

**Büroszäite vu Méindeg bis Freideg,
09:00 bis 13:00 Auer**

Begréissung

Léif Frënn vum Club EIST HEEM,
eis nei Broschür kéint och d'Iwwerschrëft hunn:
"Warum in die Ferne schweifen, denn das Gute liegt so nah".
Mir freeën eis, lech zesummen mat ville verschiddene
Kooperatiounspartner interessant Ablécker a Flora a Fauna ze
gewäerden, an dat net nëmmen a Bësch a Gewan. Entdeckt mat
eis de Summer a gënnt lech onbeschwéiert Stonnen mam Club
ënnerwee. Donieft invitéiere mir och zu gesellegen Stonnen an
de Club an op eis schéin Terrass an huelen d'EM op eisen Ecran.

Chers amis du Club Eist Heem,

Notre nouvelle brochure pourrait également avoir le titre:

"Pourquoi flotter au loin, car les biens sont si proches".

Nous sommes impatients de partager avec vous des informations intéressantes sur la flore et la faune avec de nombreux partenaires différents, et pas seulement dans les forêts et les habitats. Découvrez l'été avec nous et offrez-vous des heures sans effort avec le Club. De plus, nous vous invitons à des heures sociables au Club et sur notre belle terrasse et prenons le championnat d'Europe sur notre écran.

Äert Team vum Club EIST HEEM

Bettina Fries

Nadine Glod

"Jim" Evangelista

Verena Braun

Marlène Mersch

Andrea Wengler-Das Neves

Chargée de direction

Éducatrice graduée

Éducateur gradué

Éducatrice diplômée

Animatrice

Administration

mir schwätzen...nous parlons...nós falamos...wir sprechen...we speak...



Inhalt

Begréissung / Inhalt 1-2

Gesellegkeet

Aus der Club-Kichen / Oppene Méindeg 3-5

Erzielcafé / Liescafé / Matdenken-fit bleiwen 6-7

Fussball-EM / Sonndestreff / Park a Minigolf 8-9

Berodung

Prett fir d'Pensioun 10

Kultur

75 Joer Oeuvre / Concert / Poetry Slam 11-13

Visites guidées

Buttek "Ouni" / Biodiversum 14-15

Straussefarm / Krautemer Bësch / Stater Beien 16-17

Esch-Belval / Pafendall 18-19

Virträg

Depressiounen / CBD 20

Barrièrefräi Wunnen 21

Kreativitéit

Fimo / Zentangle / Fussmatten / Makramee 22-23

Granny Squares / Benevolat 24-25

Interkulturell

Djembé a Perkussioun / Trëppelen 26-27

Nei Technologie

Fotocours / Internet: Apps eroflueden 28-29

Bewegung

Ieselswanderung / Qi Gong / Soft-Walking 31

Rallye mat Actionbound / Footing 32-33

Vëlostier 34-35

Reglement / Op ee Bléck 36-40

Zopp an Dessert aus der Club-Kichen

Amplaz vun eisem beléifte Mëttesdësch, dee mir de Moment net kënnen offréieren, bidde mir lech all éischten Donneschdeg am Mount eng Zopp, en Dessert an d'Rezepter un. Mir verwenden dofir d'Ecobox. Dir kënnt Är Box vun 11:30 Auer un gefëllt siche kommen an doheem genéissen.

Au lieu de notre menu populaire du déjeuner, que nous ne pouvons malheureusement pas proposer pour le moment, nous vous proposons chaque premier jeudi du mois une soupe et un dessert, avec les recettes correspondantes. Vous pouvez venir chercher votre Ecobox à partir de 11h30 et en profiter à la maison.



Donneschdeg, den 03. Juni 2021

Sommerwirsing-Eintopf mit Möhren und Bratwurst
Dessert à la Art „Spaghetti-Eis“

Donneschdeg, den 01. Juli 2021

Karibischer Eintopf mit Garnelen
Johannisbeer - Cantuccini

Donneschdeg, den 05. August 2021

Lammhack-Eintopf mit Minze
Lavendel-Apfel-Zitronen-Kuchen



vun 11:30 Auer un an de Club siche kommen



all Kéier 13,00 €, inkl. 5,00 € Pfand fir d'Ecobox



wgl. bis méindes virdrun umellen

Geselligkeit



Oppene Méindeg...

All Méinden bitt de Club ofwiesselnd Aktivitéiten un, déi zu gesellige Stonnen invitéieren. Fir Poteren, Spillen, Froen zum Programm stellen, Bicher ausléinen, bleibt no a wärend den Aktivitéiten nach Zäit.

07. Juni 2021	Atelier: Fimo (S. 22)
14. Juni 2021	Handaarbechten (S. 24)
21. Juni 2021	Glacennomëtteg
28. Juni 2021	Bingo
05. Juli 2021	Atelier: Fußmatten (S. 23)
12. Juli 2021	Sëtzdanz
19. Juli 2021	Spillnomëtteg
26. Juli 2021	Bingo
02. August 2021	Atelier: Makramee (S. 23)
09. August 2021	Sëtzdanz
16. August 2021	Bingo
23. August 2021	Handaarbechten (S. 24)
30. August 2021	Spillnomëtteg



ëmmer méindes vu 14:00 bis 17:00 Auer



gratis

Sëtzdanz

Trainéiert Är Beweeeglecheet, Rhythmik a Koordination.

Restez en forme et entraînez votre coordination tout en restant assis.



Bingo

Verbréngt e gesellege Nomëtteg mat Bingo a flotte Präisser.

Amusez-vous en jouant au Bingo et en gagnant de beaux prix.



Handaarbechten

Mir treffen eis fir ze heekelen, strécken an ze poteren.

Nous vous donnons rendez-vous pour tricoter, créer et causer.



Spillnomëtteg

De Moment bidde mir lech kontaktlos Spiller un. Loosst lech iwwerraschen an hutt vill Spaass zesummen.

Des jeux sans contact vous sont proposés lors de nos après-midi de jeux.



Bibliothéik / Puzzles

Dir fannt e grouse Choix u Romaner, Krimien, Reesliteratur, Ratgeber asw. an eiser Bibliothéik. Och Puzzele kënnen ausgeléint ginn.

Vous pouvez vous servir de nos romans, littératures de voyage, etc. dans notre bibliothèque. Nous avons également des puzzles à emprunter.



Geselligkeit



Erzielcafé

Erzählcafés entstanden ursprünglich in den USA, wo in den 1980er Jahren erstmals Menschen zusammenkamen, um zu einem festgelegten geschichtlichen Thema öffentlich über ihre individuellen und subjektiven (Lebens-)Erfahrungen zu sprechen.“ An diesem Sënn bitt de Club lech „Erzielcafés“ un, wou Dir lech an Är Vergaangenheet zrëckversetze kënt an Är Erfahrungen ënnerteneen an enger vertrauter Atmosphär austausche kënt.

Juni 2021

*Farben- und Düfte
des Frühsommers*



Juli 2021

*Musek aus der Kandheet
a Jugend*



August 2021

*Dinge, die mir lieb
und teuer sind*



Freideg, den 18. Juni 2021
Freideg, den 30. Juli 2021
Freideg, den 27. August 2021



14:30 bis 17:00 Auer am Club, gratis

Liescafé

Zesumme liesen a lauschteren mir a kommen an d'Gespréich.

Karen Joy Fowler: Der Jane-Austen-Club

„Fünf Frauen und ein Mann, die unterschiedlicher nicht sein könnten, schließen sich zu einem Leseclub zusammen, um über die Romane von Jane Austen zu diskutieren. Während der Club zusammenkommt, werden Familiengeschichten ans Tageslicht gebracht, Ehen getestet, zarte Bande gesponnen und Tragödien gemeistert. Und am Ende hat nicht nur Grigg, der einzige männliche Teilnehmer, die Liebe und das große Glück gefunden.“



Mëttwoch, den 09. an 30. Juni 2021

Mëttwoch, den 14. an 28. Juli 2021

Mëttwoch, den 11. an 25. August 2021



10:30 bis 12:00 Auer am Club, gratis

Matdenken - fit bleiwen

Zesummen trainéiere mir interaktiv a mat Spaass eist Kuerza Laangzäitgediechtnes. Jeeeweils en Thema passend zu den Joreszäiten guidéiert lech duerch eng Stonn. D'Methoden sinn einfach an effektiv.



Mëttwoch, den 16. Juni 2021

Mëttwoch, den 21. Juli 2021



10:00 Auer am Club, gratis

Geselligkeit



EM-Fussball-Event am Club

An eisem Sall weise mir op grousssem Ecran e puer Spiller an d'Endspill vun der EM. Wee gewënnt a wee féiwert mat eis?

Dans notre salle, nous projetons quelques jeux et la finale du championnat européen de football sur un grand écran. Qui gagnera et qui suivra cet événement avec nous ?



Dönschdeg, den 15. Juni 2021, 21:00 Auer
Däitschland - Frankräich



Samschdeg, den 19. Juni 2021, 18:00 Auer
Däitschland - Portugal



Sonndeg, den 11. Juli 2021, 21:00 Auer
Final



Sonndestreff am Club

E klenge Spadséiergang, e Choix vu Filmer a Spiller, poteren... Ënnert dem Motto "Sonndes net eleng" maache mir eis zesummen e schéinen Nomëtteg. Wann d'Consignen et erlaben, kéinte mir och e Besuch am Restaurant organiséieren.

Une petite promenade, une sélection de films et de jeux, bavarder.... Sous la devise "les dimanches pas seuls", nous nous faisons un agréable après-midi au Club.

Si les mesures le permettent, nous pouvons organiser une visite au restaurant.



Sonndeg, den 13. Juni 2021
Sonndeg, den 22. August 2021



14:00 bis 17:00 Auer am Club, gratis

Beetebuerger Park

Verbréngt e gemittleche Nomëtteg am Beetebuerger Park, wou Dir d'Déieren-an d'Mächerwelt während engem Spadséiergang entdecker kënnt. Et gi genuch Sëtzplazen ënnerwee an eng Terrass fir ze relaxen.



Passez un après-midi agréable au parc merveilleux et découvrez le monde des animaux et comptes de fées. Une grande terrasse vous accueille pour se détendre.



Mëttwoch, den 25. August 2021, 14:30 Auer



Route de Mondorf, L-3260 Beetebuerger



10,00 € fir den Entrée

Minigolf Réimech

Möchten sie Ihr Geschick beim Minigolf verbessern oder einfach einen Kaffee auf einer der zahlreichen Terrassen in Remich genießen?



Vous souhaitez améliorer vos compétences en matière de minigolf ou simplement prendre un café sur l'une des nombreuses terrasses à Remich? Vous aurez l'occasion de le faire lors de notre excursion à la Moselle.



Freideg, den 06. August, 14:30 Auer



Esplanade Réimech



8,00 € fir den Entrée

Berodung



Prett fir eng nei Zäit: d'Pensioun

Wann et em d'Pensiounszäit geet, si mir Uspriechpartner fir lech. Mir stellen lech Informatiounen zur Verfügung, vermëttelen lech Kontaktadressen, wann et em administrativ Froe geet an bidden lech am Gespräich eng Orientéierung zu folgende Froen un:

- Wéi kann ech den Iwwergang vu mengem Berufsliewen an d'Pensioun gestalten?
- Wéi organiséieren ech mäi Liewen an der Pensioun?

Préparation à la retraite

Vous avez des questions autour du sujet “retraite”, alors confiez-vous à nous. Nous vous mettons à disposition des informations, vous transmettons des adresses concernant les démarches administratives et vous proposons des entretiens individuels au sujet de:

- ***Comment gérer la transition de la vie active à la retraite?***
- ***Comment organiser ma vie à la retraite?***

PRÉPARATION À LA RETRAITE



VORBEREITUNG AUF DEN RUHESTAND



Le guide est
disponible sur:
☑ luxenior.lu
☎ 247-86000
✉ seniores@fm.etat.lu



Der Leitfaden ist
verfügbar auf:
☑ luxenior.lu
☎ 247-86000
✉ seniores@fm.etat.lu



Bettina Fries, Sozialpädagogin / Systemische Beraterin



Gespräich op RDVS / gratis

Nationalarchiv:

75 Joer Oeuvre –

Eine Geschichte der Solidarität

Vor 75 Jahren wurde die „Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte“ im äußerst schwierigen Kontext des ausgehenden Zweiten Weltkriegs und der unmittelbaren Nachkriegszeit ins Leben gerufen, als das Überleben eines Teiles der luxemburgischen Bevölkerung von der Großzügigkeit und Solidarität anderer abhing.

Die „Œuvre“ unterstützt auch heute noch Solidaritätsprojekte und erfüllt damit die Bedürfnisse, die in unserer Gesellschaft weder durch öffentliche Mittel noch durch private Initiativen gedeckt werden, und dies auch insbesondere in der aktuellen Covid-19-Krise.

Venez découvrir l'exposition „75 Joer Oeuvre - une histoire de solidarité“ aux Archives nationales de Luxembourg. Il y a 75 ans, l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte a été créée dans le contexte extrêmement difficile de la Deuxième Guerre mondiale et de l'immédiat après-guerre, dans lequel la survie d'une partie de la population luxembourgeoise dépendait de la générosité et de la solidarité d'autrui.



Freideg, den 18. Juni 2021



10:00 Auer: Nationalarchiv
2, Plateau du Saint-Esprit, 1475 LU



gratis



Käercher Concert



„La bande de hautbois de l'‘OPL‘“ invitéiert lech op e klasse-sche Concert op der gedeckter Bün vum Käercher Gréiweschlass. Verbréngt e musikaleschen Nomëtteg mat eis.

„La bande de hautbois de l'‘OPL‘“ vous invite à assister au concert sous la scène couverte du château „Gréiweschlass“ à Koerich. Passez une après-midi très agréable et musicale avec nous.

La bande de hautbois de l'‘OPL:

Fabrice Mélinon, Philippe Gonzalez

Olivier Germani (hautbois)

Anne-Catherine Bitsch (cor anglais)

David Sattler, François Baptiste (basson)

Stéphane Gautier-Chevreur (contrebasson)

Présentent des oeuvres de Jan Zalenka, Gabriel Fauré, Johann

Michael Müller, Adrien Politi, Johann Strauss



Sonndeg, den 27. Juni 2021



16:30 Auer: Rue du Château, L-8385 Käerch



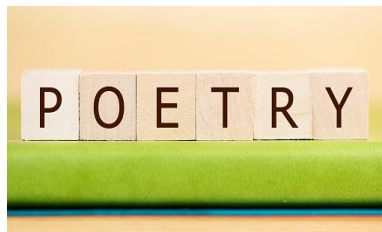
23,00 € fir den Ticket a Begleedung

Poetry Slam Luxembourg – Open Air

„Ein Poetry Slam ist eine Veranstaltungsform, bei der verschiedene Künstlerinnen und Künstler mit selbstgeschriebenen Texten gegeneinander antreten. Oft wird auch von einem modernen Dichtewettbewerb gesprochen – wobei der altbackene Klang womöglich falsche Erwartungen weckt. Denn tief sinnige Lyrik ist bloß eine von vielen Facetten, die einem beim Slam erwartet. Von herzergreifenden Geschichten über charmant-witziges Storytelling mit Comedy-Touch bis hin zu salvenartigen Rap-Lyrics ist nahezu alles denkbar. Meist achten die Veranstalter auf eine ausgewogene Mischung, sodass es zu starken Stil- und Stimmungswechseln kommen kann. Ein Poetry Slam ist also immer auch ein bisschen Überraschungsei und alles andere als langweilig.“



Sidd Dir lo virwëtzig ginn un dësem Open-Air Spektakel deel ze huelen, dann zéckt net lech unzemellen a loosst lech iwwerraschen, wat lech dësen Owend erwartet.



Freideg, den 09. Juli 2021



19:30 Auer: Kulturhaus Niederaanven
145, route de Trèves
L-6940 Nidderaanwen



16,00 € fir den Ticket



D>Show fënnt an däitscher Sprooch statt.
De Kulturpass gétt akzeptéiert.

Visitt



Buttek «Ouni» Diddeleng

«Ouni» steet fir « Organic Unpackaged Natural Ingredients». De Buttek «Ouni» ass déi éischt Epicerie ouni Verpackungsmaterial. Am Buttek gi Liewensmëttel, Hygiènesartikelen a vill aner Artikelen offréiert, wat een am Alldag a sengem Stod brauch. Zousätzlech leet de Buttek wäert op nohalteg biologesch Produite, déi méiglechst regional produzéiert goufen. Wärend der Visitt gëtt lech d'Konzept erkläert. En Akaf ass no der Visitt méiglech. Bréngt Tuten, Glieser, Béchsen mat a féllt se mat de nohaltegen Produite.

OUNI est l'abréviation de «Organic Unpackaged Natural Ingredients», signifie «sans» en luxembourgeois. La première épicerie bio sans emballages au Luxembourg, OUNI est une alternative écologique aux magasins conventionnels: on y fait ses courses sans produire de déchets. En outre l'épicerie valoris les produits biologiques, locaux ou issus du commerce équitable. Après la visite vous avez la possibilité d'acheter vos produits en vrac en choisissant la quantité qui vous convient. Apportez vos sacs, boîtes, bocaux, verres, boîtes de conserves et remplissez les avec les produits durables.



Méindeg, den 21. Juni 2021



14:30 Auer: 14, Rue de la Libération
L-3510 Diddeleng



gratis



Biodiversum Remerschen

Das futuristisch gestaltete Naturschutzzentrum Biodiversum wurde auf einer künstlich geschaffenen Insel errichtet und befindet sich am Fuß der Weinberge im Naturschutzgebiet „Haff Réimech“. Der Besuch lässt sich wunderbar mit einem ornithologischen Rundgang durch das Naturreservat verbinden, das für seine große Vielfalt an Vogelarten und seine reiche Flora und Fauna geschätzt wird. Angrenzende Baggerweiher sorgen im Sommer für Abkühlung.

Le centre de protection de la nature Biodiversum, à l'architecture futuriste, construit sur une île artificielle, se trouve au pied des vignobles, dans la réserve naturelle Haff Réimech. La visite se combine idéalement avec un parcours ornithologique dans la réserve naturelle, appréciée pour sa richesse ornithologique ainsi que sa flore et sa faune particulièrement rares. En été, les lacs du « Baggerweiher » permettent de se rafraîchir.



Donneschdeg, den 24. Juni 2021



10:00 Auer: 5, Bréicherwee
L-5441 Remerschen



10,00 € fir d'Visite guidée

Visitt



Conterner Straussefarm

Entdeckt mat eis d'Straussefarm Conter a gitt gewuer, wéi de Betrib mat 300 Straussen funktionéiert. No der Visitt ass eng Degustatioun virgesinn.

Découvrez avec nous la ferme d'autruches de Contern. Découvrez le fonctionnement de cette ferme comptant 300 autruches. Une dégustation est prévue.



Donneschdeg, den 01. Juli 2021



10:00 Auer: 38, Rue des Prés, L-5316 Contern



20,00 € fir Visitt an Degustatioun



De Bësch am Laf vun der Zäit: Krautem

En Tour duerch de Krautemer Bësch an säin Zesummespill mam Mënsch soll dës Visitt lech e bësse méi nobréngen. De Bësch, wéi mir en kennen, ass entstanen no der leschter Äiszäit virun ongeféier 11.500 Joren. Hien bitt villen Liewensformen Rëckzugsgebidder an dauerhaften Liewensraum. Mir Mënschen hunn de Bësch ëmmer méi oder manner genotzt an dat op verschidden Aart an Weis. Ausser dem Fierschter sengen Erklärungen kritt Dir och nach e puer Demonstratiounen vun Bëschaarbechter vun fréier an haut gewisen.



Georges D'Orazio, Admin. de la nature et des forêts



Freideg, den 23. Juli 2021, 09:30 Auer



Krautemer Bësch, Herchesfeld / gratis

Beien an der Stad

D'Bei, eng perfekt Botschafterin vun der nohalteger Entwécklung! Erlieft déi wonnerschéin natierlech Vilfalt an der Stad Lëtzebuerg a gesitt, wéi Hunnegbeien, Wëllbeien an aner Insekten zu enger gesonder an ausgeglachener Ëmwelt bäidroen. Op dësem Rondgang mat informative Panneaeu gëtt de Guide lech vill flott Informatiounen zum Thema.



L'abeille est la parfaite ambassadrice du développement durable: découvrez la merveilleuse diversité naturelle de la ville de Luxembourg. Découvrez comment les abeilles domestiques, les abeilles sauvages et d'autres insectes contribuent à l'équilibre de notre environnement. En collaboration avec le Naturmusée, Muriel Nossem vous fournira de nombreuses informations sur ce sujet.



Muriel Nossem, Guidin vum Naturmusée



Dënschdeg, den 03. August 2021



09:30 Auer: Office National de Tourisme
30, place Guillaume II



8,00 € fir d'Visitt

Visitt



Esch-Belval

D'Stat vun der Wëssenschaft an den Héichuewen

„Belval gehörte einst zu den grössten Eisen- und Stahlwerken Luxemburgs und ist heute durch die Umwandlung der Industriebranche Belval-West zu einem der bedeutendsten städtebaulichen Projekt Europas geworden.

De Club huet firlech eng kombinéiert Visitt vun der Stat vun der Wëssenschaft an dem Héichuewen A organiséiert:

„Besuchen Sie den Hochofen A und die Stadt der Wissenschaft, Forschung und Innovation. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Geschichte der Stahlproduktion sowie über die Umwandlung der Industriebranche in ein ganz neues Stadtviertel.“

„Die Hochöfen von Belval, eingebettet in die „Stadt der Wissenschaft“ der jungen Universität, sind ein touristisches und kulturelles Highlight. Der Hochofen A ist bis zu einer Höhe von 40 Metern zugänglich und über 180 Stufen zu erklimmen. Von dort aus können Sie eine atemberaubende Aussicht auf ein beispielloses städtebauliches Ensemble genießen.“

Visitez à la fois le Haut Fourneau A et la Cité des Sciences et bénéficiez d'une vue d'ensemble sur l'histoire de la production sidérurgique et la reconversion de la friche industrielle en un quartier urbain et moderne avec ses nouvelles constructions, architectures et aménagements publics.



Donneschdeg, den 10. Juni 2021



13:30 Auer: Gare Bierchem

14:20 Auer: 5, avenue des Hauts Fourneaux
L-4362 Esch-Belval



18,00 € fir 2 Visitten an Entrée Héichuewen



Kanner, o Kanner ... en Tour duerch den Dällchen- e Quartier voller Sang a Klang

Kennt Dir de Féngerléck, de Béinchen, den Théiwesbuer? Wësst Dir wou d'Hondhaus, déi fréier Maternité oder d'Hielepuert leien?

Wann net, oder wann Dir nach méi gewuer wëllt ginn iwver dee Stater-Quartier, deen an de leschte Jore richtig « in » gouf, da kommt mat eis an de Pafendall. Mir trëppele mam Nico Margue, iwver d'«Rive gauche» bei d'Muerbelsmillen. Do maache mer eng Visite guidée mam President vum Pafendaller Syndicat d'Initiative, dem Jean-André Stammet. Weider laanscht d'Clarissineklouschter de Schluechtwee erof wou mer dem Goethe an dem Grof Mansfeld begéinen. Zréck iwver d'«Rive droite» an de Park Odendahl, duerch d'Hiel erop op de Fort Niedergrünwald ier de Fernand Théato eis am Tuerm vun der Sichepaart d'Geschicht vum Pafendall vu gëschter an haut erzielt. Wa mer d'Schong voller Féiss hunn kënnen mer eis mat Waassertrëppelen beim neien Théiwesbuer erfrëschen.



Nico Margue, Guide an der Stad Lëtzebuerg



Donneschdeg, den 12. August 2021
09:30 Auer: am ieweschte Park vun der Stad
(Fondation Pescatore)



15,00 € fir d'Visitt

Virtrag



Depressionen: ...wenn das Zusammenreissen nicht mehr funktioniert

Sehr viele Menschen sind von Depression betroffen. 15 bis 17% der Bevölkerung erkrankt im Laufe ihres Lebens an einer Depression. Die Altersdepression ist die häufigste psychische Erkrankung bei über 65jährigen. Das seelische Leiden von Betroffenen ist gross und schwer zu beschreiben. Wir alle kennen Zeiten der Niedergeschlagenheit und der Trauer, Zeiten in denen es uns schwer fällt Dinge zu tun. Wir werden die Unterschiede zwischen einer Depression und der Niedergeschlagenheit und Lustlosigkeit kennenlernen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zum Austausch.



Susanne Beiling, Psychologin



Mittwoch, den 09. Juni 2021, 15:00 Auer



5,00 € für de Virtrag

CBD - Cannabidiol



De medezineschen Asaz vun der Heelplanz gouf eigentlich schonns virun iwwert 5000 Joren praktizéiert. Mëttlerweil konnten 489 weesentlech Bestanddeeler an der Hanfplanz bestëmmt ginn. CBD gëllt dofir als effektiv, gutt verdréiglech. Informéiert lech iwwert dës Planz.



Monique Meyer, Kräiderexpertin



Freideg, den 09. Juli 2021, 14:30 Auer am Club



gratis

Barrièrefräi Wunnen: adapth asbl

Seit 1985 ist Adapth asbl in der Beratung für barrierefreies Bauen tätig. Sie präsentiert Beispiele für bauliche Maßnahmen, wie z.B. Umbauten von und in Gebäuden, Badezimmern und Möglichkeiten wie Einbau von Rampen und Liften.

Hierbei ist die Finanzierung ein Aspekt, der im Kontext der Pflegeversicherung erläutert wird. Adapth asbl zeigt Ihnen Aufnahmen von bisherigen Objekten im „vorher und nachher“.



Mike Pastecchia, ADAPTH asbl



Donneschdeg, den 17. Juni 2021, 14:00 Auer



gratis

Barrièrefräi Wunnen zu Léiweng

Un dësem Nomëtteg presentéiert sech als Beispill fir eng Wunnform am Alter e Projet, den aus enger privater Initiativ entstanden ass. Zu Léiweng gëtt et en Haus, dat fir 4 Persounen konzipéiert gouf, déi am Alter op eng Manéier wëllen autonom, virun allem awer och net eleng wëlle wunnen.

Dëst Haus ass barrièrefräi: 4 Appartementer bidden souwuel Privatsphäre wéi Gemeinschaftsraum, déi et erméiglechen, Zäit mateneen ze verbréngen.



Pascale Wagner



Donneschdeg, den 17. Juni 2021, 15:30 Auer



gratis

Kreativität



Modellieren mit Fimo

Wenn Sie gerne diesen vielseitigen Werkstoff kennenlernen möchten, bieten wir Ihnen ein Atelier an, bei dem Sie bunte Magnete, Vasen und Perlen modellieren können.

Dans cet atelier, vous apprenez à connaître le matériel polyvalent "Fimo". Nous vous montrons comment modeler des aimants, des vases et des perles colorées.



Méindeg, den 07. Juni 2021



14:30 Auer am Club



9,00 € fir Material



Zentangle - Meditatives Malen

Zentangle ist eine Methode, die einfaches Zeichnen mit schönen Effekten vermittelt. Zentangle ist leicht zu erlernen und setzt keine besonderen Fähigkeiten voraus.

Zentangle est une méthode qui enseigne le dessin simple avec de beaux effets. Zentangle est facile à apprendre et ne nécessite aucune compétence particulière.



Méttwoch, den 16. Juni 2021



14:30 Auer am Club






10,00 €, inkl. Finliner, Bläistëft a Pabeier

Gestalte Deine eigene Fußmatte

Warum langweilige Fußmatten im Geschäft kaufen, wenn man sie ganz leicht individuell gestalten kann? Wir werden Muster mit Hilfe von Schablonen oder frei Hand auf Sisalmatten mit wetterbeständigen Farben bedrucken.

Nous imprimerons des motifs à l'aide de pochoirs ou à main libre sur des tapis en sisal avec des couleurs résistantes aux intempéries.






	Méindeg, den 05. Juli 2021
	14:30 Auer am Club
	20,00 € fir Material

Makramee

Makramee, bekannt aus den 70er Jahren, erlebt ein Comeback. Wir zeigen Ihnen die Technik, sei es für einen Wandbehang oder eine Blumenampel.

Le macramé, connu depuis les années 1970, fait son grand retour. Nous allons vous montrer la technologie, que ce soit pour une tenture murale ou un panier suspendu.



	Méindeg, den 02. August 2021
	14:30 Auer am Club
	10,00 € fir Material

Kreativität



Häkeln: Granny Squares

Aus kleinen Teilen wird was Grosses

Aus Resten von Wolle können Sie mit anderen gemeinsam etwas Schönes machen. Wir können aus vielen Quadraten Decken zusammenstellen. Fertige Decken finden dankbare Abnehmer in Pflegeheimen. Das Häkeln eines Quadrates dauert ca. eine Stunde. Eine genaue Anleitung erhalten Sie von uns. Bringen Sie ihre Wollreste (Stärke ca. 3-4) gerne mit in den Club, wo wir diese sammeln und weiterverarbeiten.

Avec des restes de laine vous pouvez créer quelque chose de beau. Nous pouvons assembler des couvertures à partir de plusieurs carrés. Crocheter un carré prend environ une heure. Vous recevrez des instructions détaillées de notre part. Vous êtes invités à apporter vos restes de laine (épaisseur env. 3-4) au Club, où nous les récupérerons et les transmettrons.



Méindeg, 14. Juni 2021 an 23. August 2021



14:00 Auer am Club



gratis / Decken gi fir e gudden Zweck gespennt

Benevolat

Mir freeën eis iwwert Är Ënnerstëtzung an Hëllef an all Form. Et ass e Kaddo fir eis Club-Gemeinschaft an verbonnen mat engem Don fir e gudden Zweck. De Moment si Benevollen a folgenden Aktivitéiten aktiv.



- Gebeess kachen a verpaken
- Uebstspenden aus dem Gaart
- Glieser sammelen
- Kreativ Aarbechten maachen
- Programmhefter apaken
- Virträg halen
- Ateliere leeden
- Bibliothéik organiséieren



Villmools Merci u jiddereen!

Nous apprécions votre soutien et votre aide de diverses manières. Il s'agit d'un cadeau à la communauté de notre club combiné à un don à une bonne cause. Les personnes sont actuellement actives dans les domaines suivants.

- ***Fabrication et emballage de confitures***
- ***Dons de fruits de votre jardin***
- ***Collecte des bocaux***
- ***Faire un travail créatif***
- ***Emballer les livrets de programme***
- ***Donner des conférences***
- ***Animer des ateliers***
- ***Organiser la bibliothèque***

Un grand merci à tous!

Interkulturell



Workshop: Djembé

An dësem Perkussiounsworkshop ginn lech Rhythmen vermëttelt, déi einfach ze léiere sinn. Den Här SIZIMWE Masabo hëllt lech mat an d'Welt vun afrikanesche Rhythmen. ***Dans ce workshop de percussions, Monsieur SIZIMWE Masabo vous transmet des ambiances africaines dans un esprit positif avec des différentes couleurs de la musique et de la danse.***



all Donneschdeg, um 18:00 Auer am Club



10,00 € pro Seance



Perkussiounsatelier: Generatiounsgaart

De Masabo léiert lech d'Rollen vun de verschiddenen Instrumenter an d'Aarbecht vu Geste an Téin duerch Übungen a Basisrhythmen, Zäit, Konter, Synkope, Rullen, Arrangementer, Pausen, Variatiounen a Soloen.

Kommt a maacht mat bei dësem musikaleschen a frëndlechen Atelier, gefällt mat gudden Energien a Vibratiounen.

Masabo va vous présenter les rôles des différents instruments et le travail des gestes et des sons par des exercices et des formules rythmiques de base, de temps, de compteur, par la syncope, des roulements, des arrangements, des pauses, des variations et des solos.

Venez et participez à cet atelier musical et convivial, rempli de bonnes énergies et de vibrations.



Samschdeg, den 31. Juli 2021, 14:00-18:00 Auer
9, rue de l'Église, L-6315 Beafort



25,00 € fir de Workshop a Begleedung

Bongiorno, Hello, Bonjour...

Trëppelen a verschiddene Sproochen

Eemol am Mount mëttwochs treffe mir eis fir ze trëppelen, all Kéiers an enger anerer Sprooch.



Noi parliamo italiano

Ci siamo incontrati per rimanere linguisticamente attivi e per mantenere aggiornate le nostre competenze linguistiche. La nostra escursione dura circa due ore e mezza. Il punto d'incontro è al club.

We speak English

We met to stay linguistically active and to keep our language skills up to date. Our hike takes about two hours and a half. The meeting point is at the club.

Nous parlons français

Nous nous rencontrons lors d'une balade d'environ 2,5 heures et gardons nos compétences linguistiques à jour. Rendez-vous auprès du Club.

Mercoledì, 2 giugno 2021

Noi parliamo italiano

Wednesday July 7, 2021

We speak English

Mercredi, le 4 août 2021

Nous parlons français



14:30 bis 17:00 Auer, Treffpunkt beim Club



gratis

Technologie



Fotocours:

D'Welt mat aneren Aen gesinn

„E Bild seet méi aus wéi 1000 Wieder“. Besicht gären eise Fotocours. Dësen weist lech an d'Verfalt vun der Fotografie mam Schwéierpunkt op Naturfotografie, an. Dir kritt heibäi en Abléck an déi eenzel Fotografiebereäicher (Portrait, Architektur, Mobilitéit...) a wéi een e Bild flott ka gestalten ouni dass et iwwerbeliicht, onschaarf, asw. ass. E kuerze Bléck op d'Geschicht vun der Fotografie ass och virgesinn. Virkenntnesser si keng verlaangt. Bréngt Är Kamera mat.



"Une image compte plus de 1000 mots." N'hésitez pas à participer à notre cours de photographie. On vous y expliquera la variété de la photographie en mettant l'accent sur la "photographie de la nature". Vous aurez un aperçu sur les différentes zones de la photographie (portrait, architecture, mobilité ...) et on vous expliquera comment créer une bonne photo, bien exposée et nette. Un regard sur l'histoire de la photographie est prévu. Aucune expérience préalable n'est nécessaire. Apportez votre appareil photo.



Fernand Schiltz, Hobbyfotograf



Jeweils 14:30 bis +/- 16:30 Auer
 Dënschdeg, den 06. Juli 2021: Theorie
 Donneschdeg, den 08. Juli 2021: Wanderung
 Dënschdeg, den 13. Juli 2021: Theorie
 Donneschdeg, den 15. Juli 2021: Wanderung



65,00 € / 4 Seancen

Virtrag: Apps eroflueden

GooglePlay, Samsung, a.s.w.

Fir alles gëtt et eng App! Mä wéi installéieren ech déi op mäin Android? Wéi sichen ech nei Apps?

An dësem Atelier kritt Dir zu dëse Froen eng Äntwert.



Daniel Silva, Internetstuff Roeserbann



Dënschdeg, den 08. Juni 2021, 14:30 Auer am Club



gratis



Daniel Silva

☎ 352 621 390 156

Virtrag: Apps eroflueden

Appstore, Smartphone, Iphone, a.s.w.

Fir alles gëtt et eng App! Mä wéi installéieren ech déi op mäi Iphone? Wéi sichen ech nei Apps?

An dësem Atelier kritt Dir zu dëse Froen eng Äntwert.



Daniel Silva, Internetstuff Roeserbann



Freideg, den 02. Juli 2021, 14:30 Auer am Club



gratis

Bewegung



Naturwanderung mat leselen

Nom Besuch vun der Ausstellung zum Thema Naturschutz a Landwirtschaft am Naturschutzzentrum „a Wiewesch“ zu Manternach, maache mir eng Wanderung mat leselen, déi Dir och mol féieren an heemelen kënn, iwwert den Naturléierpad Manternach-Lelleg. De Wee ass ca. 6 km laang a féiert deels duerch Wisen, laanscht d’Baach an op Makadam. Ënnerwee besti Méiglechkeeten ze raschten. De Nomëtteg gött ronderëm e Lagerfeier ofgeschloss.



Marieke Kremers, Naturpädagogin



Mëttwoch, den 14. Juli 2021

14:20 Auer sur Place: 12, Syrdallstrooss
L-6850 Manternach



Huelt e kleng Picknick mat / gratis / Upassung
sinn dem Wieder entspréchend méiglech

Qi Gong



Qi Gong ist eine Kombination aus innerer Konzentration, ruhiger und tiefer Atmung sowie fließender Bewegung.

Qi Gong est une combinaison de concentration intérieure, de respiration calme et profonde et de mouvements souples visant la cure biophysique et le bon flux d'énergies intérieures et vitales.



Volker Bänsch, Taiji- a Qi Gong-Lehrer



ëmmer Freides um 10:00 Auer am Club



13,00 € pro Seance

Softwalking

Nordic Walking am luesen Tempo, dat ass Softwalking. Léiert schéi Weeër am Réiserbann an Emgéigend kennen.



Juni	Juli	August
Mé. 02.06. Beeteb. B.	Mé. 05.07. Helleng	Mé. 02.08. Beeteb. P.
Mé. 07.06. Crauthem	Më. 07.07. Beeteb. P.	Më. 04.08. Beeteb. P.
Më. 09.06. Weiler	Mé. 12.07. Weiler	Mé. 09.08. Beeteb. P.
Mé. 14.06. Beeteb. P.	Më. 14.07. Beeteb. B.	Më. 11.08. Beeteb. P.
Më. 16.06. Abweiler	Mé. 19.07. Beeteb. P.	Mé. 16.08. Beeteb. P.
Mé. 21.06. Crauthem	Më. 21.07. Beeteb. P.	Më. 18.08. Beeteb. P.
Mé. 28.06. Beeteb. B.	Mé. 26.07. Beeteb. P.	Mé. 23.08. Beeteb. P.
Më. 30.06. Weiler	Më. 28.07. Beeteb. P.	Më. 25.08. Beeteb. P.
		Mé. 30.08. Beeteb. P.



all Méindeg an all Mëttwoch,
vun 09:00 bis 10:00 Auer



gratis

Bewegung



Rallye mat Actionbound

Tour vum Réiserbann: Deel 2

Fir eis Frënn vu méi laange Wanderungen féiert dës Rallye duerch eng nei Stréck vum Réiserbann. D'App „Actionbound“ erlaabt et deen een oder aneren verstoppten Detail vun der Gemeng Réiser kennenzelieren an nei ze entdecken.

Vill Freed a vill Spaass erwaarden lech op dësem Tour!

Pour nos amis de longues randonnées, ce nouveau rallye vous fait traverser une partie de la commune de Roeser. L'application "Actionbound" vous permet de connaître et de redécouvrir l'un ou l'autre détail caché. Amusez-vous bien pendant cette tournée.



Donneschdeg, den 26. August 2021



14:30 bis 17:30 Auer, Depart beim Club



gratis, Streck ca. 9 km

Drauffelt-Clierf, 8,5 km (mëttelschwéier)

Mir trëppelen vun Drauffelt op Mïnshausen. Duerno geet et zeréck op Clierf.



Dënschdeg, den 22. Juni 2021



09:40 Auer: Gare Lëtzebuerg, Salle d'attente

Footing: Konsdref, 9,1 km (schwéier)

Eisen Tour féiert eis vun Konsdref an den Mëllerdal an zeréck op Konsdref.



Dënschdeg, den 20. Juli 2021



09:30 Auer: Kierchbiërg, Luxexpo, Bus III
10:18 Auer: Konsdreffer Millen

Footing: Mamer, 8,0 km (mëttelschwéier)

Duerch den Kielbach-Dall féiert dës Streck bis bei de Plateau Juckelsbësch entlaang der Riedelbaach zeréck zum Ausgangspunkt.



Dënschdeg, den 24. August 2021



09:30 Auer: beim Club
10:00 Auer: sur place bei der Thillsmillen



jeeweils gratis



je no Covid-Restriktiounen ass e gemeinsam Mëttegiessen virgesinn, dat individuell bezuelt gëtt.

Bewegung



Vélostier

D'Statiounen vun "Rentabike Miselerland" maachen et méiglech, e Vélo fir en Dag ze lounen. (20 € fir en E-Bike / 12,00 € fir e Vélo). Den Tempo gëtt dem Grupp ugepasst. Während den Tier ass e Mëttegiessse virgesinn.

Les stations «Rentabike Miselerland» permettent de louer un vélo pour une journée. (20,00 € pour E-Bike / 12,00 € pour vélo). Le rythme est ajusté au groupe. Pendant les tours, un déjeuner est prévu.

Tour 5: Dikkrech-lechternach-Waasserb. / 52 km



Dönschdeg, den 01. Juni 2021



08:40 Auer: Bierchem Gare

Tour 6: Déifferdeng - Klengbetten / 40 km



Dönschdeg, den 15. Juni 2021



09:00 Auer: Bierchem Gare



Tour 7: Bierchem - Réimech - Waasserb. / 53 km



Dönschdeg, den 29. Juni 2021



10:00 Auer: Depart beim Club

Tour 8: Miersch - Dikkrech / 40 km



Dönschdeg, den 13. Juli 2021



09:40 Auer: Bierchem Gare

Tour 9: Bierchem - Schëffleng - Belval / 44 km



Dönschdeg, den 27. Juli 2021



10:00 Auer: Depart beim Club

Tour 10: Bierchem - Stroossen - Lëtzeb. / 52 km



Dönschdeg, den 17. August 2021



10:00 Auer: Depart beim Club

Reglement

Esou funktionéiert de Club EIST HEEM...

Mat de folgende Reegelen, wëlle mir alle Bedeelegten e gudden Oflaf vun eisen Aktivitéiten erméiglechen. Merci fir Äert Versteesdemech am Virus.

- Dir huelt op Är eege Verantwortung un eisen Aktivitéiten deel.
- All Persounen vu 45 Joer un kënnen un eisem Programm deelhuelen, onofhängeg wou Dir wunnt.
- Är Umeldungen si verbindlech, wann Dir lech per Mail, Telefon oder am Club selwer ugemellt hutt. Mellet Dir lech per Mail oder Repondeur un, sidd Dir fest ugemellt, wa mir lech dëst confirméiert hunn. Mat Ärer Umeldung zu enger Aktivitéit erkläert Dir lech mat de jeeweiligen Konditiounen (Inhalt / Präis) averstane. Mellet lech aus organisatoresche Grënn w.e.g. bei all Aktivitéit un.
- Fir extern organiséiert Aktivitéiten iwwer 10 € kritt Dir eng Facture zougescéckt. Dir kënnt dës per Virement oder bor bezuelen.
- Bei allen Aktivitéiten waarde mir max. 10 Minutten iwwert d'festgeluechten Zäit op d'Participant'en, déi ugemellt sinn.
- Ass fir eng Aktivitéit keng Plaz méi, setze mir lech op eng Waardelëscht a mellen eis am Fall, wann erëm eng Plaz fräi gëtt.
- Sidd Dir verhënnert, un enger ugemellter Aktivitéit deelzehuelen, sot eis w.e.g. esou séier wéi méiglech of. Domat huet eng aner Persoun evtl. d'Méiglechkeet nozeréckelen.
- Falls eis duerch Är Ofmeldung Onkäschten entstinn, kënnen mir d'Käschten net zeréckerstatten. Mir versichen, en Ersatz ze fannen, kënnen dëst awer net garantéieren.
- Bei entsprecheden Ëmstänn behale mir eis fir, de Programm ze änneren an unzepassen. De Club behält sech d'Recht, Aktivitéiten ofzesoen oder ze verréckelen (mangels Umeldungen, Krankheetsfall, Wieder etc.) Bei Aktivitéiten déi de Club selwer ofseet, ginn 100% zeréckbezult.
- Fir d'Umëllung froe mir aus organisatoresche a statistesche Grënn no perséinleche Donnéeën. Mir assuréieren, domat vertraulech ëmzegoen an Är Donnéeën nëmmen op d'Aktivitéit bezunn, u Reesveranstalter, Hotel, Sécherheetskontrollen etc. virun ze ginn. Mat Ärer Umëllung erkläert Dir lech domat averstanen.
- Bei eisen Aktivitéiten gi Fotoen zu Publikatiounszwecker gemaach. Wëllt Dir net op enger Foto drop sinn, deelt eis dëst mat, soss gi mir vun Ärem Averstännis aus.
- Wann sech bei enger Persoun e gesondheetleche Risiko manifestéiert, huet d'Personal d'Flicht, eng Ambulanz ze consultéieren.

Juni 2021

Op ee Bléck

Dë	01.06.2021	Vëlostour	S. 34
Më	02.06.2021	Trëppelen: "in italiano"	S. 27
Do	03.06.2021	Orchideeën-Wanderung	ausgebucht
Do	03.06.2021	Aus der Club-Kichen	S. 03
Mé	07.06.2021	Atelier: Fimo	S. 22
Dë	08.06.2021	Internet: Apps eroflueden	S. 29
Më	09.06.2021	Liescafé	S. 07
Më	09.06.2021	Virtrag: Depressioun	S. 20
Do	10.06.2021	Visitt: Esch-Belval	S. 18
So	13.06.2021	Sonndestreff am Club	S. 08
Mé	14.06.2021	Handarb.: Granny Squares	S. 24
Dë	15.06.2021	Vëlostour	S. 34
Dë	15.06.2021	EM - Fußball	S. 08
Më	16.06.2021	Matdenken - fit bleiwen	S. 07
Më	16.06.2021	Zentangle	S. 22
Do	17.06.2021	Wunnen am Alter	S. 21
Fr	18.06.2021	75 Joer Oeuvre	S. 11
Fr	18.06.2021	Erzielcafé	S. 06
Sa	19.06.2021	EM - Fußball	S. 08
Mé	21.06.2021	Buttek „Ouni“	S. 14
Mé	21.06.2021	Glacennomëtteg	S. 04
Dë	22.06.2021	Footing: Drauffelt	S. 33
Do	24.06.2021	Biodiversum	S. 15
So	27.06.2021	Käercher Concert	S. 12

Mé	28.06.2021	Bingo	S. 05
Dë	29.06.2021	Vëlostour	S. 35
Më	30.06.2021	Liescafé	S. 07
Do	01.07.2021	Aus der Club-Kichen	S. 03
Do	01.07.2021	Conterner Straussefarm	S. 16
Fr	02.07.2021	Internet: Apps eroflueden	S. 29
Mé	05.07.2021	Atelier: Fussmatten	S. 23
Dë	06.07.2021	Start Fotocours	S. 28
Më	07.07.2021	Trëpplen: «in English»	S. 27
Fr	09.07.2021	Virtrag: CBD	S. 20
Fr	09.07.2021	Poetry Slam	S. 13
So	11.07.2021	EM - Fußball	S. 08
Mé	12.07.2021	Sëtzdanz	S. 05
Dë	13.07.2021	Vëlostour	S. 35
Më	14.07.2021	Liescafé	S. 07
Më	14.07.2021	Manternach mat leselen	S. 30
Mé	19.07.2021	Spillnomëtteg	S. 05
Dë	20.07.2021	Footing: Konsdref	S. 33
Më	21.07.2021	Matdenken-fit bleiwen	S. 07
Fr	23.07.2021	Visitt Krautemer Bësch	S. 16
Mé	26.07.2021	Bingo	S. 05
Dë	27.07.2021	Vëlostour	S. 35

August 2021

Op ee Bléck

Më	28.07.2021	Liescafé	S. 07
Fr	30.07.2021	Erzielcafé	S. 06
Sa	31.07.2021	Perkussiounsatelier	S. 26
Mé	02.08.2021	Atelier: Makramee	S. 23
Dë	03.08.2021	Beien an der Stad	S. 17
Më	04.08.2021	Trëppelen: «en français»	S. 27
Do	05.08.2021	Aus der Club-Kichen	S. 03
Fr	06.08.2021	Minigolf Réimech	S. 09
Mé	09.08.2021	Sëtzdanzt	S. 05
Më	11.08.2021	Liescafé	S. 07
Do	12.08.2021	Visitt: Pafendall	S. 19
Mé	16.08.2021	Bingo	S. 05
Dë	17.08.2021	Vëlostour	S. 35
Më	18.08.2021	Besuch am Gaart	ausgebucht
So	22.08.2021	Sonndestreff am Club	S. 08
Mé	23.08.2021	Granny Squares	S. 24
Dë	24.08.2021	Footing: Mamer	S. 33
Më	25.08.2021	Liescafé	S.07
Më	25.08.2021	Beetebuerger Park	S. 09
Do	26.08.2021	Rallye mat Actionbound	S. 32
Fr	27.08.2021	Erzielcafé	S. 06
Mé	30.08.2021	Spillnomëtteg	S. 05

Regelméisseg Aktivitéiten

méindes	<i>09:00 - 10:00 Auer</i>	Softwalking
	<i>09:00 - 10:30 Auer</i>	Nordic Walking *
	<i>09:30 - 10:30 Auer</i>	Zumba Gold online *
mëttwochs	<i>14:00 - 17:00 Auer</i>	Oppene Méindeg
	<i>09:00 - 10:00 Auer</i>	Softwalking
	<i>09:00 - 10:30 Auer</i>	Nordic Walking *
donneschdes	<i>18:00 - 19:30 Auer</i>	Djembé-Cours
	<i>18:30 - 20:00 Auer</i>	Nordic Walking *
freides	<i>10:00 - 11:30 Auer</i>	Qi Gong
	<i>18:45 - 19:45 Auer</i>	Zumba Gold online *

* Dës Coursen gi Mëtt Juli 2021 op en Enn.
Weider Infoen fannt Dir an eiser nächster Broschür.