

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

Begréissung

Léif Frënn vum Club EIST HEEM,

mir hunn déi läscht Méint am Club vill gutt Initiativen kennegeleiert: Et gouf mat vill Engagement fir eise Chrëschtmaart gebitzt, gebastelt, geschafft gebrutschelt... Fläisseg goufen „Granny Squares“ geheekelt an dobäi sinn esou munch Gedanken a Faarwen a Meschen iwwergaangen. Insgesamt ass esou vill Guddes am Club ënnerwee, vu Kaddoen a Schongkëschten, Interessi un anere Kulturen, déi eis während Virträg an Informatiounen aus frieme Länner errechen. Vlächet ass et dat wat zielt, an dëser onroueger Zäit vun Zuelen a negativen Prognosen: Den Zesammenhalt an eist Mateneen ze lieven, hei am Club, an eiser Gemeng awer och global gesinn.

Chers amis du Club Eist Heem,

Nous avons rencontré de bonnes initiatives dans le club au cours des derniers mois: il a été cousu, bricolé, travaillé avec beaucoup d'engagement pour notre marché de Noël... des „Granny Squares“ ont été crochetés avec diligence. On peut conclure qu'il se passe beaucoup de choses merveilleuses au club, comme des cadeaux et boîtes à chaussures; l'intérêt pour d'autres cultures qui nous parviennent lors de conférences et d'informations en provenance de pays étrangers. Il faut se rappeler que ce qui compte en cette période mouvementée de chiffres et de prévisions négatives c'est la cohésion et notre vivre ensemble, au club, dans notre communauté mais aussi vu globalement.

Bettina Fries

Nadine Glod

“Jim” Evangelista

Verena Braun

Marlène Mersch

Andrea Wengler-Das Neves

Chargée de direction

Educatrice graduée

Educateur gradué

Educatrice diplômée

Animatrice

Administration



**COVID
check.lu**

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



Inhalt

Begréissung / Inhalt 1-2

Gesellegkeet

Mëttesdësch / Oppene Méindeg 3-5

Erzielcafé / Liescafé / Gediechnistraining / Kino 6-7

Neijooschpatt / Sonndesausfluch 8

Interkulturell

Sangen / Djembé 9

Café intern. / Cuisine du Monde / Festival Migrations 10-11

Kultur

Ecole du Théâtre / Lundi littéraire 12

Konzert / Cabaret / Konferenz 13-15

Visitt

MNHA / Tramsmusée 16-17

ZithaAktiv / Mondo del Caffè 18-19

Käerzefabrik / Dudel-Magie 20-21

Virtrag / Workshop

Tableaux volés / Spillen 22-23

Assistant social / Genderfroen 24-25

AKUT asbl / ASTI asbl / Bachblüten / Philosophie 26-28

Liewensiwwegäng/Pensiounsvirbereedung 29

Technologie

eSanté / online-Banking / Smartphone 30-31

Kreativitéit

Chrëschtdeko a -maat / Servietten / Badebomben 32-33

Malmal / Kachbuch / Kalligrafie 34-35

Pâtisserie / Kachen a genéissen 36

Bewegung

Qi Gong / Salzgrott / Softwalking / Keele / Footing 37-39

Zumba / Soft Aerobic / Nordic Walking / Punsch 40-41

Vakanz

Maria Laach 42-43

Règlement / Op ee Bléck 44-48

Mëttesdësch

All éischten Donneschdeg am Mount offréieren mir e gemeinsaamt Mëttegiessen.

Tous les premiers jeudis du mois, nous vous proposons un déjeuner commun au Club.



Donneschdeg, den 02. Dezember 2021

Käschtenzopp
Saumon, Dëppekuch an Zalot
Bûche a Stollenkonfekt

Donneschdeg, den 06. Januar 2022

Kiermeszopp
Boeuf bourguignon, rouge Kabes, Spätzle
Dräi-Kinneks-Kuch

Donneschdeg, den 03. Februar 2022

Brokkoliszopp
Rouladen, Bounen am Speck a Gromperen
Fuesskichelcher

Donneschdeg, den 03. Mäerz 2022

Rieslingszopp
Poulet „Grand Mère“, Risotto a Fréijoerszalot
Glace „Heisse Liebe“



vun 11:30 Auer un am Club



all Kéier 15,00 €



wgl. bis méindes virdrun umellen

Geselligkeet



Oppene Méindeg...

All Méinden hu mir am Club eis Dieren op. Mir bidde méindes vun 14:30 Auer un ofwiesselnd Aktivitéiten un, déi zu gesellege Stonnen invitéieren.

06. Dezember 2021	Chrëscht-Deko (S.32)
13. Dezember 2021	Handaarbechten
03. Januar 2022	Eisekuch mat Kiischten
10. Januar 2022	Sëtzdanz
17. Januar 2022	Bingo
24. Januar 2022	Serviettentechnik (S.33)
31. Januar 2022	Assistant Social (S.24)
07. Februar 2022	Handaarbechten
14. Februar 2022	Badebomben (S.33)
21. Februar 2022	Bingo
28. Februar 2022	Spillnomëtteg



ëmmer méindes vu 14:00 bis 17:00 Auer



gratis

Sëtzdanz

Trainéiert Är Beweegelechkeet, Rhythmik a Koordinatioun.

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.



Spillen

Kaarten, Scrabble, Rummy-Cup, Mensch-ärgere-Dich-nicht a viles méi stinn lech zur Verfügung.

Une palette de jeux, comme p.ex. jeu de cartes, Scrabble, Rummy-Cup vous est mise à disposition.



Bibliothéik

Dir fannt e grouse Choix u Romaner, Krimien, Reesliteratur, Ratgeber asw.

Vous pouvez vous servir de nos romans, littératures de voyage, etc. dans notre bibliothèque.



Geselligkeit



Erzielcafé

Deelt Är Erënnerungen aus alen Zäiten.

Dezember 2021

Wanter- a Chrëschtzäit

Februar 2022

Wie wir in der Kindheit gewohnt haben



Freideg, den 17. Dezember 2021

Freideg, den 25. Februar 2022



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



Liescafé

Virlesen, nolauschteren, an d'Gespréich kommen, zesummen an aner Welten andauchen, Perspektiven austauschen, Emotiounen deelen... Esou kann een eise Liescafé beschreiwen. Zesumme liese mir de Moment:

Der Junge muss mal an die frische Luft

von HaPe Kerkeling



Mëttwoch, den 08. Dezember 2021

Mëttwoch, den 19. Januar 2022

Mëttwoch, den 09. Februar 2022

Mëttwoch, den 23. Februar 2022



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

Matdenken - fit bleiwen

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



Mëttwoch, den 15. Dezember 2021
Mëttwoch, den 12. Januar 2022
Mëttwoch, den 16. Februar 2022



jeeweils 10:00 Auer am Club, gratis



Kino mat Comedy am Club

Erleift gesellig Nomëtteger mat eisem Kino am Club. E Choix vu Filmer erwartet lech.



Freideg, den 03. Dezember 2021
Freideg, den 07. Januar 2022
Freideg, den 04. Februar 2022



jeeweils ab 14:30 Auer am Club, gratis

Geselligkeet



Neijooschpatt a Fotorevue

Mir begrëissen mat lech d'neit Joer an heeschen lech wëllkomm op eisem Neijooschpatt. Mat enger Fotorevue blécke mir zeréck op d'Joer 2021 mat schéinen Erënnerungen an Impressiounen.

Le Club vous souhaite une bonne année 2022 et vous invite à un pot de bienvenue accompagné par une présentation de photos rétrospective de l'année 2021.



Méindeg, den 10. Januar 2022, 18:00 Auer



gratis



Sonndesausflug op Clierf

Eise Besuch an der Benediktinerabtei zu Clierf fänkt mat enger gregorianscher Mass un. No der Mass besiche mir de Souvenirsbuttek, drénken en Aperó an der Géigend an duerno iesse mir am Klouschter. Am Nomëtteg steet eng Visitt duerch de Klouschter um Programm.

Notre visite de l'abbaye bénédictine de Clervaux commence par une messe grégorienne. Ensuite nous visitons le magasin de souvenirs, avant que nous prenions un apéritif dans le coin et nous déjeunons dans l'abbaye même. Notre journée se termine avec une visite guidée de l'abbaye.



Sonndeg, den 16. Januar 2022



08:15 Auer beim Club / Minibus
09:45 Auer: | Place de l'Abbaye
L-9737 Clervaux



25,00 €, inkl. Trajet a Mëttegiessen, Visitt

Lëtzebuenger Lidder sangen

Eisen Djembé-Grupp huet d'Iddi benannt, déi gutt al lëtzebuergesch Klassiker zesummen ze sangen. Kommt a sangt mat!



Donneschdeg, den 06. Januar 2022
Donneschdeg, den 03. Februar 2022
vun 15:00 bis 16:30 Auer



gratis

Liest am nächsten Magazine „gero aktiv“ en Artikel iwwert eisen Djembé-Grupp.

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 cet atelier 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. Il s'appuie sur ses années d'expérience dans divers groupes et ses performances actives.



Masabo Sizimwe, Museker / Together As One asbl



All Donneschdeg, vun 17:00 bis 18:30 Auer / Club



10,00 € pro Seance

Interkulturell



Café international

An dësem convivialen an internationale Kaffi, entdecken a genéisse mir all Kéiers typesch Moiesbuffet aus verschiddene Länner. Gitt Erklärungen iwwert Zoubereeden gewuer an iesst a potert a verschiddene Sproochen. Natierlech dierft Dir och eng Hand upaken an Iddien matbréngen.

Venez et dégustez avec nous des différents buffets de petit déjeuner de différents pays et parlez dans différentes langues.

Neste café alegre e internacional, descobrimos e saboreamos pela primeira vez buffets de pequeno-almoço típicos de diferentes países. Aprenda explicações sobre a preparação e depois coma e ceramista em diferentes idiomas. Claro, você também pode dar uma mão e ter ideias.



Donneschdeg, 13. Januar 2022 (Brasilianesch / PT)
Donneschdeg, 10. Februar 2022 (Franséisch/ FR)
09:30 Auer am Club



Käschte gi gedeelt / Les dépenses sont partagées /
Despesas são compartilhadas

Cuisine du Monde

Portugal  Tansania  Ethiopien 

D'Cuisine du Monde, organiséiert mat der „Maison des Associations ASBL“, fërdert den Echange tëscht verschiddene Kichen a Kulturen. Dës Kéier sinn Portugal, Tansania an Ethiopien dobäi vertrueden, fir e gemeinsame Menü ze preparéieren an ze degustéieren.

Ce projet participatif, en collaboration avec la Maison des associations ASBL, favorise la rencontre entre les différentes cuisines et cultures au cours d'un repas. Les participants de toutes origines et générations se retrouvent le temps d'une soirée pour préparer et déguster ensemble un menu, mais aussi pour échanger et discuter dans une atmosphère conviviale!



Samschdeg, den 26. Februar 2022, 16:00 Auer



Ca. 15,00 € / Käschte gi gedeelt



Festival des Migrations

04. bis 06. März 2022 / Carré-Rotondes

Besicht eis um Stand vum Club Senior a GERO.

Visitez-nous au stand des clubs seniors et GERO.



Kultur



Théâtre-Forum

sur le sujet de la violence domestique

«Pour lutter contre la violence domestique, le Portail du Ministère de l'égalité entre les hommes et les femmes (MEGA) a lancé ensemble avec l'Ecole du théâtre un nouveau projet de prévention en matière de violence domestique. L'approche participative du théâtre forum et la mise en scène de différentes situations de violence domestique permettent de présenter les multiples visages de la violence domestique. Le public est invité à prendre un rôle actif et à s'exprimer sur le sujet».



Freideg, den 14. Januar 2022, 19:00 Auer



Gemeng Réiser, Salle Blouet / gratis



Organiséiert vu MEGA an Zesummenaarbecht mam Schäfffen- a Gemengerot an der Chancëgläichheetskomm. Réiser



Lundi littéraire: „Bittere Schokolade“

Dëse Méindeg ass den Tom Hillenbrand (geboren 1972, studierte Europapolitik. Seine Romane – darunter die kulinarischen Krimis um den Luxemburger Koch-Ermittler Xavier Kieffer – wurden mehrere hunderttausendmal verkauft) den Invité am Stadhaus, deen aus sengem Roman „Bittere Schokolade“ liest.



Méindeg, den 24. Januar 2022



18:15 Auer: beim Club / Minibus
19:20 Auer: Aalt Stadhaus
38, avenue Charlotte
L-4530 Déifferdeng



gratis / 7,00 € fir de Trajet

Moanin' Birds

Acolytes dans de nombreux projets communs et éclectiques, le saxophoniste Tom Bourgeois et le contrebassiste Fil Caporal se retrouvent ici pour un duo où la complicité est le maître-mot. Leur musique, acoustique, est généreuse et ouverte. Sinuées par des improvisations, les voix s'entrecroisent, se mélangent, tout en restant bien distinctes. Dans leur écriture, ils s'inspirent aussi bien de maîtres tels que Kenny Wheeler ou Milton Nascimento que du chant lyrique des oiseaux. Leurs voix s'élèvent, prennent de l'altitude, se perdent pour atterrir en douceur. Leurs instruments aux sonorités chaudes se marient à merveille. Ils seront rejoints sur scène par Dorian Dumont et Lionel Beuvens.



Besicht mat eis dëse Sonndesconcert a genéisst duerno eng gemeinsam Zäit an der schéiner Alstad.



Sonndeg, den 13. Februar 2022



10:00 Auer: beim Club / Minibus
10:45 Auer: Abbaye de Neumünster
28, rue Münster
L-2160 Luxembourg



17,00 € fir den Ticket, Trajet a Begleedung
Kulturpass gött akzeptéiert

Kultur



Cabaret: Makadammen

Wien kennt si net, déi 4 Dammen vun de Makadammen? An dëst Joer besti si schonn zanter 20 Joer, wat natierlech gefeiert muss ginn. Duerfir maachen si e Konveniat a lueden all hier „Avataren“ vun deene leschte Joren an a loossen eng etlech flott Momenter Revue passéieren.

„Einfach aus der Haut fueren
Fir een Aneren ze ginn
Mir fillen eis wéi neigebueren
Wa mir op der Bün stinn
Aus dem Jeckill gëtt d'Miss Hyde
Aus dem Beauty gëtt e Beast
Aus dem Bonny gëtt e Clyde
A last but not least
Gëtt aus lackéiert Fangerneel schaarf Krallen
Aus douce Fraen, Femme fatalen
Wa mir op d'Bün eropklammen
Gi mir:
D'MAKADAMMEN“

Loost lech dëse Spektakel mam Théa Engel, Susy Lentz, Monique Mille a Maggy Molitor net entgoen. D'Texter si vum Roland Gelhausen, Josiane Kartheiser a Maggy Molitor.



Sonndeg, den 27. Februar 2022



15:45 Auer: beim Club / Minibus
16:45 Auer: Centre Culturel Wasserbëlleg
route de Luxembourg
L-6633 Mertert



30,00 € , inkl. Ticket an Trajet

Ranga Yogeshwar - Nächste Ausfahrt Zukunft



„**Ranganathan Gregoire „Ranga“ Yogeshwar** ist ein luxemburgischer Wissenschaftsjournalist und Autor, der unter anderem zahlreiche Fernsehformate entwickelt und moderiert hat.

Öffentlich bekannt ist er seit Ende der 1980er Jahre vor allem im deutschsprachigen Raum als Moderator verschiedener Fernsehformate zu naturwissenschaftlichen Themen: Neben einzelnen TV-Dokumentationen auch Wissenschaftsreihen wie beispielsweise *Quarks und Co* und *W wie Wissen* – oft verknüpft mit kritischen Analysen und Prognosen zur gesellschaftspolitischen Auswirkung.“

De Ranga ass Gaascht am Trifolion fir e Virtrag zu brisanten Themen vun der Zukunft ze halen.

„Wir werden in den nächsten Jahren sehr stark mit dem Aufkommen von künstlicher Intelligenz konfrontiert werden. Sie wird viele Bereiche unseres Lebens fundamental verändern. Von Industrie 4.0 über autonome Maschinen bis hin zu Anwendungen in der Medizin verstärkt sich der Einsatz von Deep Learning-Systemen. Im Bereich des Quanten-Computing wird die klassische Grammatik der Datenverarbeitung auf den Kopf gestellt. Die Systeme werden immer leistungsfähiger und eröffnen neue Anwendungsfelder.“



Mëttwoch, den 09. Mäerz 2022



18:30 Auer: beim Club / Minibus
19:45 Auer: 2, Porte St. Willibrord
L-6486 lechternach



64,00 € , inkl. Ticket an Trajet



Kulturpass gëtt akzeptéiert

Visitt



Musée national d'histoire et d'art

Das Nationalmuseum für Geschichte und Kunst in Luxemburg besitzt eine der größten und vielfältigsten Sammlungen des Landes. Von der Vorgeschichte bis in unsere Zeit bietet das Museum wunderschöne Kunstwerke und faszinierende Geschichten.



Selbst für diejenigen, die das Museum bereits kennen, gibt es immer wieder etwas Neues zu sehen oder überraschende neue Kombinationen bekannter Werke. Die Renovierung von fünf Museumsräumen mit Kunst vom Mittelalter bis 1850 ist der konkrete Anlass für ein spannendes (erneutes) Kennenlernen von Gemälden und Skulpturen in die Sammlung des MNHA. Da gibt es mehr als 14 Werke, die noch nie im Museum ausgestellt waren und die im Laufe des letzten Jahres durch Kauf oder als Dauerleihgabe den Weg ins Museum gefunden haben. Der Kurator Ruud Priem, der für den luxemburgischen Regierung für den Erwerb und die Präsentation der nationalen Kunstsammlungen zuständig ist, führt uns durch die Ausstellung und erzählt uns vom (manchmal sehr spannenden) Kontext der Werke, die wir sehen.



Ruud Priem, MNHA / Section Beaux-Arts



Donneschdeg, den 27. Januar 2022



09:19 Auer: Gare Bierchem
09:45 Auer: MNHA, Marché-aux-Poissons
L-2345 Luxembourg



gratis

Tramsmusée

Im Herzen des aktuellen Luxembourg City Bus Service gelegen, lädt das "Tramsmusée" zu einem faszinierenden Eintauchen in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des öffentlichen Verkehrs in Luxemburg ein. Perfekt restaurierte Kraftwagen und Busse, zahlreiche Modelle im Maßstab 1:8 und ein reichhaltiger Ausstellungspfad begleiten Sie auf dieser Reise ins Herz der Mobilität.



Situé au cœur de l'actuel Service Autobus de la Ville de Luxembourg, le "Tramsmusée" vous invite à une plongée fascinante dans le passé, le présent et l'avenir du transport en commun à Luxembourg. Des motrices et autobus restaurés à la perfection, de nombreuses maquettes à l'échelle 1:8 et un riche parcours d'exposition vous accompagneront dans ce voyage au coeur de la mobilité.



Donneschdeg, den 17. Februar 2022



13:19 Auer: Gare Bierchem
14:15 Auer: Tramsmusée, 63, rue de Bouillon
L-1248 Luxembourg



gratis

Visitt



ZithaAktiv

Besicht mat eis den „Centre de la Mémoire et de la Mobilité“. ZithaAktiv baséiert hier multidisziplinär Aarbecht op déi folgend Beräicher: Prävention, Diagnostik, Berodung an Therapie.

„Unser Angebot beruht auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und wird fortwährend von Ergo- und Kinesitherapeuten, Ärzten, Psychologen und Forschern weiterentwickelt.“

Visitez avec nous le „Centre de la Mémoire et de la Mobilité“, un programme de conseil et d'entraînement préventif pour seniors, proposé par ZithaAktiv. Leur travail se base sur des domaines suivants: prévention, diagnostic, conseil et thérapie.



Mëttwoch, den 16. Februar 2022



09:19 Auer: Gare Bierchem
10:00 Auer: Zitha aktiv
13, rue Michel Rodange
L-2430 Luxembourg



gratis



Iechternach a Mondo del Caffè

Kommt mat op e klengen Ausfluch op Iechternach. Nieft enger Méiglechkeet fir eng kleng Kommissioun ze maachen an zesummen ze iessen, läit der Schwéierpunkt vun dëser Excursioun op der Visitt vun der Kaffiréischterei „Mondo del Caffè“, inklusiv Degustatioun.

Während unserer Führung erfahren wir, was es mit der edlen Bohne auf sich hat und wie ihr Weg vom Anbau, über Ernte, zur Verarbeitung und Röstung verläuft. Verschiedene Arten der Zubereitung werden Ihnen während dieser Genuss-Führung ausserdem erläutert.

Venez avec nous à Echternach, où vous avez la possibilité de faire des courses et de manger ensemble. Mais l'accent principal de cette excursion est mis sur la visite de la torréfaction „Mondo del Caffè“.



Lors de notre visite vous apprenez ce qu'est le grain de café et comment il passe de la culture à la récolte, en passant par la transformation et la torréfaction. Différentes types de préparation vous sont également expliqués lors de cette visite culinaire.



Donneschdeg, den 24. Februar 2022



10:00 Auer: Club / Minibus
14:45 Auer: Mondo del Caffè/Kaffeerösterei
6, rue Pierre Richardot
L-6468 Echternach



49,00 €, inkl. Genuss-Führung, Snack, Präsent, Trajet a Begleedung, Mëttegiessen individuell

Visitt



Käerzefabrik a Pommerlach

D'Chrëschtzäit réckt ëmmer méi no a firwat da net mat op e Shoppingtour fueren, wou ee bestëmmt deen een oder anere flotte Cadeau fënnt.

Starte géife mir mam Besuch an der Käerzefabrik Peters zu Heiderscheid, wou Dir op 300m² Deko-a Cadeausartikele fir all Goût a Geleeënheet fannt. Bekannt ass de Buttek duerch säi villfältegt Angebot u Käerzen. Duerno fuere mir weider an d'Pommerlach an de Knauf Center, wou Dir e klenge Maufel iesse kënt an duerno nach a sengen iwwer 60 Butteker weidershoppe kënt. Am Nomëtteg, wann d'Tute gutt gefëllt sinn, maache mir eis dann rëm op den Heemwee.

La saison de Noël approche et nous vous proposons de faire du shopping pour trouver éventuellement l'un ou l'autre cadeaux. Nous commencerons par une visite de la fabrique de bougies Peters à Heiderscheid, où vous trouverez sur 300 m² des articles de décoration et des cadeaux pour tous les goûts et toutes les occasions. La boutique est connue pour sa large gamme de bougies.

Ensuite nous continuons vers Pommerlach au Knauf Center, où vous pourrez prendre un repas et continuer à faire du shopping.



Donneschdeg, den 09. Dezember 2021



09:30 Auer: beim Club / Minibus
11:00 Auer: Käerzefabrik Peters
6, Clemensbongert
L-9158 Heiderscheid



10,00 €, fir den Trajet a Begleedung
Mëttegiessen individuell

Dudel-Magie S.à.r.l. in Sprinkange

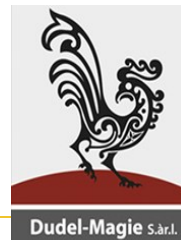
Production de pâtes biologiques artisanales

Dudel-Magie ist ein junges Unternehmen, das im Februar 2013 gegründet wurde. Das Unternehmen entstand durch einen Zusammenschluss der bereits bestehenden Hähnchenvermarktung des Bio-Haff an Dudel mit einer neuen Produktion von Bio-Nudeln.

„Unsere Nudeln entstehen noch in echter Handarbeit, dabei verwenden wir ausschließlich qualitativ hochwertige und einwandfreie Zutaten.“

Im Anschluss an die zweistündige Führung durch das Unternehmen besteht die Möglichkeit, im Hofladen die Produkte zu erwerben.

Visite guidée de la «Dudel-Magie», une entreprise qui produit des pâtes biologiques artisanales. « Nos nouilles sont toujours fabriquées à la main et nous n'utilisons que des ingrédients de haute qualité et impeccables.» Après la visite de deux heures de l'entreprise, il est possible d'acheter les produits dans le magasin de la ferme.



Dudel-Magie S.à.r.l.



Donneschdeg, den 20. Januar 2022



09:00 Auer: beim Club / Minibus
10:00 Auer: Dudel-Magie SARL
rue de la Croix
L-4998 Sprinkange



gratis

Virtrag



Tableaux volés

Recontre avec Christophe Rodermann

Bis mir rëm Dagesausflich an d'Ausland mat flotte Visitten an den verschiddenste Stied zum Thema Kultur maache kënnen, brénge mir d'Kultur eben an de Club.

Duerfir hu mir den Här Rodermann, dee Ville vun lech vun eisen Dagesausflich bekannt ass lo fir d'drëtt an de Club invitéiert.

Dës Kéier hält hien eng Konferenz ronderëm «Tableaux volés: de la grande à la petite histoire, une mise en lumière du vol d'œuvres d'art».

Retour sur les grands vols d'œuvres d'art qui ont marqué l'Histoire, depuis les campagnes de Napoléon en Italie et en Egypte en passant par les vols célèbres du Cri de Munch ou encore de la Joconde. Enquêtes et témoignages se mêlent à l'Histoire de l'art.



Christophe Rodermann, Maître en Droit et Histoire de l'Art



Mëttwoch, den 08. Dezember 2021



14:30 Auer am Club



15,00 €

Spillen a Spiller: Ursprung a Geschicht

D'Madamm Thibo Jeanne, zanter 13 Joer Guide am Dréckerei-a Spillkaartemusée zu Gréiwemaacher, hëlt lech dëse Nomëtteg mat an d'Welt vum Spillen.

Unhand vun engem Virtrag versicht d'Madamm Thibo lech den Ursprung an d'Geschicht vum Spill méi no ze bréngen.

Zum Spill, vun deem den Aristoteles scho gesot huet, datt et e noutwennegt Iwwel ass: engersäits bréngt et dem Mënsch Entspannung am Alldag, anersäits kann et awer och de Mënsch vun der Dugend ofbréngen.

De Schiller seet „de Mënsch ass nëmmen do richteg Mënsch wou e spillt“.

D'Meenungen iwwer d'Spill ginn also auserneen.

- Wou kënt d'Spill hier?
- Wien huet dëst oder dat Spill erfondt a wéini?
- Wéi huet d'Spill sech weiderentwéckelt?

Op des an aner Froen versicht d'Mme Thibo lech Äntwerten ze ginn.



Thibo Jeanne, Dréckerei- a Spillkaartemusée



Donneschdeg, den 10. Februar 2022



15:00 Auer am Club



5,00 €

Virtrag



Froen un den „assistant social“

Den Här Melanda, assistant social an zoustänneg fir d'Gemeng Réiser steet Ried an Äntwert zu folgenden Themen:

- Téléalarme
- Repas sur roues
- Assurance dépendance
- Accueil gérontologique
- Inscription préventive:
„maisons de repos“/ „maisons de soins“

Fir perséinlech Froe bleift ausserdem Zäit a Geleeënheet.

Monsieur Melanda, assistant social, responsable pour la commune de Roeser répond à vos questions concernant les thèmes suivants: téléalarme, repas sur roues, assurance dépendance, accueil gérontologique, inscription préventive „maisons de repos“/ „maisons de soins“... Il restera aussi du temps pour vos questions personnelles.



Johnny Melanda, Jean-Paul Bleser, Office social



Méindeg, 31. Januar 2022, 14:30 Auer am Club



gratis

Gender a sexuell Orientéierungen

Infoowend mam Centre LGBTQ+ Cigale

Geschlechtlech a sexuell Villfalt ginn säit e puer Joer ëmmer méi zum Thema an et kann een bei all deenen neie Begrëffer heiansdo den Iwwerbléck verléieren. Wat huet et mat dem Begrëff „Gender“ op sech a wat bedeit et zum Beispill, pan-sexuell ze sinn? Woufir steet den Akronym LGBTQ+?

Dës monter Ronn probéiert der Fro nozegen, firwat eis Jonker (an och déi net méi sou jonk) sech an hier Identitéit hannerfroen a sech op der Sich no sech selwer befannen. Wat bedeit dat fir d'Persoun selwer an hiert Ëmfeld? Wéi kann een zum Beispill reagéieren, wann sech d'Enkelkand als „trans“ out?

Zesumme mam "Centre LGBTQ+ Cigale" kritt Dir en theoreteschen Input zu Geschlecht a sexuellen Orientéierungen a sidd invitéiert all Är Froë ze stellen, déi Dir zu dësem Thema hutt.

Conférence avec le Centre LGBTQ+ Cigale autour du sujet genre et orientations sexuelles. Vous aurez une contribution théorique sur le genre et les orientations sexuelles et pouvez poser toutes vos questions concernant ce sujet.



Elsa Fischbach / Formatrice Centre LGBTQ+



Méindeg, 21. Februar 2022, 19:00 Auer am Club



gratis

Virtrag



AKUT asbl

AKUT ass eng Aktiounsgrupp fir Ëmwelttoxikologie, déi sech mat e puer Schwéierpunkte befaasst, wéi z.B. Amalgamm a Schwéiermetaller, Elektrosmog, Mobilfunkstrahlung a ville méi.

De Präsident vun Akut an Ex-Deputéierten, J. Huss stellt lech dëse Mëtteg seng Aktiounsgrupp mat hiren Haaptthemen vir. Donieft erkläert hien lech de Risiko vun Erkrankungen, déi sech duerch Amalgamm, Quecksëlwer an aner problematesch Zënnmaterialer entwéckele kënnen. Och geet hien op Chemikalien am Haushalt, den Elektrosmog an den 5G beim Smartphone an. Hie stellt lech och Preventiouns-mesuren vir a natierlech wäert hien lech Ried an Äntwert zu Äre Froe stellen.

M. J. Huss, président du groupe d'action pour la toxicologie de l'environnement vous présente les missions d'AKUT et vous donne des explications concernant le risque de maladies pouvant se développer à cause de l'amalgame, du vif-argent et d'autres matériaux d'étain problématiques. Il aborde également le thème des produits chimiques ménagers, de l'électrosmog et du 5G autour des smartphones. Il vous fournira des mesures préventives et vous donnera des conseils et des réponses à vos questions.



Jean Huss, Präsident akut asbl



Freideg, den 28. Januar 2022



15:00 Auer am Club



gratis



ASTI asbl

L'ASTI ou «Association de Soutien aux Travailleurs Immigrés» est une association sans but lucratif luxembourgeoise engagée depuis presque 40 ans dans le domaine de l'intégration des étrangers et de leur participation à la vie politique. Elle regroupe près de 500 membres et emploie une trentaine de personnes (sans parler des nombreux bénévoles). Elle est devenue au fil des années une référence incontournable de la société civile au Luxembourg et un 'think tank' pour tous les aspects liés à l'intégration. Pour certains de ses projets, elle reçoit des financements de l'Etat, de l'Union Européenne ou d'autres institutions. En revanche, l'ASTI est tributaire de dons (fiscalement déductibles) afin de sauvegarder son indépendance, elle finance elle-même un grand nombre d'actions quotidiennes et toute son activité politique.



D'ASTI stellt sëch bei eis am Club vir an gëtt eis en Abléck an hier Missioun an hier Aarbecht. Wéi kann dës geléngen? Op wat fir Erfahrungen baséiert Integratiounsaarbecht zu Lëtzebuerg? A wat fir Aspekter kann d'ASTI praktesch ënnerstëtzen? Wéi finanziert sech hier Aarbecht?



Laura Zuccoli, Präsidentin ASTI asbl



Mëttwoch, den 23. Februar 2022



14:30 Auer am Club



gratis, eng Spend ass wëllkomm

Virtrag



Bachblüten: Kleine Blüten - große Wirkung

Doktor Edward Bach (1886 – 1936), entwickelte ein ganzes System von Präparaten auf Pflanzenbasis, die Bachblüten. Für Dr. Bach sind Geist und Körper eng verbunden. Eine positive Grundstimmung hat einen positiven Impact auf die Heilung einer physischen Krankheit und umgekehrt. Das emotionale Gleichgewicht ist also wesentlich, um unsere Gesundheit zu bewahren. In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes zu dieser einfachen und natürlichen Methode.



Malou Tibor



Mëttwoch, den 12. Januar 2022, 14:30 Auer



gratis



Philosophische Gespräche

Angesichts einer durch viele Krisen erschütterten Welt schlägt die Pariser Philosophin Corine Pelluchon vor, uns wieder auf die Aufklärung zu besinnen. Allerdings richtet sich der Fokus dann nicht mehr nur ausschließlich auf den "Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit" (I.Kant), sondern es gilt, die natürlichen Bedingungen unserer Existenz in Erinnerung zu bringen und unser Verhältnis zu uns selbst, zum Anderen und zur Natur neu zu bestimmen.



Georges Mathieu, Philosoph



Jeweils donneschdes, 14:30 bis 16:00 Auer
09. Dezember 2021, 20. Januar 2022,
24. Februar 2022



12,00 € pro Seance

Sich gut auf Lebensübergänge einstellen, insbesondere den Übergang in den Ruhestand

Der Lauf des Lebens führt uns durch verschiedene Stadien: Kindheit-Pubertät-Beruf-Familie-Midlife (mit oder ohne Krise) - Wechseljahre-Ruhestand. Wie bereitet man sich auf diese Übergangszeiten vor? Welche persönlichen und externen Ressourcen stehen zur Verfügung, um die Veränderungen erfolgreich zu meistern? Lassen Sie sich auf die Erfahrung ein und untersuchen Sie Ihre ganz persönlichen Lebensübergänge. Lassen sich daraus vielleicht sogar Ziele für die bevorstehende spannende Zeit entwickeln?



Bien s'adapter aux transitions de vie notamment le passage à la retraite

Au cours de notre vie nous traversons différentes étapes: enfance-puberté-profession-famille-midlife (avec ou sans crise-ménopause-retraite). Comment préparer ces temps de transition? Quelles ressources personnelles et externes sont à disposition pour bien vivre les changements? Lancez-vous dans l'expérience et examiner vos propres transitions de vie. Serait-ce peut-être même possible de fixer des objectifs pour le temps captivant qui est à venir?



Bettina Fries, Sozialpädagogin / Chargée de direction CS Berchem
Patricia Petruccioli, Ergotherapeutin / Chargée de direction CS Strassen



Samschdeg, den 26. Februar 2022



09:30 bis 13:00 Auer: Club Senior Stroossen
203, route d'Arlon
L-8011 Stroossen



25,00 €, inkl. Snack / Gedrénks

Technologie



Agence eSanté

Den eSantés-Kont ass den Zougang zu verschiddenen Online Gesondheetsservicer, z.B op den DSP (Dossier de Soins Partagé) an den elektronesch Impfpass. Iwwer de Kont kennen Remboursementer beschleunegt ginn. Awer och all Är medezinesch Donnéeën kënnen doriwwer gespäichert ginn. Den Service e-Santé erklärt lech den Zougang.

Le service eSanté vient au Club pour vous donner des explications autour du dossier de soins partagé (DSP), répondre à toutes vos questions sur ce sujet et vous propose une assistance pour l'activation de votre compte eSanté.



Mme Rickal Tania, Agence E-santé



Freideg, den 21. Januar 2022, 14:30 Auer



gratis



Internet Banking S-Net

Entdeckt den S-Net op eng einfach Aart a Weis. Mat Hëllef vun Tablets kritt Dir d'online-Banking am Club interaktiv gewisen.



Découvrez ensemble avec nous S-Net de manière simple et conviviale. À l'aide de tablettes, la banque en ligne vous est expliquée de manière interactive.



Mme Steffen Chantal, BCEE



Mëttwoch, den 02. Februar 2022, 14:30 Auer



gratis

Wat de Smartphone ersetze kann

Fir bal alles gëtt et eng App: Wasserwoo, Schrëtzzieler, Sproochen iwwersetzen a léieren... Den Här Silva Daniel presentéiert lech eng Rei vun App's déi Ären Alldag vereinfache kéinten.



Daniel Silva, Internetstuff Roeserbann




Mëttwoch, den 19. Januar 2022, 14:30 Auer



gratis

INTERNETSTUFF
ROESERBANN & WEILER-LA-TOUR

Daniel Silva
 352 621 390 156

Neie Smartphone, Tablet oder PC kafen

Den Här Silva presentéiert lech déi neiste Standard vun der Industrie an erkläert lech déi grondsätzlech Ënnerscheeder vun de Geräter um Marché.



Daniel Silva, Internetstuff Roeserbann



Mëttwoch, den 16. Februar 2022, 14:30 Auer



gratis

Kreativitéit



Chrëschtarrangementer

Op dësem Nomëtteg maache mir Arrangementer mat Mooss an Naturmaterial, ergänzt mat Dekomaterial.

Cet après-midi nous décorons des arrangements de Noël avec de la mousse et des matériaux naturels.



Méindeg, de 06. Dezember 2021
14:30 Auer am Club



Dëppen fir Gestecker matbréngen
Käschten je no Verbrauch



Chrëschtmaart Peppeng

Besicht eise Stand: Dir fannt do Handaarbechten, Dekorationen, Gebeess, déi mat vill Léift, Kreativitéit a Gedold doheem an och am Club preparéiert goufen.

Visitez nous au stand de Noël: Vous y trouverez des objets d'artisanats, des décorations, des confitures etc., qui ont été préparés avec amour, créativité et patience au Club comme à la maison.



Freideg, 10. Dezember 2021
17:00 bis 21:00 Auer



Samschdeg, 11. Dezember 2021,
vun 15:00 Auer bis 22:00 Auer

Serviettentechnik

In diesem Kurs erfahren Sie, wie man mit Motiven von Servietten Kerzenständer, Flaschen und Holzobjekte verschönern kann. Serviettentechnik ist einfach zu erlernen und lässt sich vielfältig einsetzen.

Apprenez avec nous la „technique de la serviette à motif“ et décorez ainsi des chandeliers, des bouteilles ou des objets en bois.



Méindeg, den 24. Januar 2022
ab 14:30 Auer am Club



Je nach dem individuell verwendeten Material

Badebomben

Gerade an kalten Wintertagen spricht nichts gegen ein warmes Bad mit sprudeligen Badebomben. Bei uns erfahren Sie, wie Sie die Badebomben ohne künstliche Zusatzstoffe selbst herstellen können. Sie eignen sich zum Verschenken oder für ein eigenes kleines Wellness-Vergnügen.

Fabriquez avec nous des bombes de bain sans additifs artificiels.



Méindeg, den 14. Februar 2022
ab 14:30 Auer am Club



11,00 €

Kreativitéit



Malmal: Komm und bemale Deine Keramik

Aus einem Sortiment von über 150 verschiedenen Rohlingen suchen Sie sich ein Stück aus. Mit zur Verfügung stehenden Hilfsmitteln wie Stempeln, Schablonen, Spezialpapier zum Durchpausen oder bringen Sie Ihre Ideen freihand auf die Keramik. Das ganze wird danach gebrannt und steht wenige Tage später im Club zur Abholung bereit.

Weitere Infos erhalten Sie unter: www.malmal-trier.de



Freideg, den 04. Februar 2022



09:45 Auer beim Club / Minibus



10,00 € fir den Trajet
ca. 15,00 € fir e Rohling, Faarwen a Brennen



Kachbuch: e Projet vun eiser Stagiär

Eis Stagiär Morgane Schmit, wäert an hierem leschte Joer an der Erzéierschoul Ufanks des Jores e Projet lancéieren.

„Meng Idee vir mäin Projet baséiert op der Fërderung vu sozialen Kontakter an hu mech dofir entschloss ee Kachbuch mat lech zesummenzestellen. Hutt och Dir Loscht nei Bekanntschaften ze maachen? Dir sidd kreativ? Wëllt nei Rezepten kenneléieren? Oder Loscht um Kachen ze fannen? Ech géif mech iwwert Ären Interessi freeën.“



Donneschdeg, den 13. Januar 2022
Mëttwoch, den 09. Februar 2022



14:00 Auer am Club, gratis

Kalligrafie - die Kunst des schönen Schreibens Workshop mit kurzem Vortrag

„Die Ruhe dieser Arbeit erfüllt das ganze Wesen mit einer umfassenden Zufriedenheit, wo Zeit und Raum, für kurze Zeit wie wegewischt, uns nicht mehr kümmern noch belasten.“ (Andreas Schenk)
Der Workshop bietet allen Teilnehmenden zunächst die Möglichkeit, kalligrafische Grundlagen, unterschiedliche Schriftarten und den Umgang mit Feder und Tusche, Brushpens und Farben kennenzulernen. Mit zunehmender Fertigkeit und in weiterführenden Übungen wird der Schreibende ermutigt, mit den gelernten Schriften kleinere oder größere Texte in Schriftbildern künstlerisch umzusetzen oder persönliche Grußkarten für besondere Anlässe individuell zu gestalten. Erleben Sie einen kreativen, meditativen und inspirierenden Workshop und entdecken Sie Ihre schöpferischen Fähigkeiten in der Kalligrafie.



Christine Engel, Dipl.-Designerin



Samschdeg, den 12. Februar 2022
vun 10:00 bis 13:30 Auer am Club



35,00 €, inkl. Material

Kreativitéit



Pâtisserie

Mir verbréngen en aktiven Nomëtteg mat Baken. Dir léiert nei Rezepten kennen a genéisst als Ofschloss Är Kreatioun.

Saftig-süßer Birnenbrownie



Freideg, den 11. Februar 2022



14:00 Auer am Club



5,00 € fir Kaffi a Kuch, Zutaten gi gedeelt



Kachen a genéissen

Entdeckt mat eis traditionell Rezepten an Zutaten op eng nei Aart a Weis, natierlech alles frësch a selwer zoubereet:

Reise nach Österreich

Herzhafter Strudel

Semmelknödel mit deftigem Gulasch

Kaiserschmarrn und Linzer Torte



Donneschdeg, den 17. Februar 2022



10:00 bis ca. 15:00 Auer am Club



15,00 € fir Script an Zutaten





Bewegung

Qi Gong

„Qi Gong hat eine jahrtausendalte Tradition und ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Qi Gong ist eine Kombination aus innerer Konzentration, ruhiger und tiefer Atmung sowie fließender Bewegung. Diese Form der allgemeinen Lebenspflege kann vorbeugend und heilend wirken.“

Le Qi Gong appartient à la médecine traditionnelle chinoise et se trouve parmi les 5 méthodes de cure chinoise les plus célèbres. C'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
 	all Freides um 10:00 Auer am Club
	13,00 € pro Seance

Salzgrott

Genéisst eng Seance voller Enspannung an der Salzgrott. Uschléissend bleibt Zäit fir e Mëttegiessen.

Profitez d'une séance de relaxation totale dans la grotte de sel, après laquelle nous allons manger ensemble.



	Jeeweils Freideg, den 03. Dezember 2021 14. Januar 2022 an 11. Februar 2022
 	10:00 Auer: beim Club / Minibus 11:00 Auer: 2, am Kaesch, L-7593 Beringen
	35,00 € fir d'Salzgrott an Trajet

Bewegung



Softwalking

Nordic Walking am luesen Tempo, dat ass Softwalking.

Dezember 2021	Më. 05.01. Crauthem	Më. 02.02. Crauthem
Mé. 01.12. Helleng	Mé. 10.01. Bierchem	Mé. 07.02. Bierchem
Mé. 06.12. Crauthem	Më. 12.01. Helleng	Më. 09.02. Helleng
Më. 08.12. Beeteb. P.	Mé. 17.01. Crauthem	Mé. 14.02. Beeteb. P.
Mé. 13.12. Weiler	Më. 19.01. Beeteb. P.	Më. 16.02. Crauthem
Më. 15.12. Crauthem	Mé. 24.01. Weiler	Mé. 21.02. Crauthem
Januar-Februar 2022	Më. 26.01. Crauthem	Më. 23.02. Beeteb. P.
Mé. 03.01. Beeteb. B.	Mé. 31.01. Beeteb. B.	Mé. 28.02. Weiler



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



gratis



Keele spillen

Hutt Dir Loscht op e gudde Maufel an e puer Klatzen ze schéis-sen? Vläch schéisst Dir och nach en „Néngter“.

Envie de participer à nos après-midis conviviales de jeux de quilles et d'un repas en commun, alors inscrivez-vous.



Donneschdeg, den 16. Dezember 2021 an den
27. Januar 2022, Freideg, den 18. Februar 2022



11:30 Auer sur Place: Café beim Kueb
24, rue du Luxembourg
L-4391 Steebrécken



Mëttegiessen individuell

Footing

Eis Touren ginn duerch Bësch a Gewan. Den Tempo gëtt dem Grupp ugepasst. Ueschléissend ass e gemeinsamt Mëttegiessesse virgesinn.

Lëtzebuerg: Wenzelwee, 7 km / liicht

Vun der Gare aus geet et Richtung Alstad, eng Rees duerch 1000 Joer Geschicht: dat zielt eis de Wenzelswee.



Dënschdeg, den 14. Dezember 2021



09:30 Auer: Gare Lëtzebuerg Salle d'attente

Monnerech: 7,8 km / liicht

Eisen Tour féiert eis duerch Felder an den Houbësch dann zeréck an d'Duerf. Mir genéissen einfach d'Natur.



Dënschdeg, den 25. Januar 2022



09:00 Auer: Gare Lëtzebuerg Salle d'att. (Bus 205)
09:00 Auer: Gare Beetebuerg Salle d'att. (Bus 307)

Hesper: 7,0 km / mëttelschwéier

Eisen Wee féiert eis laanscht d'Uelzecht um Vëloswee, duerch den Bësch wou mir een Bléck op d'Buerg hunn. Dann Trapen erof zeréck bei d'Uelzecht.



Dënschdeg, den 22. Februar 2022



09:20 Auer Gare Lëtzebuerg Salle d'att. (Bus 175)
09:45 Auer: Hesperange (Am Keller)

Bewegung



Zumba Gold

„Zumba Gold: eine Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen, angepasst an Menschen 50+“. D’Claudia Berettini (méindes) an d’Nadine Fischbach/Andrea Schleier (freides) weisen lech an d’Choreographie an.

Zumba Gold: mouvements de fitness et de danse de la musique sud-américaine (salsa, merengue, mambo et ainsi de suite), adaptés à la population 50+.



Méindes, vun 09:30 bis 10:30 Auer



Freides, vun 18:30 bis 19:30 Auer



Soft Aerobic

„Soft Aerobic ist das ideale Training für alle, die ihren Körper schonend trainieren möchten. Ziele: Verbesserung der Körperhaltung, Stärkung der Hauptmuskelgruppen, Gewicht behalten oder reduzieren und dabei Spaß haben beim Training in der Gruppe mit Gleichgesinnten. Die sanfte Alternative zu Aerobic, die auf häufigen Wiederholungen von kleinen Bewegungen beruht, stärkt gezielt bestimmte Muskeln, ohne die Gelenke zu strapazieren.“

Soft Aerobic est l’alternative douce de l’Aerobic classique, basée sur des répétitions fréquentes de petits mouvements, qui renforce spécifiquement certains muscles sans fatiguer les articulations.



All méttwochs



vun 19:00 bis 20:00 Auer am Club

Nordic Walking

Den Trainer Guy Quintus weist Iech déi richteg Nordic Walking Schrëtt.

Apprenez les pas du Nordic Walking avec l'entraîneur Guy Quintus. Restez en forme en pratiquant ce sport en pleine nature.



méindes: vun 09:00 bis 10:30 Auer
mëttwochs: vun 09:00 bis 10:30 Auer
donneschdes: vun 17:00 bis 18:30 Auer



Destinatiounen no Plang



Glühpunsch fir d'Nordic-Walker

Et ass eng laangjäreg Tradioun, datt eis Nordic Walker mat Glühpunsch an Liefkuch verwinnt ginn.

Le Club accueille les Nordic-Walker pour savourer du bon pain d'épice, accompagné de vin chaud.



Méindeg, den 13. Dezember 2021 am Club



Ca. 11:00 Auer nom Nordic-Walking-Tour, gratis

Vakanz



Entspannte Tage am Laacher See

Diese Reise bietet Gelegenheit eine kleine Auszeit zu nehmen und neue Energien zu tanken.

Inmitten des größten Naturschutzgebietes von Rheinland-Pfalz bilden die Benediktinerabtei mit der Kirche und dem Kloster die Herzmitte von Maria Laach. In dem dazugehörigen Seehotel lassen wir uns von den Reminiszenzen an das Kloster und seinen traditionellen Handwerkskünsten inspirieren. Die Gestaltung des Programmes legt einerseits Wert auf persönliche innere Ruhe mit Möglichkeit von Qi Gong und geruhsamen, meditativen Spaziergängen am See. Andererseits werden gemeinsame Entdeckungen angeboten wie Führungen durch das Kloster und die historische Bibliothek, einen Ausflug an den Rhein sowie auf dem Rückweg in den idyllischen Ort Schalkenmehren in der Vulkaneifel.

Weitere Infos und das detaillierte Programm können Sie gerne bei uns nachfragen.



Méindeg bis Freideg, 02. bis 06. Mee 2022



940,00 € fir d'Rees

72,00 € Zouschlag fir en Eenzelzëmmer

Reisebus, 4 Übernachtungen im ****Seehotel Maria Laach mit Halbpension, Mittagessen am 1. und letzten Tag, Führungen von Kloster und Bibliothek), Ausflug an den Rhein



Dës Rees gött zesummen mam Club Senior vu Stroossen organisiert.

Journées de détente au Lac de Laach

Ce voyage offre l'opportunité de faire une pause du quotidien et de se ressourcer.

Au milieu de la plus grande réserve naturelle de Rhénanie-Palatinat, l'abbaye bénédictine avec l'église et le monastère se trouve au cœur de Maria Laach. À l'Hôtel attendant, nous nous laissons inspirer par les réminiscences du monastère et son artisanat traditionnel. D'une part, le programme laisse place pour explorer la paix intérieure personnelle avec la possibilité de Qi Gong et de promenades reposantes et méditatives au bord du lac. D'autre part, des découvertes en groupe sont proposées telles que des visites guidées à travers le monastère et la bibliothèque historique, une excursion au Rhin et la visite de l'endroit idyllique Schalkenmehren dans l'Eifel volcanique.



Règlement

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 deel huelen, onafhängeg wou Dir wunnt.
- Är Umeldungen si verbindlech, wann Dir lech per Mail, Telefon oder am Club selwer ugemellt hutt. Mellt 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 jeeeweiligen Konditiounen (Inhalt / Präis) averstane. Mellt lech aus organisatoresche Grënn w.e.g. bei all Aktivitéit un.
- Fir extern organiséiert Aktivitéiten iwwer 10 € kritt Dir eng Facture zougeschéckt. Dir kënt 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 Averständnis aus.
- Wann sech bei enger Persoun e gesondheetleche Risiko manifestéiert, huet d'Personal d'Flicht, eng Ambulanz ze consultéieren.

Dezember a Januar

Op ee Bléck

Do	02.12.2021	Mëttesdësch	S. 03
Fr	03.12.2021	Salzgrott	S. 37
Fr	03.12.2021	Kino am Club	S. 07
Mé	06.12.2021	Chrëscht-Deko	S. 32
Më	08.12.2021	Liescafé	S. 06
Më	08.12.2021	Konferenz: Tableaux volés	S. 22
Do	09.12.2021	Shopping: Käerzefabrik	S. 20
Do	09.12.2021	Philosophische Gespräche	S. 28
Fr-Sa	10.-11.12.2021	Chrëschtmaart Peppeng	S. 32
Mé	13.12.2021	Glühwäin Nordic-Walking	S. 41
Mé	13.12.2021	Handaarbechten	S. 05
Dë	14.12.2021	Footing: Wenzelwee	S. 39
Më	15.12.2021	Matdenken-fit bleiwen	S. 07
Do	16.12.2021	Keelentreff	S. 38
Fr	17.12.2021	Erzielcafé: Chrëschtzäit	S. 06

Congé collectif vum 20. Dezember 2021 bis den 02. Januar 2022

Mé	03.01.2022	Eisekuch mat Kiischten	S. 04
Do	06.01.2022	Mëttesdesch	S. 03
Do	06.01.2022	Lëtzebuergesch sangen	S. 09
Fr	07.01.2022	Kino am Club	S. 07
Mé	10.01.2022	Sëtzdanz	S. 05
Mé	10.01.2022	Neijooschpatt	S. 08
Më	12.01.2022	Matdenken-fit bleiwen	S. 07
Më	12.01.2022	Konferenz: Bachblüten	S. 28
Do	13.01.2022	Café international	S. 10
Do	13.01.2022	Projet "Kachbuch"	S. 34

Fr	14.01.2022	Salzgrott	S. 37
Fr	14.01.2022	Théâtre-Forum	S. 12
So	16.01.2022	SNE: Clief	S. 08
Mé	17.01.2022	Bingo	S. 05
Më	19.01.2022	Liescafé	S. 06
Më	19.01.2022	Virtrag Technologie	S. 31
Do	20.01.2022	Visitt Dudel-Magie	S. 21
Do	20.01.2022	Philosophische Gespräche	S. 28
Fr	21.01.2022	Konferenz: E-Santé	S. 30
Mé	24.01.2022	Atelier: Serviettentechnik	S. 33
Mé	24.01.2022	Lundi littéraire	S. 12
Dë	25.01.2022	Footing: Monnerech	S. 39
Do	27.01.2022	MNHA	S. 16
Do	27.01.2022	Keelentreff	S. 38
Fr	28.01.2022	Konferenz Akut asbl	S. 26
Mé	31.01.2022	Froen un den ass. social	S. 24
Më	02.02.2022	Virtrag: Online-Banking	S. 30
Do	03.02.2022	Mëttesdësch	S. 03
Do	03.02.2022	Lëtzebuergesch sangen	S. 09
Fr	04.02.2022	Malmal	S. 34
Fr	04.02.2022	Kino am Club	S. 07
Mé	07.02.2022	Handaarbechten	S. 05
Më	09.02.2022	Liescafé	S. 06
Më	09.02.2022	Projet: Kachbuch	S. 34

Februar

Op ee Bléck

Do	10.02.2022	Café international	S. 10
Do	10.02.2022	Konferenz: Spillen	S. 23
Fr	11.02.2022	Salzgrott	S. 37
Fr	11.02.2022	Pâtisserie	S. 36
Sa	12.02.2022	Handlettering-Kalligrafie	S. 35
So	13.02.2022	SNE: Moanin-Birds	S. 13
Mé	14.02.2022	Atelier: Badebomben	S. 33
Më	16.02.2022	Matdenken-fit bleiwen	S. 07
Më	16.02.2022	Visitt: ZithaAktiv	S. 18
Më	16.02.2022	Virtrag: Technologie	S. 31
Do	17.02.2022	Kachen a genéissen	S. 36
Do	17.02.2022	Visitt: Tramsmusée	S. 17
Fr	18.02.2022	Keelentreff	S. 38
Mé	21.02.2022	Bingo	S. 05
Mé	21.02.2022	Konferenz: Genderfroen	S. 25
Dë	22.02.2022	Footing: Hesper	S. 39
Më	23.02.2022	Liescafé	S. 06
Më	23.02.2022	Virtrag: ASTI	S. 27
Do	24.02.2022	Mondo del Caffè/ Iechternach	S. 19
Do	24.02.2022	Philosophische Gespräche	S. 28
Fr	25.02.2022	Erzielcafé	S. 06
Sa	26.02.2022	Workshop: Liewensiwwegäng	S. 29
Sa	26.02.2022	Cuisine du Monde	S. 11
So	27.02.2022	Makadammen	S. 14
Mé	28.02.2022	Spillnomëtteg	S. 05

Op ee Bléck

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

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

**Mir konnten an dësem Joer 30 mol
"Weihnachten im Schuhkarton"
Länner verschécken.
Merci fir Är Ënnerstëtzung.**

