeannot Conter. Vous pourrez vous déhancher au son d'une musique agréable.

Menu : Fine crème de légumes, bouchée à la reine, pommes frites et salade ou menu végétarien, tarte grand-mère avec sa glace vanille.



Mittwoch, den 20. September



11h30
Ende der Veranstaltung:
16h30



Am Anlegequai in
Grevenmacher



65€ (Schiffahrt & Menü)



Bis zum 1. September



Endlich wieder alles normal!

Nach drei Jahren, in denen wir sehr vorsichtig sein mussten, können wir dieses Jahr wieder unsere beliebten Ausflüge machen.

Im Mai steht die Oktave an, im Juni fahren wir mit der Marie Astrid die Mosel entlang.

Der Zoo Amnéville wird von uns besucht und wir grillen wieder zusammen mit unseren Freunden und Nachbarn.

Bleiben Sie bitte weiterhin gesund, dann sehen wir uns hoffentlich beim Sommerfest in Niederanven am 07.07.2023!





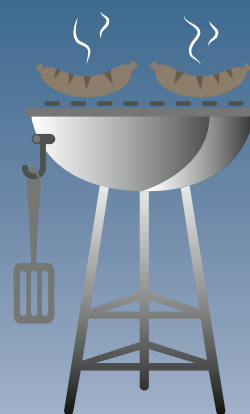
Summer FEST

Freides den **7. Juli** 2023

11h00 - 17h00 zu Niederanven
am Syrdall Heem

Dir kënt iech ënnert der Nummer 34 86 72 umellen,
sidd awer, wéi ëmmer, och spontan wëllkomm.

Musik > Grill > Tombola
Eisekuch > Verkaafs- an Infostänn



help

**syrdall
heem**

6 Routsched L-6939 Niederanven

ERÄNNERUNGEN |
SOUVENIRS |
MEMORIES |



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

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

Muppentreff

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

Our walks are usually around 5-7 km.

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

Kreativ Hänn

Patchwork, Heekelen, Strécken, a Villes méi... Ärer Kreativitéit si kéng Grenze gesat. Wat och ëmmer Dir vu kreativem Projet am Kapp hutt oder och schon 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 bereeden ee gudde Kaffi. An enger gemittlecher Ambiance poteren mir iwwer aktuell Themen, laachen zesummen a starten motivéiert an déi nei Woch. Humor a gutt Gesellschaft sinn um „ordre du jour“. Mir sinn ëmmer frou bekannt an nei Gesichter ze begréissen.

Weekstarter

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



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 given. 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. Gesellegkeet, Poteren a gutt Laun stinn op jiddefalls um Menü. Sidd dobäi a genéisst mat eis zesummen e puer flott Stonnen beim gemeinsamen Virbereeden an lessen.



Syrdaller Kitchen

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

Syrdaller Kitchen

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

Zesummen ënnerwee

Gitt Dir gärën an de Musée, Kino, op ee Concert oder och einfach nëmme gäer spadséieren oder gemittlech an de Restaurant? Sidd Dir gäre mat anere Léit zesummen, an eng Persoun, déi ëmmer erëm néi Bekanntschaften maache well? Mam Grupp „Zesummen ënnerwee“ bidde mir lech d'Méiglechkeet, néi Léit kennen ze léieren a flott Bekanntschaften ze maachen! Jidderee kann hei seng Propositione matdeelen. All Iddi ass wëllkomm! De Grupp funktionéiert iwwer en E-Mailverdeeler.



Sortons ensemble

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

Let's go out together

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



Pétanque

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

Pétanque

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



Pétanque

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

Wanderung

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


Randonnée




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



Hike

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



			
Weekstarter 5€ Kaffi + 2 Mëtschen	10.07.	Nei Schoul 3, am Eck L- 5741 Fëlschdref	09h00
	14.08.		
	11.09.		
Muppentreff <i>Randonnées avec les chiens</i>	11.07.	Hueschtert	14h00
	08.08.	Sandweiler	
	12.09.	Betzder	
Handaarbecht Treff <i>Atelier créatif</i>	05.07. 19.07. 06.09. 20.09.	Kulturzentrum Mutfert 16, rue de Medingen L-5355 Mutfert	14h30
Museksgrupp <i>Groupe musical</i>	05.07.	Gemeng Nidderaanwen	14h30
	02.08.		
	06.09.		
Keelegrupp <i>Jeu de quilles</i>	05.07.	„Café de la Gare“ 197, rue Principale L-5366 Minsbech	15h00
	02.08.		
	06.09.		
Syrdaller Kitchen D'Käschte gi gedeelt	21.07.	Nei Schoul 3, am Eck L- 5741 Fëlschdref	10h00
	18.08.		
	15.09.		
NORDIC WALKING	All Dënschdes an Donneschdes Chaque mardi et jeudi	Route de Trèves Nidderaanwen	09h30
PÉTANQUE	20.07.	Minsbech	14h00
	17.08.	Sandweiler	
	21.09.	Ruedt-Syr	
WANDERUNG	01.09.	Mutfert	14h00



REEGELMÉISSEG 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. **Material:** Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

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

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

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

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

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). **Material:** Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

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



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

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


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

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

Bauchtanz - Entdecken Sie über den Bauchtanz Ihre energiegelade 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. **Material:** Matte, bequeme Schuhe/Schläppchen und Kleidung, Handtuch, Getränk.

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

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

				
MÉINDEN LUNDI				
BODYFLOW Kirsten Leniger	18.09. 25.09. 02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 06.11. 3.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12. 18.12.	Cours 1: 9h00 Cours 2: 10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	143€
QI-GONG Jean-Paul Nowacka	18.09. 25.09. 02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 06.11. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12. 18.12.	9h30 (1h30)	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	143€
RÜCKENSCHMERZEN - KEIN SCHICKSAL Isabelle Libert	25.09. 02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 06.11. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12. 18.12.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	108€
DËNSCHDEN MARDI				
NEW SELF DEFENSE Jean-Paul Nowacka	19.09. 26.09. 03.10. 10.10. 17.10. 24.10. 07.11. 14.11. 21.11. 28.11. 05.12. 12.12. 19.12.	9h30 (1h30)	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	143€
ZUMBA GOLD Ivana Haidova	19.09. 26.09. 03.10. 10.10. 17.10. 24.10. 07.11. 14.11. 21.11. 28.11. 05.12. 12.12. 19.12.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	130€ Pass : 221€
TAI CHI CHUAN Jean-Paul Nowacka	19.09. 26.09. 03.10. 10.10. 17.10. 24.10. 07.11. 14.11. 21.11. 28.11. 05.12. 12.12. 19.12.	14h30 (1h30)	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	169€

MËTTWOCHE | MERCREDI

LINE DANCE Nathalie Damar	20.09. 27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 15.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12. 20.12.	Basis Cours: 14h00-15h00 Level 1 : 15h00-16h00 Level 2 : 16h15-17h15 Level 3 : 17h15-18h15	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	104€ Pass : 177€ (unbegrenzte Teilnahme)
TANZEN MACHT FREUDE Ute Ott-Guth	20.09. 27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 15.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12. 20.12.	16h00 (1h30)	Kulturzentrum 18, rue Principale L-5240 Sandweiler	117€
DONNESCHDEN JEUDI				
WERD FIT - BLEIB FIT Kirsten Leniger	21.09. 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 26.10. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12.	9h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	143€ Pass : 243€
QI-GONG Jean-Paul Nowacka	21.09. 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 26.10. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12.	9h30 (1h30)	Lorettokeppell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	143€
MULTIFIT Kirsten Leniger	21.09. 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 26.10. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12.	10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	143€ Pass : 243€
ZUMBA GOLD Ivana Haidova	21.09. 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 26.10. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	130€ Pass : 221€

BAUCHDANZ Anna Rycerz	21.09. 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 26.10. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12.	15h00 (1h30)	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	169€
BAUCHDANZ ANFÄNGER DÉBUTANT Anna Rycerz	21.09. 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 26.10. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12.	16h30	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	169€
YIN YOGA Ayano Everling	21.09. 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 26.10. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12.	18h00 (1h30)	Kulturzentrum 7, rue Schlammestee L-5770 Weiler-zum- Tuerm	132€
FREIDEN VENDREDI				
BODYFLOW Kirsten Leniger	22.09. 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 27.10. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 08.12. 15.12. 22.12.	9h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	143€ Pass : 243€
OSTÉOFIT Kirsten Leniger	22.09. 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 27.10. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 08.12. 15.12. 22.12.	10h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	143€ Pass : 243€
PILATES Isabelle Libert	22.09. 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 27.10. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 08.12. 15.12. 22.12.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	108€

Himbeereis am Stiel

Es ist so grandios toll, Eis selber zu machen. Man verliert sich in Aromen, hat Geschmacksideen, kombiniert die merkwürdigsten Zutaten miteinander und wird immer wieder überrascht wie lecker das ist. Alles ist möglich. Aber zuerst wird jetzt dieses mega leckere Himbeereis verputzt. Die Schokolade knackt und das cremige Eis lässt jeden dahinschmelzen. Gönnen Sie sich ein großes Eis und schmecken Sie den Sommer...



Zutaten/Material:

- * 200 gr Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- * 2 EL Ahornsirup
- * 1 TL Vanille-Paste
- * 200 ml kalte Sahne
- * 200 ml kalte, gezuckerte Kondensmilch
- * 200 gr weiße Schokolade (für den Überzug)
- * 1 EL Kokosfett
- * Silikon Eisform
- * Holzstiele für Eiscreme

Zubereitung:

1. Die Himbeeren mit dem Ahornsirup und der Vanille-Paste aufkochen lassen und fein pürieren, alles durch ein Sieb streichen.
2. Die kalte Sahne steif schlagen.
3. Die absolut kalte Kondensmilch zu der geschlagenen Sahne geben und verrühren.
4. Kurz auf höchster Stufe zu einer festen Creme mixen.
5. Das Himbeerpüree zu der Eiscreme geben und verrühren.
6. Die Himbeercreme in eine passende Form füllen, zur Hälfte mit der Creme füllen, dann den Stiel auflegen und mit Eiscreme auffüllen.
7. Vorsichtig mit Klarsichtfolie abdecken und für mindestens 6 Stunden oder über Nacht in den Gefrierschrank stellen.
8. Die Schokolade mit dem Kokosfett über einem Wasserbad schmelzen.
9. Das Eis vorsichtig aus der Form lösen und in die geschmolzene Schokolade tauchen.
10. Ohne Schokolade kann es einfach in der Form bleiben und wird vor dem Verzehr vorsichtig aus der Eis Form gelöst.

<https://www.lisbeths.de/himbeereis-am-stiel/>



Leichtes Rezept für warme Tage: Ein bunter Sommersalat mit Wassermelone, gelben Tomaten und Mozzarellakugeln. - Fruchtig, frisch und einfach lecker!

Die Sommerzeit ist die perfekte Zeit für leckere Salate: Denn sie sind meist leicht, schnell gemacht und für fast jeden Geschmack ist etwas dabei. Zudem sind sie perfekt für warme Tage, an denen man nichts Heißes essen mag. Umso besser, wenn der Salat dann auch noch erfrischt: So wie dieser bunte Sommersalat mit Wassermelone, Tomaten und Mozzarella.

Zutaten/Material:

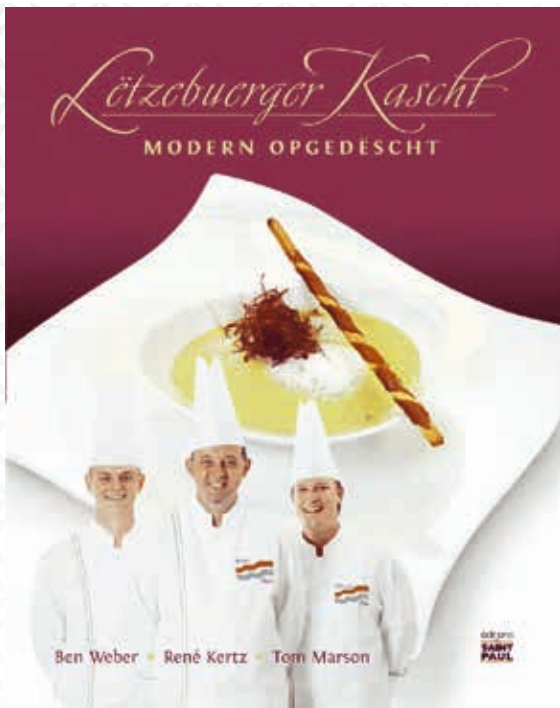
- * 1/2 Wassermelone (am besten kernarm oder kernlos)
- * 300-400 g gelbe (oder rote) Cherrytomaten
- * 250 g Mozzarellakugeln
- * 50 g Pinienkerne
- * 50 g Rucola
- * 1/2 Zitrone
- * 7-8 EL gutes Olivenöl
- * 2-3 EL Rotweinessig (oder eine andere fruchtige Essigsorte)
- * Salz und frischer Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Wassermelone halbieren und mit einem Kugelausstecher kleine Kügelchen ausstechen. Den Rest des Fruchtfleisches mit einem Löffel vorsichtig auskratzen und entweder so wegnaschen oder z.B. für einen **Wassermelonen-Smoothie** aufheben.
Tipp: Beim ausstechen der Melone bleibt ein wenig Wassermelonensaft übrig. Kippt diesen nicht weg, sondern hebt ihn später für euer Dressing auf!
2. Die Pinienkerne in einer kleinen beschichteten Pfanne trocken goldbraun anrösten und abkühlen lassen.
3. Die Tomaten und den Rucola waschen und die Mozzarellakugeln abtropfen lassen. Alles zusammen mit den Pinienkernen und den Melonenkügelchen in eine große Schüssel geben.
4. Für das Dressing den aufgefangenen Melonensaft mit dem Saft einer halben Zitrone, dem Essig und Olivenöl verrühren. Mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.
5. Nun den Salat einfach in einer Schüssel oder der ausgehöhlten Wassermelone servieren und schmecken lassen.

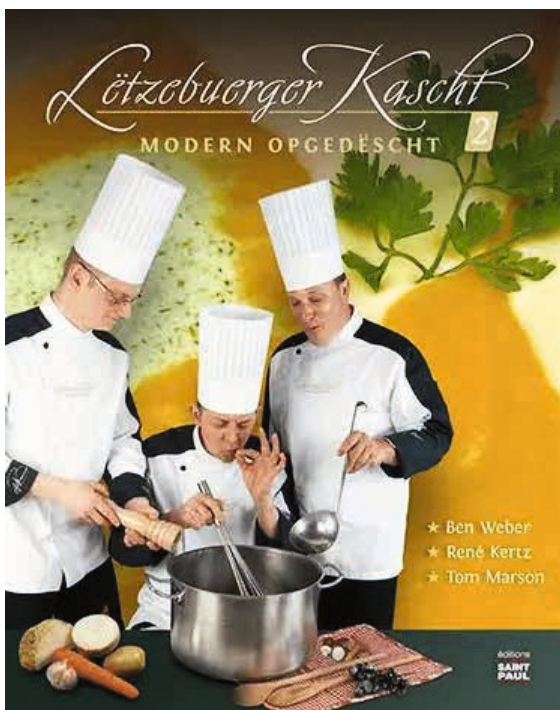
<https://maryloves.de/sommersalat-mit-wassermelone/>

BUCHEMPFEHLUNG RECOMMANDATION DE LIVRE BOOK RECOMMENDATION



Ben Weber, René Kertz, Tom Marson : Mir dräi wore mat der Lëtzebuurger Kach-Nationalequipe op enger Ausstellung am Ausland, wéi äis d'Iddi kouw e Kachbuch erauszeginn. Datt deen Dram esou séier géif Realitéit ginn, hätt kee vun eis deemools fir méiglech gehalten. D'Iddi, datt et e Lëtzebuurger Kachbuch sollt ginn, stoung vun Ufank u fest, awer et misst onbedéngt onser moderner, kreativer Zäit ugepasst sinn. Et huet och net laang gedauert, bis mir de richtegen Titel fonnt hunn: „Lëtzebuurger Kascht – modern opgedëscht“. Mat dësem Buch wëlle mir weisen, wéi een eis traditionell Lëtzebuurger Platen op eng modern Manéier preparéieren an och presentéiere kann.

Traditionell Lëtzebuurger Menüen, vun der Entrée iwwert den Haaptplat bis bei den Dessert. Mat ville Fotoe kritt de Lieser d'Handgrëffer zu deene verschiddene Preparatiounen gewisen.



Band II

D'Kichechefe René Kertz, Tom Marson a Ben Weber presentéieren Iech 10 traditionell Lëtzebuurger Menüen, vun der Entrée iwwert den Haaptplat bis bei den Dessert op eng zäitgeméiss, raffinéiert an doduerch iwwerraschend Manéier. – Mat iwwer 800 Fotoe vum René Meyer kritt de Lieser d'Handgrëffer zu deene verschiddene Preparatioune gewisen.

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

- An-oder Abmeldungen sind ausschließlich via Telefon: **26352545** 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. 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 verwerten wir für Zwecke der Berichterstattung und der Öffentlichkeitsarbeit. Dazu werden die Aufnahmen ggf. in diversen lokalen Zeitungen und sozialen Medien veröffentlicht. Ohne Ihr schriftliches Einverständnis werden diese Bilder nicht verwendet. Wir bitten Sie diesbezüglich unser Informationsschreiben zu unterzeichnen. Bei Fragen rufen Sie uns bitte an und wir schicken Ihnen die Papiere zu.

-
- Les inscriptions ou annulations sont uniquement possibles et valables par téléphone : **26352545** ou par courriel **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 | Interkulturalität
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, Routscheid
L-6939 Niederanven

Tél. : 34 86 72

www.syrdallheem.lu

Lust auf einen neuen Job? Wir stellen ein!
Envie d'un nouveau défi ? Nous recrutons !
www.syrdallheem.lu/jobs

help

COMMUNES MEMBRES

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

CS

PRINTED IN
LUXEMBOURG

