



Club Haus Am Säitert

Hierscht 2023



Programmheft N°6

2023 | 04

Unfortunately, it is not possible for us to write our brochure in more languages. We ask our English-speaking friends for understanding. You are always welcome to contact us so that we can give you the necessary explanations.

Club Haus Am Säitert

Gut Ding braucht Weile!? Esou ass et och mat munche Gesetzestexter oder net? Den 11. Februar 2020 ass vun der Mme Corinne Cahen en neie Gesetzprojet deposéiert ginn. Dëst Gesetz ass dann elo den 20. Juli 2023 an der Chamber gestëmmt ginn. An deem Gesetz geet et an engem ganze Kapitel och ëm d'Club Seniors. Wann een elo awer de Begrëff Club Seniors an deem Text erëmsicht, sicht ee vergebens, wat dir fannt ass d'Bezeechnung „Club Aktiv Plus“, mat der Missioun sech fir en aktiivt Alteren anzusetzen.



Ech fannen dëst spigelt genau dat erëm wat mir sinn! E Club mat villen, ganz aktive Leit, deenen et wichteg ass aktiv ze alteren. Den englesche Begrëff ass hei villen nach bal besser bekannt „active aging“. Ech sinn och frou, dass an deem neie Gesetzestext keng Altersgrenz méi dra steet, well, wéi och de Staatsrot ze iwverleeë ginn huet; mir sinn all ënnerschiddlech! Mir wëllen all gutt alteren, nach esou laang wéi méiglech, esou fit wéi méiglech sinn. A wat do jidderee méi fréi ufänkt no sech ze kucken, op sech opzepassen, ëmsou gréisser sinn d'Chancen dass et geléngt an een och spéiderhin toppfit ass. An esou hoffen ech, dass och an dëser Broschür all Jonggebliwwenen eppes fënnt, wat him gefält a wou e Spaass drun huet. Dir sidd wéi ëmmer all wëllkomm!

Il y a maintenant plus de 3 ans qu'une proposition de loi a été déposée par Mme Corinne Cahen, et ce, en date du 11 février 2020. Cette loi vient d'être votée à la Chambre le 20 juillet 2023. Dans cette loi, il y a tout un chapitre sur les clubs seniors, mais, soyons précis, le terme club seniors n'existe plus. Ce terme vous allez le chercher en vain, vous allez trouver la désignation «Club Aktiv Plus», avec la mission de promouvoir le vieillissement actif.

A mon avis, cela reflète beaucoup mieux ce que nous sommes! Un club avec de nombreuses personnes très actives pour lesquelles il est important de bien vieillir activement. Le terme anglais «active aging» est, je pense, encore mieux connu. De même, dans le nouveau texte de loi, on ne retrouve plus de limite d'âge, car, comme le conseil d'Etat l'a constaté: nous sommes tous différents! Nous voulons bien vieillir

et être en forme le plus longtemps possible. Plus tôt qu'on commence à prendre soin de soi-même, plus les chances de rester en grande forme augmentent. J'espère que tous les jeunes de cœur trouveront dans cette brochure quelque chose à laquelle ils aimeront participer! Comme toujours: tout le monde est bienvenu!









There is a new Law! It had been on the way for over 3 years, but now, it's done! This new law contains a whole chapter on „Club senior“, or no, better, the term Club senior no longer exists. Instead, you will find the designation „Club Active Plus“, with the mission of promoting active ageing. In my opinion, this is a much better reflection of what we stand for: a Club with lots of very active people for whom active ageing is important. At the same time, the new legislation abolished the age limit; as the Council has noted: we are all different! We all want to age well and stay fit for as long as possible. The earlier we start taking care of ourselves, the greater our chances of success. I hope that every young of heart will find an activity here, that he'd like to take part in! As always: everyone is welcome!

Yolande LEMMER

Öffnungszeiten / Heures d'ouverture / opening hours

Méindes	
<i>Lundi</i>	14h00 à 16h00
Monday	_____
Dënschdes	
<i>Mardi</i>	9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00
Tuesday	_____
Mëttwochs	
<i>Mercredi</i>	9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00
Wednesday	_____
Donneschdes	
<i>Jeudi</i>	9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00
Thursday	_____
Freides	
<i>Vendredi</i>	9h00 à 12h00
Friday	

Erklärung vun den Ikonen / Explication des icônes Explanation of the icons

-  Datum | *Date* | date
-  Auer | *Heure* | hour
-  Treffpunkt | *Lieu de rendez-vous* | meeting point
-  Telefon | *Téléphone* | phone
-  E-mail
-  Aschréiwung bis | *Inscription jusqu'au* | registration until
-  Präis | *Prix* | price
-  Informatiounen | *Informations* | information

Rees an Holland

- 📅 Méindes - Donneschdes
22. - 25. Abrëll 2024
- 🕒 6h15 Holleschbiereg;
6h20 Arrêt Urbengssclass
- ☎ 26 36 23 95
- ✉ info@amsaitert.lu
- ☑ Umeldung bis spëtstens
den 19.01.2024
- 👤 min. 15, max. 20 Persounen
- 💶 895 € pro Persoun
am Duebelzëmmer;
Zouschlag Einzelbenot-
zung +245 €

Dag 1: Méindeg, den 22. Abrëll 2024: Rees op Utrecht

Depart um 06h15. Mir fuere laanscht Léck op Maastricht: Frühstücksbuffet. Duerno geet et weider laanscht Eindhoven bis op **Utrecht**. D'Stad ass d'pulséierend Häerz vun de Niederlande, mat engem schéine mëttelalterlechen Zentrum, deen einfach zu Fouss kann erfuerscht ginn. Utrecht ass awer och eng lieweg Stad mat iwwer 70.000 Studenten. Zousätzlech zu ville kulturellen Eventer bitt d'Stad frëndlech Stroossecaféen a Restaurantesouwéi modern Geschäfte an interessant Muséeën. Check-inn an eisen Hotel: **Inntel Hotel Utrecht Centre**. De **** Hotel läit bei der Alstad. D'Stad Utrecht huet als Inspiratiounsquell fir hir modern Zëmmere gedéngt. All Moien ass e Frühstücksbuffet mat Live Kachen. De Wellness Spa Dôme um 11. Stack bitt en Indoor-Pool, eng finnesch Panoramasauna an en tierkescht Dampbad fir Entspannung. Déi lieweg Akafsstrossen, de Kathedraltuerm a vill Muséeë si bannent engem Radius vun 1,5 km. Am Nomëtteg kënt dir d'Atmosphär vun der populärer Stad genéisse während enger guidéierter Stadtour. Sidd fasziniéiert vun de Geschichte vun de jeeweiligen historesche Gebaier. Nuetiessen an Iwwernuechtung am Hotel.

Dag 2: Dënschden, den 23. Abrëll 2024: Fräiliichtmusée Arnhem

No engem räichhaltege Frühstücksbuffet fuere mir op Arnhem an den Open Air Musée. Hei kënt Dir eleng de grouse



Rees an Holland

Muséespark besichen. Den Holland Erlebnismuseum (Fräiliichtmusée) ass ongeféier 44 Hektar grouss an huet eng Rei vun historieschen a spezielle Gebaier. D'Vergaangenheet gëtt am Abenteuermuseum zum Liewe bruecht. Soubal dir an de Musée erakommt, fänkt dir eng Rees duerch d'Zäit un, déi virun zweehonnert Joer ufänkt a just virun der haiteger zu Enn geet. All Gebai huet seng eege faszinéierend Geschicht a Vergaangenheet. (Mëttegiessen op eege Käschten). Am spéiden Nomëtteg zréck op Utrecht, Nuettiessen an Iwwernuechtung am Hotel.

Dag 3: Mëttwoch, de 24. Abrëll 2024: Giethoorn

Moies fuere mir op Giethoorn. Trefft Giethoorn, e Märchen aus Holland, bekannt als: dat hollännescht Duerf ouni Stroossen. Dofir si mir, als houfreg Awunner aus dem hollännesche Venedeg, mam Boot, zu Fouss oder Vëlo ënnerwee. All Joer besichen 1 Millioun Leit aus der ganzer Welt dës Stad ouni Stroossen. Dëst setzt eist Duerf an den Top 10 Stied fir an Holland ze besichen. Dëst hollännescht Duerf ass bekannt an Holland, awer och wäit doriwwer eraus. Mir maachen eng Stonn Bootsrees duerch déi schmuel Kanäl an ënner de Brécken erduerch. De Rescht vum Dag ass zu ärer fräier Verfügung (Mëttegiessen eege Käschten). Spéit Nomëttes geet et zréck op Utrecht. Iessen an Iwwernuechtung an eisem Hotel.

Dag 4: Donneschden, de 25. Abrëll 2024: Heemrees - Apeldoorn

Nom Moiesiese maache mir eis op a Richtung Lëtzebuerg. Ënnerwee leeë mir nach e klengen Tëschestopp zu Apeldoorn an. Hei besiche mir den **Apenheul**. Säit iwwer 50 Joer, kënnen hei am Park, d'Visiteuren sech tëscht de fräilafenden Afe beweegen. Dir kënnt iech mat ronn 300 Afen op eng eemoleg Erfahrung freeën op dem idylleschen, gréngen Terrain net wäit vum Nationalpark De Hoge Veluwe. Méiglechkeet op e Mëttegiessen ass am Park op eege Käschten. Am fräien Nomëtteg geselleg Réckrees op Lëtzebuerg.

Am Präis mat dran:

- ****Reesbus
- Frühstück den 1. Dag
- 3 Iwwernuechtungen mat Hallewpensioun
- Visite guidée vun Utrecht
- Entrée Fräiliichtmusée an Apenheul
- Bootstour Giethoorn
- 2 Begleetpersoune vum Club Haus

Acompte vu 250 € ze bezuele bei der Aschreiwung. De Reschtbetrag ass bis den 20. Februar ze iwwerweisen op de Konto vun der BIL LU94 0021 4876 5361 3300 mat der Mentioun „Holland & äre Numm“.

Voyage au Pays-Bas

📅 *Lundi - Jeudi*
22 - 25 avril 2024

🕒 6h15 Holleschbiereg;
6h20 Arrêt Urbengssclass

📞 26 36 23 95

✉ info@amsaitert.lu

📄 *Inscription jusqu'au*
19.01.2024 au plus tard

👤 *min. 15, max. 20 personnes*

💰 *895 € par personne en*
chambre double;
Supplément utilisation
individuelle + 245 €.

1^{er} jour: Lundi, 22 avril 2024: Voyage à Utrecht

Départ à 6h15, en passant par Liège. Nous nous arrêtons à Maastricht pour le petit-déjeuner. Notre hôtel à Utrecht sera le Inntel Hotel Utrecht Centre. L'après-midi, une visite guidée de la vieille ville est prévue.

2^{ème} jour: Mardi 23 avril 2024: Musée à ciel ouvert Arnhem

Dans ce musée à ciel ouvert de 44 hectares, vous trouverez des bâtiments historiques avec leurs histoires fascinantes. Plongez dans ce voyage dans le temps, en commençant il y a deux cents ans, jusqu'à nos jours.

3^{ème} jour: Mercredi 24 avril 2024: Giethoorn

Giethoorn est également connu comme Venise des Pays-Bas. Après un tour en bateau dans les canaux, vous pouvez profiter d'une journée libre dans ce village qui semble issu d'un conte de fées.

4^{ème} jour: Jeudi 25 avril 2024:

Apeldoorn et retour au Luxembourg

En repartant vers le Luxembourg, nous nous arrêtons au Apenheul - dans ce parc les visiteurs peuvent, depuis plus de



Voyage au Pays-Bas

50 ans, se promener au milieu des singes. Possibilité de déjeuner dans le parc avant de reprendre l'Autocar, dans l'après-midi, pour le retour au Luxembourg.

Inclus dans le prix:

- ****Autocar non-fumeur
- Petit déjeuner en route le premier jour
- 3 nuitées à l'hôtel**** en demi-pension
- Visite guidée d'Utrecht
- Entrées au musée en plein air et Apenheul
- Tour en bateau Giethoorn
- 2 accompagnateurs du Club Haus

Acompte de 250 € à payer à l'inscription. Le reste doit être payé jusqu'au 20 février au plus tard au compte de la BIL LU94 0021 4876 5361 3300 avec la mention „Pays-Bas & votre nom”.



Lies-Grousselteren

📅 Obligatoresch

Versammlung mat der Léierin: 25.10 um 16h00

Liesnomëtteger:

Méindes den
02.10., 16.10., 06.11.,
20.11. & 04.12.

🕒 15h00 - 16h00

📍 Primärschoul Alzeng,
30, route de Hesperange

☎ 26 36 23 95

✉ info@amsaitert.lu

☑ Umellen bis
den 20. September

👤 max. 10 personnes

Dir liest gären, sidd e gedëllege Mënsch a frou mat Kanner? Da kommt a gitt Liesboma oder Liesbopa am Zykel 2.2 (2. Schouljoer) zu Alzeng fir d'Kanner beim Liese léieren ze ënnerstëtzen. Wichtig sinn eis gutt Kenntnisser vun der lëtzebuergescher, däitscher a franséischer Sprooch. D'Kanner géifen sech freeën iech reegelméisseg, all 2. Schoulwoch, eng Schoulstonn an hirer Schoulbibliothéik begrëissen ze kënnen fir do e flotte Liesmoment zesummen ze verbréngen.

Am Virfeld vun dësem Projet, huet dir nach en Austausch mat der zoustänneger Léierin fir sech kennen ze léieren, iwwert den Oflaf vun dësen Nomëtteger ze schwätzen an iech drop virzereeden an är Froe kënnen ze beäntweren. Dës Versammlung ass de 25. September um 16h00, duerno gëtt den definitiven Grupp festgehal.



Bastelen an dekoréiere vu Chrëschtbeemercher am Park

- 📅 Dënschdes, *Mardis*
14.11., 21.11. & 28.11.
- 🕒 09h00 - 11h00 &
09h00 - 11h30 (28.11.)
- 📍 Crèche Jangeli,
Crèche Charly
- ☎ 26 36 23 95
- ✉ info@amsaitert.lu
- 🗓 Umellen bis den 27.10.
- 👤 max. 6 personnes

Loscht mat kleng Kanner Chrëschtdeko ze bastelen an duerno am Park d'Beemercher vum Chrëschtmaart ze dekoréieren? Eis Crèche siche fräiwëlleg „Bomien“ a „Bopien“ fir an enger Moiesaktivitéit mat hinne Chrëschtdeko fir d'Beemercher vum Chrëschtmaart ze bastelen. Deen ee Moie geet et an d'Crèche Jangeli an en anere Moien an d'Crèche Charly wou mir zesumme mat de Kanner Kaffi drénken an dann zesumme mat hinne bastelen. Et ass och méiglech fir just an eng vun deenen 2 Crèchen ze goen. Wichtig wier, dass dir fir de leschten Datum och disponibel wiert, fir mat de Kanner zesummen an de Park ze goe fir d'Chrëschtbeemercher vum Chrëschtmaart ze dekoréieren.

Envie de bricoler avec les enfants de nos crèches et puis d'aller décorer les arbres du marché de Noël dans le parc de Hesperange? Les crèches sont à la recherche de «grands-parents» qui sont disponibles pour venir une fois à la Crèche Charly et/ou une fois à la Crèche Jangeli pour prendre le petit-déjeuner ensemble et puis le 28 novembre aller ensemble décorer les arbres dans le parc.

Making of Christmas decorations and decorating the trees at the Christmas Market in Hesperange Park together with the children from Crèche Jangeli and Crèche Charly.



Spadséiergang duerch den Hesper Park a gemeinsaamt Mëttegiessen

- 📅 ëmmer Dënschdes
Tous les mardis
- 🕒 11h00 - 13h30
- 📍 Parking bei der Spuerkeess, Hesperange
(450, route de Thionville)
- ☎ 26 36 23 95
- ✉ info@amsaitert.lu
- 📅 spéitstens den
Dag virdrun ->
Réservatioun Restaurant,
au plus tard la veille ->
réservation au restaurant
- € Restaurant:
op eege Käschten,
à vos propres frais

No engem gemittleche Spadséiergang duerch de Park oder laanscht d'Uelzecht gi mir zesummen an e Restaurant iessen.

Mir treffen eis hei all Dënschden um 11 Auer zu Hesper um Parking bei der Spuerkeess. Et ass wichteg, dass dir iech umellt, fir dass mir kënnen de Restaurant reservéieren, an och wëssen op wéi vill Leit mir waarden.

Falls dir emol just wëllt mat trëppelen oder mat lesse goen, ass dat och méiglech. Sot eis da just bei der Umeldung Bescheid. Am Restaurant bezilt jidderee selwer.

Après une promenade paisible dans le parc ou le long de l'Alzette, nous irons ensemble au restaurant.

Le rendez-vous sera tous les mardis à 11 heures à Hesperange au parking près de la Caisse d'Épargne. Il est important de s'inscrire à l'avance, afin que nous puissions réserver le restaurant et pour savoir combien de personnes seront au point de rencontre.

Si vous souhaitez simplement faire une promenade ou un repas, c'est également possible. Faites-le nous savoir lors de votre inscription. Le restaurant est à payer par vos soins.



Scrabble, Rummikub and more

- 📅 all Dënschden
Tous les mardis
- 🕒 14h30 - 16h30
- 📍 Club Haus am Säitert
- ☎ 26 36 23 95
- ✉ info@amsaitert.lu
- ☑ Aschreiwung erwënscht,
inscription souhaitée
- 👤 i min. 2 max. 16 personnes
- 💶 € gratis, *gratuit*

Dir huet Loscht op e gemittlechen Nomëtteg mat Gesellschaftsspiller? Aktuell hu mir Spiller ewéi Uno, Kultura, Scrabbel a Rummikub déi mir iech kënnen zur Verfügung stellen.

Gäre vergréissere mir eis Spillkollektioun ëm déi Spiller déi dir gäre géift spillen. Natierlech däärfst dir och är eege Gesellschaftsspiller vun doheem matbréngen, fir anerer dervun ze begeeschten.

Envie d'une après-midi paisible avec des jeux de société? Actuellement, nous avons des jeux comme Scrabble, UNO, Kultura et Rummikub à mettre à votre disposition.

Ce sera avec plaisir que nous allons élargir notre collection de jeux par ceux qui vous donneront envie de jouer. Vous êtes également libre d'apporter vos propres jeux, peut-être que vous trouverez d'autres adeptes.



Frühstück am Club Haus

📅 Freides, *vendredi*
29.09., 27.10.,
24.11. & 22.12.

🕒 8h30

📍 Club Haus am Säitert

☎ 26 36 23 95

✉ info@amsaitert.lu

☑️ Aschreiwung bis
spéitstens Mëtthewochs,
*inscription au plus
tard le mercredi*

👤 max. 18 personnes

€ 9 €

op der Plaz ze bezuelen,
à payer sur place

Dir wëllt net ëmmer eleng doheem Kaffi drénken an huet
Loscht op e bësse Gesellschaft?

Da kommt hei an d'Club Haus, mir bidden iech 1x de Mount de
Kaffisdësch un. Dir huet d'Wiel tëschent Bréitchen a Croissant
an dobäi entweder „Pancakes“ (déi kleng déck Paangecher),
Paangecher oder Omelette mat oder ouni Speck, Orangëjus a
Kaffi oder Téi.

*Vous n'avez pas toujours envie de prendre le petit déjeuner
seul(e) à la maison et vous avez envie de compagnie?*

*Alors, venez nous rejoindre au Club Haus, une fois par mois
nous vous proposons de prendre le petit-déjeuner ensemble.
Vous aurez le choix entre petits pains et croissant, accompagné
soit de «pancakes» ou crêpes soit d'une omelette avec ou sans
lard, du jus d'orange et du café ou du thé.*



Chrëschtmaart am Hesper Park

📅 Samschden; *samedi*
09.12.

🕒 15h00 - 20h00

📍 Hesper Park

☎ 26 36 23 95

✉ info@amsaitert.lu

Mir sichen nach e puer Benevolle fir den 9. Dezember um Chrëschtmaart am Hesper Park op eisem Stand am Verkauf ze hëllefen. De Stand ass op vu 15h00 - 20h00. Mir sinn och frou iwwer all Hëllef, och wann dir just kënnt fir e puer Stonnen hëllef kommen. Mir soen iech schonns am Virus Merci.

Nous recherchons encore quelques bénévoles pour aider à la vente sur notre stand le 9 décembre au marché de Noël au Hesper Park. Le stand est ouvert de 15h00 à 20h00. Toute aide est la bienvenue, même si vous ne venez aider que quelques heures, nous vous en remercions d'avance.

We're still looking for a few volunteers to help with sales at our stall on 9th of December at the Christmas market in Hesper Park. The stall is open from 3pm to 8pm. Any help is welcome, even if you only come to help for a few hours, we thank you in advance.



Exploration du monde

- 📅 Mëttwochs, *mercredi* oder Méindes, *lundis* 11.10., 16.10., 08.11. & 31.01.
- 🕒 19h20
- 📍 CELO (à l'entrée)
- 📞 26 36 23 95
- ✉ info@amsaitert.lu
- 📄 Aschreibung bis spéits-tens Méindes virdrun, *inscription au plus tard le lundi avant*
- 🆓 gratis, *gratuit*

Zesumme gi mir op eng virtuell Weltentdeckungsrees. D'„Commission consultative communale d'intégration" vun Hesper bitt reegelméisseg „Exploration du monde" un. Wann dir Loscht huet dëst am Grupp kucken ze goen, da mëllt iech bei eis. Wichtig ass et fir sech am Virus bei eis ze mellen: mir si just do, wann och Léit sech bei eis ugemellt hu fir mat eis matzegoen. Natierlech ass et ëmmer méiglech och ouni eis dohin ze goen.

Ensemble, nous partons à la découverte du monde en virtuel. Comme la «Commission consultative communale» d'Hesperange propose régulièrement des «Exploration du monde», nous vous proposons d'y aller ensemble. Il est important de s'inscrire à l'avance au Club Haus, car nous serons seulement présents lorsqu'il y aura des inscrits. Il vous est évidemment toujours possible d'y aller sans nous.

Let's explore the world together! The „Commission consultative communale d'intégration" of Hesperange is showing on a regular base „Exploration du monde". We suggest that we go together as a group. It is important to register in advance at Club Haus because we would only be present when there are registrations. Of course, you can still go there without us.



Quand	Exploration du monde	Inscription jusqu'au
11.10.23 à 19h30 au CELO	<i>Splendeurs d'Italie - Campanie - Ligurie - Toscane</i>	09.10.23
16.10.23 à 19h30 au CELO	<i>Les Açores - 9 îles à faire rêver</i>	13.10.23
08.11.23 à 19h30 au CELO	<i>L'Afrique du Bourlingueur</i>	06.11.23
31.01.24 à 19h30 au CELO	<i>Un an à Paris</i>	SAVE THE DATE

Quiz Nomëtteg

- 📅 Méindes, *lundis*
30.10., 27.11. & 11.12.
- 🕒 14h30 - 16h30
- 📍 Club Haus am Säitert
- ☎ 26 36 23 95
- ✉ info@amsaitert.lu
- ☑ Aschreiwung erwënscht,
inscription souhaitée
- € gratis, *gratuit*

An e puer flotten an entspaanten Nomëtteger kënt dir hei am Club Haus u verschidde Quizzen deelhuefen. Dir hutt Zäit a Loscht fir 1, 2 oder 3 Mol derbäi ze sinn? Dir kënt iech fir all Nomëtten eenzel umellen. Hei sinn eis Themen:

30. Oktober: Musekquiz

Wéi guut kennt dir iech mat der Musek aus? Hei geet et net nëmmen drëm Musekstiteln ze errodnen, mee och äert Allgemengwësse ronderëm gëtt getest.

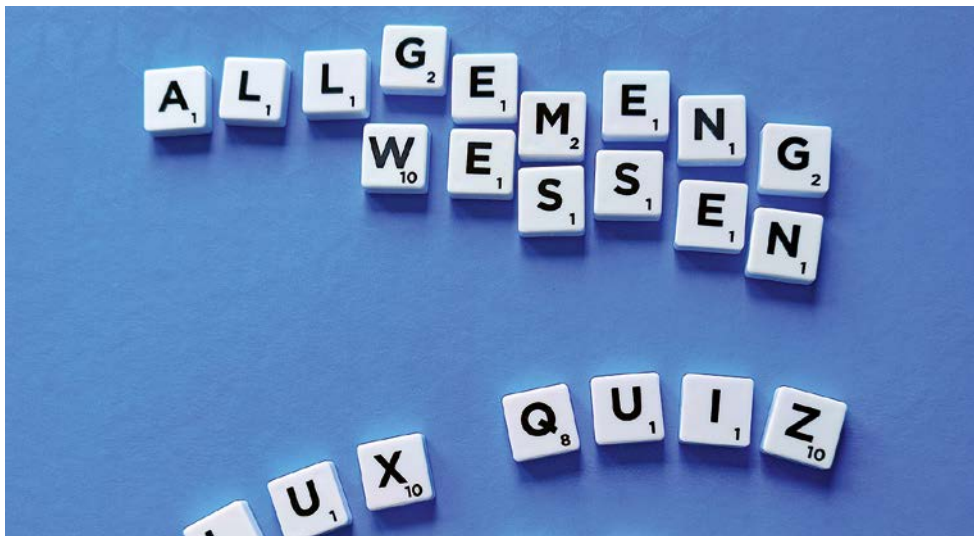
27. November: Wou läit Alzeg?

Bei eisem zweete Quiz-Nomëtteg geet et drëm eist Land ze kennen oder och vläit besser kennen ze léieren.

11. Dezember: Wee weess dann esou eppes!!!

Dësen drëtten Quiz-Nomëtteg gëtt äert Allgemengwësse getest. Hei komme Froen aus ganz ënnerschiddleche Gebidder.

Participez à nos après-midis de jeux de quiz dans une atmosphère chaleureuse. Chaque fois, nous avons des questions sur différentes thématiques. Le premier lundi, il y aura des questions autour de la musique, suivi par des questions sur le Luxembourg en novembre et pour finir en décembre ce seront des questions de culture générale!



Schnupperwoch

Semaine découverte

Dir huet Loscht emol just eng Kéier ee vun eise Coursen auszeprobéieren onni iech onbedéngt fir de ganze Cours mussen anzeschreiwen? Mir bidden iech extra dofir eng Schnupperwoch un! Zu deenen normalen Zäite wou och soss d'Course wiere kënnst dir gratis* schnuppere kommen, dir braucht iech net am Virus unzemellen.

*Coursen si gratis, bei de Bastelaktivitéiten ass d'Material ze bezuelen

Envie de tester nos différents Cours sans nécessairement devoir vous inscrire? Nous vous proposons une semaine d'essai gratuite. Venez découvrir gratuitement nos cours aux horaires habituels, sans inscription préalable.*

**les cours sont gratuits, cependant nous vous demandons de participer aux frais pour le matériel de bricolage*

Would you like to try out our different courses without necessarily having to register? We offer you a free trial week. Come and discover our classes for free at our usual times, without prior registration.*

**Classes are free, but we do ask to contribute to the cost of DIY materials.*

25.09.2023 · Méindeg, *Lundi*, Monday

9h30 - 11h00	Djembé (Vinod Graf)		Musekschoul Fenteng, 96, rue de Bettembourg
15h00 - 16h00	Functional Fitness (Imke Duplitzer)	Vêtements et chaussures de sport	Salle Multifonctionnelle, Résidence Alloro, 9A, rue Albert Bousser, Alzingen

26.09.2023 · Dënschdeg, *Mardi*, Tuesday

10h00 - 11h00	Yoga (Camille Soumoy)	Matelas de Yoga, vêtements et chaussures de sport	Salle Multifonctionnelle, Résidence Alloro, 9A, rue Albert Bousser, Alzingen
10h15 - 11h15	Sanggrupp, groupe de chant, Singing group (Claudine Schott)		Musekschoul Fenteng, 96, rue de Bettembourg
14h30 - 16h30	Gesellschaftspiller		Club Haus am Säitert 1, rue Jos Paquet, Alzingen

Schnupperwoch

Semaine découverte

27.09.2023 · Mëttwoch, mercredi, Wednesday

9h00 - 12h00	Randonnée	Chaussures de randonnée	Départ: Club Haus am Säitert 1, rue Jos Paquet, Alzingen
9h30 - 11h30	Diamond painting (Kirsten Zahlen)	2 € par pièce	Club Haus am Säitert 1, rue Jos Paquet, Alzingen
10h00-11h00	Initiation aux arts martiaux (Frank Ruppert)	Vêtements confortables, chaussures de sport	Salle Multifonctionnelle, Résidence Alloro, 9A, rue Albert Bousser, Alzingen

28.09.2023 · Donneschdeg, Jeudi, Thursday

14h00 - 15h00	Filzen, feutrage, felting (Carine Mertes)	4 € pour le matériel	Club Haus am Säitert 1, rue Jos Paquet, Alzingen
14h00 - 15h00	Mouvements bien-être et relaxation (Patrick Fergé)		Salle Multifonctionnelle, Résidence Alloro, 9A, rue Albert Bousser, Alzingen
15h00 - 16h30	Nordic Walking (Tündi Hertz)	Bonnes chaussures, bâtons (si vous en avez)	Départ: Club Haus am Säitert 1, rue Jos Paquet, Alzingen
15h30 - 17h00	Linedance and much more (Avdulah Ceman)	Danses différentes	Salle Multi, Résidence Alloro 9A, rue Albert Bousser, Alzingen

29.09.2023 · Fréideg, Vendredi, Friday

9h45 - 10h45	Zumba Gold (Maria Vázquez)		Salle Multifonctionnelle, Résidence Alloro, 9A, rue Albert Bousser, Alzingen
11h00 - 12h00	Yoga (Camille Soumoy)	Matelas de Yoga, vêtements et chaussures de sport	Salle Multifonctionnelle, Résidence Alloro, 9A, rue Albert Bousser, Alzingen
13h45 - 14h45	Pilates	Matelas de Yoga, vêtements de sport	Salle Multifonctionnelle, Résidence Alloro 9A, rue Albert Bousser, Alzingen
15h00 - 16h00	Pilates	Matelas de Yoga, vêtements de sport	Salle Multifonctionnelle, Résidence Alloro 9A, rue Albert Bousser, Alzingen

Djembé

📅 Schnupperkurs:

Méindes, *lundi*
25.09.

🕒 9h30 - 11h00

Méindes, *lundi*
02.10. - 11.12.

🕒 10h00 - 11h00
(à partir de 9h30,
débutants et rattrapage)

📍 Musekschoul Fenteng

☎ 26 36 23 95

✉ info@amsaitert.lu

☑ Aschreiwung bis den
28.09.

💰 100 €

**Paiement après inscription
au Compte BIL LU94 0021
4876 5361 3300**
avec la mention
„Djembé & votre nom”

Ween duerch Klang a Rhythmus, Afrika entdecke well, kann sech gären eisem Djembé Grupp uschléissen. Ob dir Ufänger sidd oder schonn Erfahrung mam Djembé huet, kommt begleet eis op dëser musikalescher Rees. Dir kënnst bei eis en Djembé geléint kréien, awer natierlech och gären äert eegent Instrument matbréngen.

Avis aux amateurs qui ont envie de découvrir l'Afrique par le son et le rythme, notre groupe de Djembé sera heureux de vous accueillir parmi eux. Que vous soyez débutants ou avancés, participez à ce voyage musical. Nous mettons des djembés à votre disposition, mais vous pouvez évidemment apporter votre propre instrument.



Komm mir Sangen

Allons chanter

Schnuppercours:

Dënschden, *Mardi*
26.09.


Dënschdes, *Mardi*
03.10 - 19.12.

 10h15 - 11h15

 Musekschoul Fenteng

 26 36 23 95

 info@amsaitert.lu

 Aschreibung bis den
28.09.

 100 €

Claudine Schott

Loscht an enger flotter Ronn ze sängen? An enger klenger Ronn, sänge mir Dënschdes ëmmer zesummen. Jiddereen ass wëllkomm dee Loscht um Sängen huet. Dir braucht do fir keng Virkenntnesser ze hunn! Mir sängen a verschiddene Sproochen, jiddereen ass wëllkomm.

Envie de passer un bon moment en chantant ensemble? Nous avons créé une petite Chorale où tout le monde est le bienvenu. Vous n'avez pas besoin de connaissances de la musique, juste l'envie de chanter. Le répertoire comprendra des chansons en plusieurs langues.

Paiement après inscription

au Compte BIL LU94 0021

4876 5361 3300

avec la mention

„chant & votre nom”



Keelespillen

Jeu de quilles

📅 Donneschdes, *jeudis*:

28.09., 26.10.,
30.11. & 21.12.

🕒 16h00 - 18h30

📍 Brasserie am Trapeneck

☎ 26 36 23 95

✉ info@amsaitert.lu

☑ spéitstens den Dag virdrun
au plus tard la veille

💶 2 € par séance à payer au
Club Haus, les consommations
sont à payer sur place

👤 min. 3 personnes

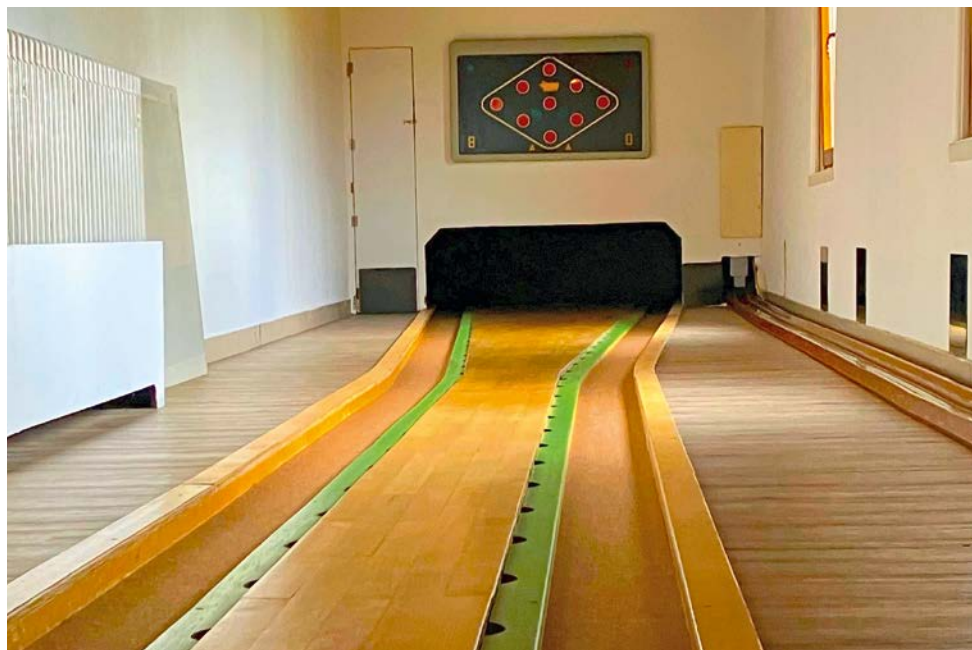
D'Brasserie am Trapeneck mécht fir d'Club Haus hir Keelebunn op! Mir treffen eis 1x de Mount Donneschdes Mëttes fir zesumme Keele spillen ze goen.

♿ Persone mat ageschränkter Mobilitéit hëllef mir gärén an d'Brasserie eran. Bei der Keelebunn ass et och breet genuch fir mat Rollstull oder Rollator ze spillen. Sot eis just am Virus Bescheed wgl.

La Brasserie am Trapeneck nous accueille à leur piste de quilles! Nous nous retrouvons 1x par mois les jeudis après-midi pour jouer aux quilles.

♿ L'accès à la Brasserie même étant un peu compliqué pour personnes à mobilité réduite, nous vous aiderons pour entrer. Près de la piste, il y a assez d'espace pour jouer en fauteuil roulant ou avec un déambulateur. Avertissez-nous à l'avance s-v-p.

Paiement sur place au personnel du Club Haus



Club-Bistro & Puzzlenomëtteg: Kanner a Grousselteren

📅 Mëttwochs; *Mercredi*
06.09. & 14.09.

🕒 14h00 - 16h30

📍 Club Haus am Säitert

☎ 26 36 23 95

✉ info@amsaitert.lu

☑ Aschreiwung net néideg,
pas d'inscription nécessaire
no need of registration

🍷 äert Gedrenks,
vos consommations,
your consumption

Loscht sech gemittlech op eng Terrass ze setzen a bei engem net alkoholesche Gedränk e bëssen ze poteren? Da kommt laanscht a genéisst de Summer op eiser Club-Terrass!

Envie de passer un après-midi agréable sur la terrasse et de discuter autour d'une boisson non alcoolisée? Alors, venez profiter de l'été sur la terrasse de notre club!

Fancy a cosy afternoon on the terrace and chatting over a non-alcoholic drink? Then come by and enjoy the summer on our club terrace!

Dir versuert ät Enkelkanner oder ät Enkelkanner si bei iech op Besuch? Kommt laanscht a probéiert iech zesumme mat aneren un engem vun eise Puzzelen, mir hunn der vu 500 a vun 1.000 Stécker. Niewebäi kënt dir vun eiser Terrass profitéiere mat engem klenge Gedränk.

Vous vous occupez de vos petits-enfants ou ils viennent vous rendre visite? Essayez ensemble avec d'autres l'un de nos puzzles de 500 ou 1.000 pièces. Vous pourrez également profiter de notre terrasse et d'une boisson.

Are you looking after your grandchildren or are they visiting you? Come along and try your hand at one of our 500 or 1.000 piece puzzles with others. You can also take advantage of our terrace and have a drink.



Pétanque

- 📅 Méindes, *lundis*
- 🕒 15h00 - 17h00
- 📍 Piste de Pétanque Alzingen
entre Parc Rothweit et
rue Kitty Deville
- ☎ 26 36 23 95
- ✉ info@amsaitert.lu
- 📅 bis den Dag selwer,
le jour même
- 💰 gratis, *gratuit*

Dëse Summer hu mir nees ugefaangen zesumme Petanque ze spillen. Mir spillen ëmmer Méindes op der neier Pist zu Alzeng vu Mëttes 15h00 bis 17h00. Sot eis wgl. am Viraus Bescheid op dir kommt, da wësse mir zu wéivill mir sinn.

Cet été, nous avons ravivé nos après-midis de Pétanque. Nous jouons les lundis sur la nouvelle piste à Alzingen, les après-midis de 15h00 à 17h00. Prévenez-nous à l'avance de votre participation, pour que nous sachions à combien nous jouerons.

This summer we revived our Pétanque afternoons. We play on Mondays on the new track in Alzingen, in the afternoons from 3 to 5 pm. Please let us know in advance if you want to participate, so that we know how many players we would be.



INTERNATIONALER TAG DER ÄLTEREN MENSCHEN

ALTERSBILDER IM FOKUS

DIENSTAG, 3. OKTOBER 2023

TRAMSSCHAPP

49 Rue Ermesinde,
L-1469 Limpertsberg

Freier Eintritt

17.00 UHR

Filmvorführung
"La révolte de vieux"
unter der Regie von
Laure Adler und Jérémy
Frei, produziert von
Nova Production

18.00 UHR

Vernissage der Foto-Ausstellung
"Das Alter in Licht und Schatten"

-  Begrüßung und Preisverleihung
-  Musikalische Begleitung von **André Mergenthaler**
-  Umtrunk und Austausch

Anmeldung
für den Film

info@gero.lu
3 60 478-1

WWW.GERO.LU

Mehr Infos:



Organisiert von:

gero
KOMPETENZZENTER
FÜR DEN ALTER

Auf Initiative des:



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région

Nordic Walking

📅 Schnupperkurs:

Donneschden, *Jeudi*
28.09.

Donneschdes, *Jeudi*
05.10. - 21.12.

🕒 15h00 - 16h30

📍 Treffpunkt:
Club Haus am Säitert

☎ 26 36 23 95

✉ info@amsaitert.lu

📅 bis den Dag virdrun,
jusqu'à la veille

€ 120 € fir 10 Séancen
à 90 Minuten

i fest Schong, Waasser,
an är Nordic Walking-
Bengelen
*Chaussures solides, de
l'eau et vos bâtons de
Nordic Walking*

Tüнди Hertz

Nordic Walking, eng Ausdauersportart, déi zu de „walking“-Sportarte gehéiert, mee zousätzlech och Muskulatur vum Uewerkierper trainéiert. Natierlech ass et och wichtig, déi richtig Technik ze beherrschen. Zesumme mat enger Nordic Walking Trainerin kënnt dir déi richtig Technik léieren a praktesch ëmsetzen. Zum Schluss vum Tour ass eng kleng Séance Stretching virgesinn.

La marche nordique, un sport d'endurance qui appartient aux sports de „marche“, mais qui sollicite les muscles de l'ensemble du corps. Évidemment, une bonne maîtrise de la technique est importante. Avec notre formatrice en marche nordique, vous apprenez cette technique et la mettre en pratique. A la fin du tour, une petite séance d'étirements est prévue.



Wandertouren

Randonnées

📅 ëmmer Mëttwochs,
tous les mercredis

🕒 9h00

☎ 26 36 23 95

✉ info@amsaitert.lu

📅 spéitstens bis
den Dag virdrun
au plus tard la veille

💰 gratis, gratuit

👉 fest Schong a Waasser
*Chaussures solides
et de l'eau*

Mir treffen eis fir verschidde Wandertouren. Mir ginn no Of-sprooch ënnerschiddlech laang Touren tëscht 7 an 12 km.

Rendez-vous fir eis Wandertouren ass meeschtens beim Club Haus (fir Touren an der Ëmgéigend), munchmol awer och op soss enger flotter Plaz hei am Ländchen, mir soen iech dann am Virus Bescheid. Wann dir Problemer huet, dohin ze kommen oder dir wëllt eng Fuergemeinschaft bilden, kënnen mir dat organisieren.

Wichtig si fest Schong (Wanderschong, fest Turnschlappen...). Denkt och drun e Bidon Waasser matzuehuelen.

Nous nous retrouvons pour des randonnées de longueurs différentes entre 7 à 12 km. Le rendez-vous de nos randonnées est le plus souvent au Club Haus pour les randonnées dans la région, mais peut également être ailleurs dans le pays. Nous vous informons à l'avance si le départ se fait ailleurs et nous pourrons organiser du covoiturage, dans ce cas-là.

Important: chaussures solides (chaussures de marche, basket). N'oubliez pas d'emmener de l'eau.



IVV Wanderungen

- 📅 Sonnden, *dimanche*
24.09., 15.10.,
12.11., 10.12.
- 🕒 10h00
(ausser 10.12. 13h30)
- 📍 Club Haus am Saitert,
Départ Minibus
- ☎ 26 36 23 95
- ✉ info@amsaitert.lu
- ☑ spëtstans bis Freides
virdrun, *au plus tard le*
vendredi qui précède
- 💶 1,50 € à payer sur place
aux organisateurs de la
marche

Mir huelen 1x de Mount un enger IVV-Wanderung deel, wou mir den Tour vun 10 respektiv 12 km, an engem relativ flotten Tempo, matginn. Dës Wanderunge sinn ëmmer Sonndes, mir sinn um 10h00 um Départ (arrivée bei 10 km géint 12h00). Fir dohinner kënt dir mat eis mam Minibus oder mat ärem Privatauto fueren.

Une fois par mois, nous participons aux randonnées organisées les dimanches par les clubs de la fédération luxembourgeoise de marche populaire. Nous faisons les 10, respectivement 12 km. Nous partons toujours vers 10h00 du point de départ, il faut compter d'arriver vers 12h00 (pour les 10 km). Le transport peut se faire en Minibus ou avec votre voiture privée.

Once a month we take part, on Sundays, in one of the walks organised by the clubs of „fédération luxembourgeoise de marche populaire“. We do the 10, respectively 12 km. We always leave around 10.00am from the starting point, and you should expect to arrive around 12.00pm (for a 10 km walk). Transport can be by minibus or private car.

24.09.2023	Vianden	10 km
15.10.2023	Hamm	10 km
12.11.2023	Hesperange	10 km
10.12.2023	Hesperange	10 km
	Weihnachtswanderung, départ 13h30	



SEPTEMBER 2023

01.09.	Fr	Ve	Gemeinsamt Frühstück am Club Haus
04.09.	Mé	Lu	Pétanque
05.09.	Dë	Ma	Spadséiere mat Restaurant, Gesellschaftsspiller
06.09.	Më	Me	Randonnée, Club Bistro a Puzzlen Kanner-Grousselteren
11.09.	Mé	Lu	Pétanque
12.09.	Dë	Ma	Spadséiere mat Restaurant, Gesellschaftsspiller
13.09.	Më	Me	Randonnée, Club Bistro a Puzzlen Kanner-Grousselteren
14.09.	Do	Je	Saarburg: Glockengießerei und Führung durch die Altstadt
18.09.	Mé	Lu	Pétanque
19.09.	Dë	Ma	Spadséiere mat Restaurant, Gesellschaftsspiller
20.09.	Më	Me	Marie-Astrid / Treffen fir Club senior; randonnée
21.09.	Do	Je	Wandern am Mëllerdall
22.09.	Fr	Ve	Gemeinsamt Frühstück am Club Haus
24.09.	So	Di	IVV Wanderung - Vianden
25.09.	Mé	Lu	Versammlung fir d'Liesgrousseltere, Pétanque Schnupperwoch: Djembé, Functional Fitness
26.09.	Dë	Ma	Spadséieren mat Restaurant, Schnupperwoch: Yoga, Sengen, Gesellschaftsspiller
27.09.	Më	Me	Schnupperwoch: Randonnée, Diamond Painting, Kampfsport,
28.09.	Do	Je	Keelespillen, Schnupperwoch: Filzen, Mouvement bien-être et relaxation, Nordic Walking, Danzen,
29.09.	Fr	Ve	Gemeinsamt Frühstück am Club Haus Schnupperwoch: Zumba Gold, Yoga, Pilates

OKTOBER 2023

02.10.	Mé	Lu	Djembé, Functional Fitness, Pétanque, Liesgrousselteren
03.10.	Dë	Ma	Yoga, Sangen, Spadséire mat Restaurant, Gesellschaftsspiller
04.10.	Më	Me	Randonnée, Diamond Painting, Kampfsport
05.10.	Do	Je	Visite Casemates, Mouvement bien-être et relaxation, Danzen
06.10.	Fr	Ve	Zumba Gold, Yoga, Pilates
09.10.	Mé	Lu	Djembé, Functional Fitness, Pétanque
10.10.	Dë	Ma	Yoga, Sangen, Spadséire mat Restaurant, Gesellschaftsspiller
11.10.	Më	Me	Randonnée, Diamond Painting, Kampfsport, Exploration du monde
12.10.	Do	Je	Mouvement bien-être et relaxation, Danzen
13.10.	Fr	Ve	Zumba Gold, Yoga, Pilates
15.10.	So	Di	IVV Wanderung-Hamm
16.10.	Mé	Lu	Djembé, Functional Fitness, Pétanque, Liesgrousselteren, Exploration du monde
17.10.	Dë	Ma	Yoga, Sangen, Spadséire mat Restaurant, Gesellschaftsspiller
18.10.	Më	Me	Randonnée, Diamond Painting, Kampfsport
19.10.	Do	Je	Mouvement bien-être et relaxation, Danzen
20.10.	Fr	Ve	Grottes de Han, Zumba Gold, Yoga, Pilates
23.10.	Mé	Lu	Djembé, Functional Fitness, Pétanque
24.10.	Dë	Ma	Yoga, Sangen, Spadséire mat Restaurant, Gesellschaftsspiller
25.10.	Më	Me	Randonnée, Diamond Painting, Kampfsport, Huiles essentielles
26.10.	Do	Je	Mouvement bien-être et relaxation, Danzen, Keelespillen
27.10.	Fr	Ve	Gemeinsamt Frühstück am Club Haus, Zumba Gold, Yoga, Pilates
30.10.	Mé	Lu	Quiznomëtteg, Pétanque
31.10.	Dë	Ma	Spadséire mat Restaurant, Gesellschaftsspiller, Halloween-Konferenz: Geeschter an aner onerklärlech Phänomener

NOVEMBER 2023

01.11.	Më	Me	Allerhellegen-Toussaint
02.11.	Do	Je	Schoulvakanz - kee Sport
03.11.	Fr	Ve	Schoulvakanz - kee Sport
06.11.	Mé	Lu	Djembé, Functional Fitness, Pétanque, Liesgrousselteren
07.11.	Dë	Ma	Yoga, Sangen, Spadséire mat Restaurant, Gesellschaftsspiller
08.11.	Më	Me	Randonnée, Diamond Painting, Kampfsport, Exploration du monde
09.11.	Do	Je	Mouvement bien-être et relaxation, Danzen, Keelespillen
10.11.	Fr	Ve	Zumba Gold, Yoga, Pilates, Bastelen fir de Chrëschtmaart
12.11.	So	Di	IVV Wanderung - Hesper fir de Weltdiabetikerdag
13.11.	Mé	Lu	Djembé, Functional Fitness, Pétanque
14.11.	Dë	Ma	Bastele mat de Kanner aus der Crèche, Yoga, Sangen, Spadséire mat Restaurant, Gesellschaftsspiller
15.11.	Më	Me	Randonnée, Diamond Painting, Kampfsport,
16.11.	Do	Je	Mouvement bien-être et relaxation, Danzen
17.11.	Fr	Ve	Zumba Gold, Yoga, Pilates, Bastelen fir de Chrëschtmaart
18.11.	Sa	Sa	Wiewen
20.11.	Mé	Lu	Djembé, Functional Fitness, Pétanque, Liesgrousselteren
21.11.	Dë	Ma	Bastele mat de Kanner aus der Crèche, Yoga, Sangen, Spadséire Restaurant, Gesellschaftsspiller
22.11.	Më	Me	Randonnée, Diamond Painting, Kampfsport,
23.11.	Do	Je	Mouvement bien-être et relaxation, Danzen
24.11.	Fr	Ve	Gemeinsamt Frühstück am Club Haus, Zumba Gold, Yoga, Pilates, Bastelen fir de Chrëschtmaart
27.11.	Mé	Lu	Djembé, Functional Fitness, Quiznomëtteg, Pétanque
28.11.	Dë	Ma	Chrëschtbeemercher dekoréire mat de Kanner aus der Crèche, Yoga, Sangen, Spadséiren mat Restaurant, Gesellschaftsspiller
29.11.	Më	Me	Randonnée, Diamond Painting, Kampfsport
30.11.	Do	Je	Mouvement bien-être et relaxation, Danzen, Keelespillen

DEZEMBER 2023

01.12.	Fr	Ve	Chrëschtmaart Traben-Trarbach, Zumba Gold, Yoga, Pilates
04.12.	Mé	Lu	Djembé, Functional Fitness, Pétanque, Liesgrousselteren
05.12.	Dë	Ma	Yoga, Sangen, Spadséire mat Restaurant, Gesellschaftsspiller
06.12.	Më	Me	Randonnée, Diamond Painting, Kampfsport,
07.12.	Do	Je	Mouvement bien-être et relaxation, Danzen
08.12.	Fr	Ve	Zumba Gold, Yoga, Pilates, Bastele fir de Chrëschtmaart
09.12.	Sa	Sa	Stand vum Club Haus um Chrëschtmaart am Hesper Park
10.12.	So	Di	IVV Wanderung - Chrëschtwanderung Hesper
11.12.	Mé	Lu	Djembé, Functional Fitness, Quiznomëtteg, Pétanque
12.12.	Dë	Ma	Yoga, Sangen, Spadséire mat Restaurant, Gesellschaftsspiller
13.12.	Më	Me	Randonnée, Diamond Painting, Kampfsport
14.12.	Do	Je	Mouvement bien-être et relaxation, Danzen
15.12.	Fr	Ve	Zumba Gold, Yoga, Pilates,
18.12.	Mé	Lu	Visite vun der Kathedrale mat Audio Guide a Stater Chrëschtmaart
19.12.	Dë	Ma	Spadséire mat Restaurant, Gesellschaftsspiller
20.12.	Më	Me	Randonnée
21.12.	Do	Je	Keelespillen
22.12.	Fr	Ve	Gemeinsamt Frühstück am Club Haus

VUM 25.12.2023 BIS DEN 01.01.2024 ASS D'CLUBHAUS ZOU
DU 25.12.2023 AU 01.01.2024 NOUS SOMMES EN CONGÉ

Nos cours de sports à la salle Multifonctionnelle

📅 du 2.10. au 15.12.,
10 cours

du 18.12. - 22.12.
*ratissage de cours
annulé*

📍 9A rue Albert Bousser,
Alzingen

☎ 26 36 23 95

✉ info@amsaitert.lu

📧 *inscriptions par mail ou
téléphone au plus tard
pour le 29.09.*

💶 100 € par cours /
10 séances de 1h
120 € pour le cours de
danse / 10 séances de
1,5h*

**Paiement après inscription
au Compte BIL LU94 0021
4876 5361 3300**
avec la mention „nom du
cours & votre nom”



Méindegs, Lundis, Mondays du 2.10. - 11.12.

15h00 - 16h00	Functional Fitness	Imke Duplitzer	Vêtements et chaussures de sport
---------------	--------------------	----------------	----------------------------------

Dënschdes, Mardis, Tuesdays du 3.10. - 12.12.

10h00 - 11h00	Yoga	Camille Soumoy	Matelas de Yoga, vêtements et chaussures de sport
---------------	------	----------------	---

Mëttwochs, Mercredis, Wednesdays du 4.10. - 13.12.

10h00 - 11h00	Initiation aux arts martiaux	Frank Ruppert	Vêtements confortables, chaussures de sport
---------------	------------------------------	---------------	---

Donneschdes, *Jeudis*, Thursdays 5.10. - 14.12.

14h00 - 15h00	Mouvements bien-être et relaxation	Patrick Fergé	Matelas de Yoga, vêtements de sport
15h30 - 17h00*	Linedance and much more	Avdulah Ceman	Danses en groupe: Linedance; Rumba, Cha-Cha-Cha, Samba et autres

Fréides, *Vendredis*, Fridays 6.10. - 15.12.

9h45 - 10h45	Zumba Gold	Maria Vázquez	Vêtements sportifs, chaussures de sport
11h00 - 12h00	Yoga	Camille Soumoy	Matelas de Yoga, vêtements et chaussures de sport
13h45 - 14h45	Pilates	Patrick Fergé	Matelas de Yoga, vêtements de sport
15h00 - 16h00	Pilates	Patrick Fergé	Matelas de Yoga, vêtements de sport



Huiles essentielles

📅 Mëttwoch; *Mercredi*
25.10.

🕒 14h00-17h00

📍 Treffpunkt:
Club Haus am Säitert

☎ 26 36 23 95

✉ info@amsaitert.lu

📄 Aschreibung bis spëitstens
eng Woch virdrun

💰 50 € pour le cours & 35 €
à payer sur place pour le
matériel

👤 min. 4, max. 10 personnes

Sabine Kinzinger

**Paiement après inscription
au Compte BIL LU94 0021
4876 5361 3300**

avec la mention „huiles
essentiels & votre nom”

No enger kuerzer theoretescher Erklärung kënt dir selwer
verschidde Präparatioune virbereeden. Mir proposéieren
iech:

- Mélange immunité
- Baume refroidissement - rhume
- Sérum antiâge

*Après une introduction théorique sur les huiles essentielles,
vous serez initié aux préparations faciles do it yourself. On
vous propose:*

- *Mélange immunité*
- *Baume refroidissement - rhume*
- *Sérum antiâge*



Saarburg: Glockengießerei und Führung durch die Altstadt

📅 **Donneschdes, jeudi**
14.09.

🕒 8h45 - 17h00

📍 8h45 Centre sportif
Holleschbiereg ou 9h00
Arrêt Urbengsschlass

☎ 26 36 23 95

✉ info@amsaitert.lu

🗓 01.09.

€ 78 €, hors repas de midi

👤 max. 25 personnes
fest Schong,
Chaussures solides

**Paiement après inscription
au Compte BIL**
LU94 0021 4876 5361 3300
avec la mention „Saarburg &
votre nom“



Eisen Dag zu Saarburg fänkt am Klackemuseum Mabilon un. Hei goufen iwwer 230 Joer laang Klacke gegoss, fir dann a ganz Europa verkaaft ze ginn. Säit 2002 ass de Betrib vun der Famill Mabilon agestallt a gouf an e Musée ëmgebaut. Eng Visite guidée weist eis d'Entwécklung an d'Geschicht vun de Klacken aus dem 18. Joerhonnert bis an eis heiteg Zäit.

No dem Musée wäerte mir am Restaurant „Zum Wasserfall“ à la carte zu Mëtteg iessen. D'lesse gëtt op eege Käschte bezuelt.

Am Nomëtteg erwaart eis eng Visite guidée vun der Stad Saarburg. D'Visite wäert ongeféier eng gutt Stonn daueren a weist eis déi natierlech an historesch Sehenswierdegkeeten.

Am Präis abegraff: Rees am Reesbus, Begleedung duerch Personal vum Club Haus, déi zwou Visite guidée'en.

Notre journée à Sarrebourg commence par le musée de la cloche Mabilon. Pendant plus de 230 ans, des cloches ont été fondues ici et expédiées de Sarrebourg dans toute l'Europe. En 2002, l'entreprise de la famille Mabilon a été fermée et a été transformée en musée. Une visite guidée nous montre l'évolution et l'histoire des cloches du 18^e siècle à nos jours.

Après le musée, nous déjeunerons à la carte au restaurant „Zum Wasserfall“. Chacun paie son repas.

L'après-midi, une visite guidée de la ville de Sarrebourg nous attend. La visite durera environ une bonne heure et nous montrera les curiosités naturelles et historiques.

Inclus dans le prix: le voyage en autobus, accompagnement par le personnel du Club Haus et les deux visites guidées.

Traditionnelles Club Senior Treffen auf der Marie-Astrid

- 📅 Mëttwoch, *mercredi*
20.09.
- 🕒 11h30 - 16h30
- 📍 11h30 am Anlegequai in /
au quai de Grevenmacher
oder /ou
10h30 beim Club Haus
fir Fahrgemeinschaft /
10h30 au Club Haus
pour covoiturage
- ☎ 26 36 23 95
- ✉ info@amsaitert.lu
- 📞 01.09.
- 💶 65 € ouni Gedréns /
hors boissons
- 👤 max. 14 personnes

**Paiement après inscription
au Compte BIL
LU94 0021 4876 5361 3300**
avec la mention
„Marie Astrid & votre nom“

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

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

Musikalisch begleitet wird dieser unvergeßliche Nachmittag von Jeannot Conter.

Bei angenehmer Musik können Sie dann das Tanzbein schwingen.

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, les vignobles, les belles localités, les douces collines et les forêts glissent tranquillement devant vous. Grâce aux larges fenêtres panoramiques, vous aurez une vue parfaite sur tous les détails pittoresques de la vallée de la Moselle.

Cet après-midi inoubliable sera accompagné en musique par Jeannot Conter. Puis, vous pourrez vous déhancher au son d'une musique agréable.

MENU:

Feine Gemüsecremesuppe / *Fine crème de légumes*

Königinpastete, Pommes Frites und Salat oder
vegetarisches Menu / *Bouchée à la reine, pommes frites
et salade ou menu végétarien*

Apfeltorte Großmutterart mit Vanille Eis
Tarte grand-mère avec sa glace vanille

Wanderdag am Mellerdall

Journée de randonnée au Mullerthal

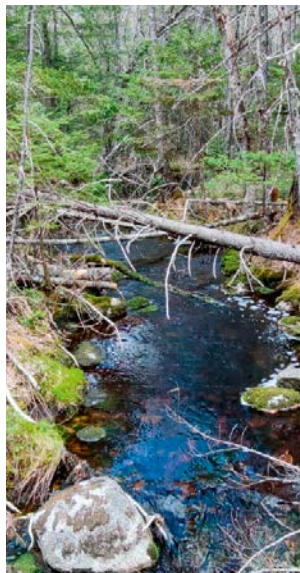
- 📅 Donneschden, *Jeudi*
21.09.
- 🕒 10h00 à Heringer Millen
oder / ou
8h45 Club Haus am Säitert
- ☎ 26 36 23 95
- ✉ info@amsaitert.lu
- 📅 19.09.
- € *gratis, gratuit*
- 📍 *fest Schong, Picknick a
Waasser,
Chaussures solides,
piquenique et eau*

Dir hutt Loscht op eng bësse méi usprochsvoll Wanderung an eiser Lëtzebuerger Schwäiz? Zesumme mam Club Haus an de Sauerwisen proposéieren mir iech e Wanderdag am Mëllerdall. Moies gi mir bei der Heringer Millen zesumme fort a ginn e Wanderwee vun 5,3 km dee laanscht de Schiessen-tümpel geet. An der Mëttesstonn picknike mir zesummen fir dann en 2. Wandertour vu 4,2 km vu Consdorf aus, duerch de Fielspassage „Kuelscheier“ (dee kann een awer och ëmgoen, fir déi, deenen et ze enk ass).

Mir fuere mat de Privatautoen dohin, a maache Furgemeinschaften. **Et ass och méiglech, fir just Moies den Tour matzegoen an duerno heemzefueren. Och wann et kleng Wandertir sinn, ass et méi e schwieregen Terrain a si sinn als mëttelschwéier agestuufft!**

Vous avez envie d'une randonnée un peu plus exigeante dans la petite suisse luxembourgeoise? Ensemble avec le Club Haus an de Sauerwisen, nous nous proposons une journée de randonnée dans le Mullerthal. Le matin, nous partons à la Heringer Millen pour une randonnée de 5,3 km, qui passe le long de la cascade du Schiessentümpel. Sur le temps de midi, nous piqueniquons ensemble pour entamer une deuxième randonnée l'après-midi. Cette fois-ci le chemin de 4,2 km part de Consdorf, par la crevasse «Kuelscheier» (possible de contourner pour les claustrophobes).

Nous partons en voiture privée et organisons un covoiturage. Ainsi, il vous sera également possible de participer uniquement à la randonnée du matin. Même si, d'un point de vue, kilomètres à marcher, ce sont des tours relativement courts, le terrain est plus difficile et les tours sont indiqués moyennement difficile.



Bock Kasematten

📅 Donneschdes, *jeudi*
05.10.

🕒 13h00 - 16h30

📍 Busarrêt Urbengsschlass

☎ 26 36 23 95

✉ info@amsaitert.lu

☑ Aschreiw bis spéitstens
1 Woch virdrun,
*inscriptions au plus tard
une semaine à l'avance*

💰 10 €

👤 max. 20 personnes

**Paiement après inscription
au Compte BIL**
LU94 0021 4876 5361 3300
avec la mention
„Casemates & votre nom”

963 huet de Grof Siegfried op dem Bockfiels eng Bueg gebaut. Dëst war de Grondstee vun der spéiderer Stad Lëtzebuerg. Mëtt vum 18. Joerhonnert hunn d'Éisträicher ugefaangen hei ënnerierdesch Gäng, d'Kasematten unzeleeën. 1994 sinn d'Kasematten vun der UNESCO an d'Lëscht vum Weltierwen opgeholl ginn.

En 963 le comte Sigefroid a construit un château sur le rocher du Bock. Ceci fut la première pierre de la future Ville de Luxembourg. Au milieu du 18^{ème} siècle, les Autrichiens ont commencé à creuser des tunnels et par ceci à aménager les casemates. En 1994, les casemates ont été inscrites sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO.

La légende de Mélusine:

Selon la légende, Mélusine fut mariée au premier comte de Luxembourg, le comte Sigefroi, demeurant dans son château sur le promontoire rocheux du Bock. Le jour de leur mariage, Mélusine demanda à son époux de ne jamais venir la voir un jour et une nuit par semaine. Un beau jour, épris d'une curiosité irrésistible, il rompit sa promesse en l'épiant dans son bain par le trou de la serrure et découvrit qu'elle avait une queue de poisson. Trahie par son époux, Mélusine se jeta dans les flots de l'Alzette et disparut à tout jamais.

Source: <https://www.luxembourg-city.com/de/erleben/orte/underground/bock-kasematten>



Grottes de Han

- 📅 Freiden, *Vendredi*
20.10.
- 🕒 7h30 - 19h00
- 📍 7h30 Parking
Holleschberg,
7h35 Urbengsschlass
- ☎ 26 36 23 95
- ✉ info@amsaitert.lu
- ☑ Aschreiwé bis spëtststens
den 6.10.
- 💶 108 € (*transport, entrée
Grottes de Han et parc
animalier, menu à 2 plats,
boissons et accompagnement
inclus*)

Paiement après inscription au Compte BIL

LU94 0021 4876 5361 3300
avec la mention „Grottes de
Han & votre nom”



Erlieft zesumme mat dem Club Haus an de Sauerwisen eng onvergiesslech Rees duerch d'Zäit. Moies ass d'Visitt vun der Grotte virgesinn. Duerch déi nei Beliichtung (2019) schéngt d'stalaktitesch Hiel vun Han nach méi beandroekend a verzaubernd.

Nom Mëttegiessen (zwee Gang-Menü) fuere mir mam Safari-Bus duerch déi roueg geleeën 250 Hektar vum Welldéirepark.

Bréngt wgl gutt Schong an ugepasste Kleedung mat (an der Grotte sinn et just 8°C).

Menu

*Lasagne végétarienne maison
accompagnée de pain bucheron*

Ou

*Carbonnade de bœuf à la bière «Saison de Han»,
pommes frites*

Et

Assortiment de mignardises

Vivez, ensemble avec le Club Haus an de Sauerwisen, un voyage inoubliable dans le temps. Le matin, nous visiterons les grottes. Grâce au nouvel éclairage datant de 2019, les grottes de Han paraissent encore plus impressionnantes. Après le déjeuner (menu de deux services) nous visiterons le parc animalier en bus safari; un paradis de paix de 250 hectares.

Veillez apporter de bonnes chaussures et des vêtements adaptés (il ne fait que 8°C dans les grottes).



Chrëschtmaart Traben-Trarbach

-  Freiden, *Vendredi*
01.12.
-  9h40 - 19h00
-  9h40 Urbengschlass,
9h45 Holleschbiërg
-  26 36 23 95
-  info@amsaitert.lu
-  Aschreiwé bis spëtststens
den 24.11.
-  34 €
-  max. 20 personnes

**Paiement après inscription
au Compte BIL
LU94 0021 4876 5361 3300**
avec la mention
„Traben-Trarbach &
votre nom“



Zesumme mam Club Haus an de Sauerwisén fuere mir op de „Mosel-Wein-Nachts-Markt“ op Traben-Trarbach. A Wäikelleren, déi deelweis aus dem 16. Joerhonnert sinn, fannt dir héichwäerteg Dekoartikelen, Geschenkkiddien, kreative Schmuck an natierlech och kulinaresch Spezialitéite souwéi Produit'en ronnt ëm de Wäin. Awer och d'Stad Traben-Trarbach huet säin eegene Charme mat sengem mëttelalterleche Stadtturm, d'Jugendstilhotel „Bellevue“ oder nach d'„Brückentor“ d'Wahrzeeche vun der Stad.

Avec „Club Haus an de Sauerwisén“, nous nous rendons au „Mosel-Wein-Nachts-Markt“ à Traben-Trarbach. Dans des caves à vin, dont certaines datent du 16^e siècle, vous trouverez des articles de décoration de qualité, des idées de cadeaux, des bijoux créatifs et bien sûr des spécialités culinaires ainsi que des produits liés au vin. Mais la ville de Traben-Trarbach a également son propre charme avec sa tour médiévale, l'hôtel Art nouveau „Bellevue“ ou le portail du pont, l'emblème de la ville.

Together with Club Haus an the Sauerwisén, we go to the „Moselle Wine Night Market“ in Traben-Trarbach. This Christmasmarket is running through different wine cellars, some of which date back to the 16th century. The town of Traben-Trarbach also has its very own charm with its medieval town tower, the art nouveau hotel „Bellevue“ or the Bridge gate, the town's landmark.



Visitt Kathedrale mat Audio Guide duerno Stater Chrëschtmaart

📅 Méindes, *Lundi*
18.12.

🕒 13h00 - 17h00

📍 Club Haus am Säitert

☎ 26 36 23 95

✉ info@amsaitert.lu

☑ Aschreiw bis spéitstens
den 12.12.

€ 8 €

👤 min. 3 max. 20 personnes

**Paiement après inscription
au Compte BIL**
LU94 0021 4876 5361 3300
avec la mention
„cathédrale & votre nom”



Audio-guide:
Lëtzebuergesch, Deutsch, Français, English, Nederlands

Fir dës ganz speziell Visitt vun der Kathedrale mussen mir eis am Voraus eng Applikatioun an en Audio Guide eroflueden. Dëst maachen mir zesummen am Club Haus. Duerno fueren mir zesumme mam ëffentlechen Transport an d'Stad, wou mir dann d'Kathedrale besichteen. Hei brauch een da keng Internet Connectioun méi, dat ass dann alles offline. Duerno trëppele mir nach gemittlech iwwer ee vun de Chrëschtmaert an der Stad.

Onbedéngt matbréngen: Handy (ganz opgelueden) & Kopfhörer!!!

Pour cette visite très particulière de la cathédrale, il faut au préalable télécharger une application et installer l'audioguide. Ceci nous le ferons tous ensemble au Club Haus. Par la suite, nous irons en ville avec les transports en commun, où nous visiterons la cathédrale. Ici, vous n'avez plus besoin de connexion internet, tout est off-line. Après la visite, nous allons flâner sur un des marchés de Noël de la ville.

A ne pas oublier: Téléphone portable (complètement chargé) & écouteurs

For this very special tour of the cathedral, you need to download an application and install the audio guide beforehand. We'll do this together at the Club Haus. Afterwards, we'll take public transport into town, where we'll visit the cathedral. Here, you don't need an internet connection, everything is off-line. After the visit, we'll stroll around one of the city's Christmas markets.

Don't forget: Mobile phone (fully charged) & headphones.

Wiewen - tissage

- 📅 Samschdes, *samedi*
18.11.
- 🕒 09h00 - 12h30
- 📍 Club Haus am Säitert
- ☎ 26 36 23 95
- ✉ info@amsaitert.lu
- ☑ Aschreiw bis spéitstens
den 10.11.
- € 58 € *matériel inclus*

i max. 8 personnes

Schiertech oder Duch fir
op de Schouss ze leeën,
*tablier ou essuie à mettre
sur les genoux*

Dr Nicolas Meiers

Dir huet iech schonns ëmmer gefrot wéi ee wiefert, oder huet dat och schonns emol fréier gemaach? Mir proposéieren lech dat hei am Club Haus emol ausprobéieren ze kommen. Dir kënt eng kleng Posch (fir den Handy, Mënzgeld, Bitzgeschiiir...), Glasënnersätzer oder Wandbehäng wiewen.

D'Material (Schoulwiewestill, verschidden Naturfasere fir ze wiewen) gi gestallt. Gäre kënt dir awer Garn oder Woll matbrénge fir mat anzewiewen.

Vous vous êtes toujours demandé comment tisser ou vous l'avez déjà essayé? Nous vous proposons un atelier de tissage au Club Haus. Vous pouvez tisser une petite pochette (pour le téléphone portable, la monnaie, les ustensiles de couture...), des dessous de verre ou des petites tentures murales.

Le matériel, y compris diverses fibres naturelles pour le tissage, sont fournis. Vous pourriez néanmoins apporter du fil ou de la laine pour tisser avec.

**Paiement après inscription
au Compte BIL**

LU94 0021 4876 5361 3300

avec la mention

„Wiewen & votre nom”



Diamond-Painting

📅 Schnupperkurs:

Mëttwoch, *mercredi*
27.09.

Mëttwochs, *mercredi*
04.10. - 13.12.

🕒 9h30 - 11h30

📍 Club Haus am Säitert

☎ 26 36 23 95

✉ info@amsaitert.lu

📄 *inscription jusqu'au 29.09.*

€ 120 € fir 10 Cours'en,
zousätzlech kennt de
Präis vum Bild wat dir
eraussicht (20 € Bild
vun 40*50cm)

Kirsten Zahlen

**Paiement après inscription
au Compte BIL**

LU94 0021 4876 5361 3300

avec la mention „diamond
painting & votre nom”

Beim Diamond-Painting gi kleng Steng „Diamanten” mat engem spezielle Stëft op eng Virlag gepecht, fir dass e flott Bild entsteet. Op der Virlag sinn Zuelen, déi iech uginn, wéi eng Faarf Diamant wouhi kënn, esou wéi een dat och bei „Malen nach Zahlen” kennt. Wann dir Loscht hutt an enger geselleger Grupp kreativ ze schaffen, wou dir och déi néideg Erklärunge kënn kréien, da kommt bei eis an den Diamond Painting! Et gi Biller a verschiddene Gréissten, dir kënn sëlwer eraussiche wat dir Loscht hutt ze maachen.

Au Diamond Painting, vous collez de petites pierres (diamants) sur un gabarit avec l'aide d'un bâton spécial, de sorte de créer de belles images. Sur le modèle se trouvent des chiffres qui vous indiquent de quelle couleur vient le diamant, tout comme vous pouvez le faire avec la peinture par numéro. Si vous souhaitez travailler de manière créative dans un groupe convivial, où vous pourrez également obtenir les explications nécessaires, alors venez au Diamond-Painting au Club Haus! Il y a des images de différentes tailles, vous pouvez choisir ce que vous avez envie de faire.

In Diamond Painting, you stick small stones (diamonds) onto a template with the help of a special stick, to create beautiful images. On the template are numbers that tell you what color the diamond is, just as you can with paint by numbers. If you want to work creatively in a friendly group, where you can also get the necessary explanations, then come to Diamond-Painting at Club Haus! There are images in different sizes, so you can choose what you want to do.



Bricolage et Pâtisserie

Präparatioune fir de Chrëschtmaart am Hesper Park

- 📅 Freiden, Vendredi
10.11., 17.11.,
24.11. & 08.12.
- 🕒 14h00 - 16h30
- 📍 Club Haus am Säitert
- ☎ 26 36 23 95
- ✉ info@amsaitert.lu
- ☑ Ashreiwé bis jeweils
Mëttwochs virdrun
- € Gratis, gratuit

D'Club Haus am Säitert sicht no Benevollen déi eis bei de Präparatioune fir de Stand um Chrëschtmaart hëllefen. Mir hu virgesinn eis e puermol ze treffen, fir verschidde Chrëschtdekoratioune ze kreéieren, wéi zum Beispill dekoréiert Käerzen, Schnéimännercher a Villes méi zum Thema Wanter a Chrëschttag, déi een da kann um Chrëschtmaart verkafen. Wann dir och selwer nach eng flott Iddi huet, kënnen mir och dat gären ëmsetzen! Den Dag ier mir de Stand um Chrëschtmaart hunn, géiffe mir dann zesumme Kichelcher baken.

D'Club Haus am Säitert est à la recherche de bénévoles qui nous aideront dans les préparatifs pour le stand au marché de Noël. Nous avons prévu quelques rencontres, durant lesquelles nous faisons plein de décorations différentes autour des thèmes de l'hiver et de Noël (p.ex. décoration de bougies, bonhommes de neige...) Nous pourrons également mettre en œuvre vos propres idées. Le dernier vendredi (8 décembre) nous allons préparer des biscuits de Noël.



Geeschter an onerklärlech Phänomener; eng Erausfuerderung fir d'Wëssenschaft

📅 Dënschden, *mardi*
31.10.

🕒 18h00 - 19h00

📍 Club Haus am Säitert

☎ 26 36 23 95

✉ info@amsaitert.lu

☑ Aschreiw bis spëtstens
de Freide virdrun

€ Gratis, *gratuit*

Claude Hallé

Säit de Mënsch existéiert, huet hie Phänomener begéint déi e sech net erkläre konnt. Villes gouf spéider vun der Naturwëssenschaft erkläert, awer och nach haut ginn et Leit déi Erliefnesser hunn, déi net esou liicht ze erkläre sinn. Dorënner falen zum Beispill, geeschterhaft Erscheinungen, Spréng an der Zäit, onerklärlech Zoufäll, oder och Erënnerungen un Entféierungen duerch ausserierdesch Wiesen.

Entstinn all dës komesch Erliefnesser nëmmen an eise Kapp, oder handelt et sech ëm reell Phänomener déi mer bis haut net erkläre hunn? Op déi Fro wäert de Claude Hallé an dëser Konferenz agoen, a wéi een Dag eegent sech besser fir eng Konferenz iwwee Geeschter a Gespenster ze schwätze wéi Halloween?



Hëllef fir den Handy a Laptop

- 📅 Op Rendezvous,
sur rendez-vous
- 📍 Club Haus am Säitert
- ☎ 26 36 23 95
- ✉ info@amsaitert.lu
- 💶 5 € fir all Hëllef vu méi
wéi 15 Minutten
*5 € pour toute consultation
dépassant 15 min.*

Dir huet Froen zu Ärem Handy oder ärem Laptop?

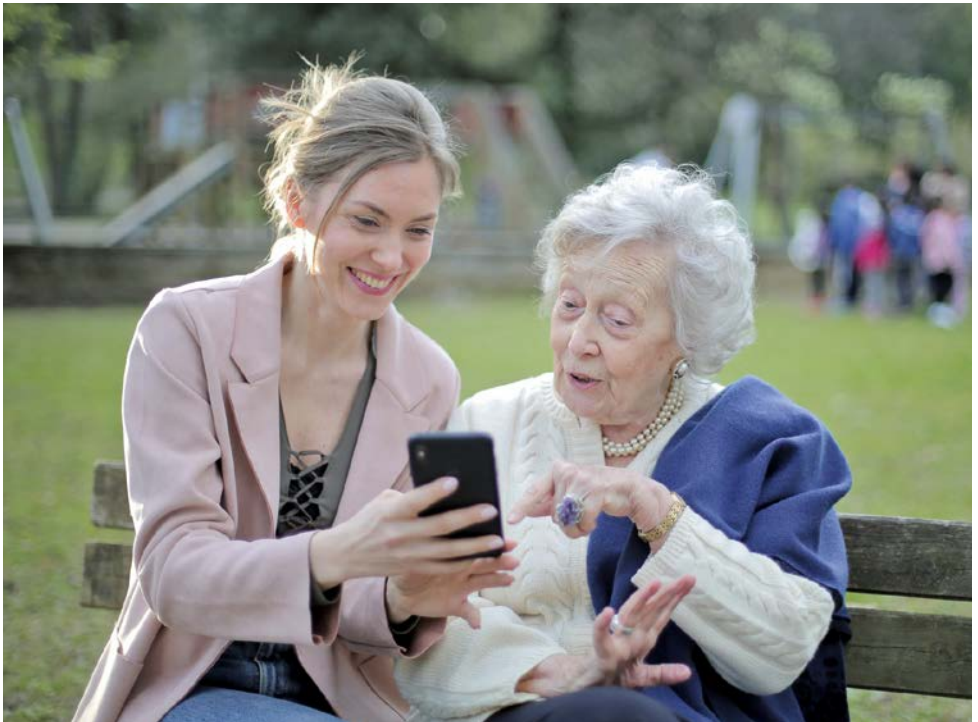
Dir gitt net eens bei enger App eroflueden oder dir géift lech gären eng Mailadress ariichten oder op de soziale Medien umellen?

Huelt e Rendezvous bei eis, mir kucke wéi mir lech hëllef kënnen!

Vous avez des questions sur votre téléphone ou votre ordinateur portable?

Vous n'arrivez pas à télécharger une application ou vous souhaitez créer un compte e-mail ou vous inscrire sur les réseaux sociaux?

Prenez rendez-vous avec nous, nous verrons comment nous pouvons vous aider!



Benevolat bénévolat

D'Club Haus am Säitert leet vill Wäert op en intergenerationellen Austausch. An deem Sënn preparéiere mir och Aktivitéiten an Zesummenaarbecht mat de Maison Relais 'en aus der Gemeng Hesper. An Zukunft bidde mir iech dann d'Méiglechkeet iech iwwert d'Club Haus als Benevole an enger vun de Maison Relais ze engagéieren. Esou kéint dir zum Beispill de Kanner weise wéi ee bitzt oder stréckt, kleng Bastelaarbechten aus Holz mécht, oder gemeinsam Gesellschaftsspiller spillt.

Hutt dir Saachen déi dir gutt kënnt a wou dir Loscht hutt de Kanner äert Wëssen a Kënnegeweider ze ginn? Gäre kënnt dir eis kontaktéiere fir eis är Virschléi ze maachen! Mir kucken da mat der Maison Relais wat mir kënnen arrangéieren.

Au Club Haus am Säitert l'échange intergénérationnel nous est très important. Dans ce sens, nous préparons des activités en collaboration avec les maisons relais de la Commune d'Hesperange. Ainsi, vous aurez la possibilité de vous engager en tant que bénévole dans une des maisons relais. Vous pourriez par exemple initier les enfants à la couture ou au tricot, faire des petits bricolages en bois ou jouer à des jeux de société.

Vous avez des connaissances dans lesquelles vous avez envie d'initier les enfants? Contactez-nous pour nous transmettre vos propositions! Nous allons, par la suite, voir quels arrangements nous pourrions faire avec les maisons relais.



Dir huelt un eisen Aktivitéiten deel an Dir wëllt och:

- E Geste vun Unerkennung vun eiser Aarbecht an eisen Efforten maachen?
- Nei Projekte vum Club Haus am Saitert finanziell ënnerstëtzen?
- Eis hëllefen, déi héich Ausgaben fir d'Brochüren an aner administrativ Ausgaben ze decken?

Dir kënnt dat mat Ärem Bäitrag vu 15 € op eise BIL Kont LU94 0021 4876 5361 3300 mat der Mentioun „Clubkaart2023 & äre Numm“ maachen, oder direkt am Club Haus bezuelen.

Mir soen am Virus Merci fir är Ënnerstëtzung.

Vous participez à nos activités et voulez également:

- *Faire un geste de reconnaissance de notre travail et de nos efforts?*
- *Soutenir financièrement les nouveaux projets du Club Haus am Saitert?*
- *Nous aider à couvrir les dépenses élevées pour les brochures ainsi que les autres frais administratifs?*

Vous pouvez le faire avec votre contribution de 15 € pour la Carte de membre 2023, soit par virement sur notre compte BIL LU94 0021 4876 5361 3300 avec la mention «carte Club2023 & votre nom» soit directement au Club Haus.

Nous vous remercions d'avance pour votre soutien.



FAQ

(Heefeg gestallten Froen)



Gemeng Hesper: Dierfe just nëmme Leit aus der Gemeng un den Aktivitéiten deelhuele?

Neen, un eisen Aktivitéiten däerfen och gäre Leit aus anere Gemengen deelhuele. Mir sinn op fir jiddereen.

Club: Heescht ech soll ëmmer un all den Aktivitéite matmaachen?

Neen, mir kënnen iech versécheren, dass dir keng Obligatiounen agitt, wann dir bei enger Aktivitéit matmaacht, oder eng Clubkaart huet. Mir bidden Aktivitéiten aus verschiddene Beräicher un, an dir kënnst matmaachen (oder och net) bei wat dir Loscht hutt.

Ech sinn nach ze jonk fir dee Club!?

Neen, bei eis ass keen ze jonk! Verschidde vun eisen Aktivitéite setze zudeem eng gewësse kierperlech Fitness viraus, esou dass fir jiddereen eppes derbäi ass. Op eleng doheem, oder zu zwee, wann dir Loscht hutt iech an engem Beräich ze engagéieren, aktiv um gesellschaftlechen a kulturelle Liewen deelzehuele, am Austausch mat aneren ze sinn, da si mir déi richteg Plaz fir iech!

Gëtt d'Broschür elo ëmmer an der ganzer Gemeng ausgedeelt?

Neen, d'Broschür gëtt elo just am Ufank an all Boîte verdeelt, spéiderhi gëtt si un d'Leit aus eiser Clientslëscht geschéckt. Dir kënnst iech also gäre mellen, fir dass mir eis är Adress notéieren, och wann dir (nach) net un den Aktivitéiten deelhuele.

Ech hu nach keng Clubkaart: däerf ech awer matmaachen?

Jo, dir kënnst och matmaache wann dir nach keng d'Clubkaart hutt.

Ech hunn eng kierperlech oder gesondheetlech Aschränkung: Kann ech matmaachen?

Wann dir hesitéiert, op dir kënnst un enger Aktivitéit deelhuele, kënnst dir eis gäre kontaktéieren. Mir kucke fir mat iech zesummen eng Léisung, am Beräich vun eise Méiglechkeeten, ze fannen. D'Club Haus ass op jiddefalls accessibel fir Rollstullfuere.

FAQ

(Foire aux questions)



Commune de Hesperange: Est-ce qu'uniquement les habitants de la Commune peuvent participer?

Non, les personnes d'autres Communes sont également les bienvenues pour participer à nos activités. Nous sommes ouverts à tous.

Club: Est-ce qu'il existe une obligation de participer aux activités?

Non, nous pouvons vous assurer que vous n'encourez aucune obligation lorsque vous participez à une activité ou prenez une Clubkaart. Nous proposons des activités dans différents domaines et vous pouvez participer (ou non) à celles que vous souhaitez.

Je suis encore trop jeune pour ce club !?

Non, personne n'est trop jeune chez nous ! Certaines de nos activités nécessitent d'ailleurs une certaine base de condition physique ; il y en a pour tous les goûts et couleurs. Seul à la maison, ou en couple, si vous souhaitez vous impliquer dans un domaine, participer activement à la vie sociale et culturelle, vous échanger avec les autres, alors nous sommes l'endroit qu'il vous faut !

La brochure sera-t-elle toujours distribuée dans toute la Commune ?

Non, la brochure ne sera désormais distribuée dans chaque boîte qu'au début, ensuite elle sera envoyée aux personnes de notre liste de distribution. Si vous souhaitez continuer à la recevoir par la suite, veuillez nous en informer afin que nous puissions enregistrer votre adresse, même si vous ne participez pas (encore) aux activités.

Je n'ai pas encore de carte club : puis-je m'inscrire quand même à une activité ?

Oui, vous pouvez participer avant d'avoir une Clubkaart.

J'ai une limitation physique ou de santé : puis-je participer ?

Si vous hésitez à participer à une activité, n'hésitez pas à nous contacter. Dans le cadre de nos possibilités, nous cherchons à trouver une solution avec vous. Le Club Haus est accessible en fauteuil roulant.

Wichtig Informationen

Allgemeng Informationen zu den Aktivitäten

D'Deelhuelen un den Aktivitéite vum Club Haus Am Säitert ass op eege Verantwortung. Foyer Senior asbl, Gestionnaire vum Club Haus, haft net fir Schied oder Accidenter.

Wann dir u sportlechen Aktivitéiten deelhuelt klärt wgl. am Virus mat ärem Dokter of, ob dës fir iech gëeegent sinn an informéiert den/d'Formateur/trice iwwer eventuell Aschränkungen. Genuch drénken ass wesentlech fir all kierperlech Aktivitéit. Vergiesst net genuch Waasser mat op Ausflich oder Sportaktivitéiten ze bréngen.

D'Participatioun un den Aktivitéiten ass nëmme méiglech no der Umeldung (iwwer Telefon oder E-Mail). Iwwerweist w.e.g. de jeeweilige Betrag op eise Kont, dëst bis spëtstens zwou Woche virum Ufank vum Cours. Wann Dir lech fir eng Aktivitéit ugemellt hutt an net kënnt derbäi sinn, da kontaktéiert eis sou séier wéi méiglech. Wann Dir mat Zäit anuléiert, kann nach eventuell eng aner Persoun vun der Waardelëscht Är Plaz kréien. Wa fir d'Club Haus Ausgaben entstinn wéinst Ärer Annulatioun, fille mir eis leider gezwongen lech déi ze verrechnen.

Leider kënne mir bei Ofbroch vu Coursen/Aktivitéiten oder Net-Participatioun kee Remboursement ubidden.

Allgemeng Datschutzregelungen

Zënter dem 25. Mee 2018 ass an alle Memberstaate vun der Europäescher Unioun eng nei Regulatioun iwwer de Schutz vu perséinlechen Donnéeën (DSGVO) vun natierleche Persounen a Kraaft.

Am Kader vun eise Relatioune mat eise Membere vum „Club Haus am Säitert“ wëlle mir lech matdeelen, datt all Är perséinlech Donnéeën, déi an eisem Computersystem sinn, nëmme benotzt gi fir d'Verschécke vun eise Broschüren, am Zesammenhang mat eisen Aktivitéiten, a fir eis Comptabilitéit.

Een Iwwerdroe vun Äre perséinlechen Donnéeën un Drëtt gëtt net gemaach. Am Kontext vun organiséierte Reese si mir verflucht eng Kopie vun Ärer Identitéitskaart un eise Reesoperateur/Partner ze schécken, sou datt den Numm vun der Persoun déi um Fligerticket steet dem Dokument entsprécht.

Kopie vun Ärer Identitéitskaart, déi eis no Umeldung a Participatioun un enger Rees mam „Club Haus am Säitert“ geschéckt ginn, ginn direkt nom Retour vun all Rees zerstéiert.

Mir bidden lech, eis per E-Mail oder per Post z'informéieren, am Fall wou Är perséinlech Donnéeën net méi an eise Bicher solle stoen.

Informations importantes

Informations générales concernant les activités

La participation aux activités du Club Haus Am Säitert se fait à vos risques et périls. Foyer Senior asbl, gestionnaire du Club Haus, décline toute responsabilité en cas d'accident.

Avant de prendre part à une activité sportive, veuillez consulter votre médecin pour savoir si cette activité convient à votre état de santé. Dans votre propre intérêt, informez le/la responsable de l'activité de toute restriction et/ou d'éventuels problèmes de santé. Boire suffisamment est essentiel pour toute activité physique. N'oubliez pas d'apporter suffisamment d'eau pour les excursions ou les activités sportives.

La participation aux activités n'est possible qu'après inscription (par téléphone ou par e-mail). Versez s.v.p. le montant respectif sur le compte indiqué, ceci au plus tard deux semaines avant le début du cours/de l'activité.

Au cas où vous êtes inscrit/e pour une activité et que vous êtes empêché/e d'y participer, veuillez nous contacter dans les meilleurs délais pour permettre, le cas échéant, à une personne de la liste d'attente de prendre votre place. Si votre désistement de dernière minute entraîne des frais, la somme échéante vous sera facturée. Un remboursement des frais de participation n'est pas possible en cas d'absence non signalée ou lors d'une interruption de cours.

Règlement général sur la protection des données

Depuis le 25 mai 2018 une nouvelle réglementation concernant la protection des données (DSGVO) à caractère personnel des personnes physiques est en vigueur dans tous les États membres de l'Union Européenne.

Dans le cadre de nos relations avec nos membres du « Club Haus am Säitert », nous tenons à vous informer que toutes vos données personnelles qui figurent dans notre système informatique sont uniquement utilisées pour l'envoi de nos brochures, en relation avec nos activités, et pour notre comptabilité.

Aucune transmission de vos données à caractère personnel à des tiers n'a jamais été effectuée et ne sera pas non plus effectuée dans l'avenir. Dans le cadre de voyages organisés, nous sommes obligés de transmettre une copie de votre carte d'identité à notre tour opérateur/partenaire, afin que le nom de la personne qui figure sur le billet d'avion soit conforme avec la pièce d'identité.

Les copies de vos cartes d'identité, nous transmises à la suite d'une inscription et une participation à un voyage avec le « Club Haus am Säitert », seront détruites tout de suite après le retour de chaque voyage.

Nous vous demandons de nous informer par mail ou par courrier, au cas où vos données personnelles ne devraient plus figurer dans nos livres.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂGÉES

PERCEPTIONS DE L'ÂGE

MARDI 3 OCTOBRE 2023

TRAMSSCHAPP

49 Rue Ermesinde,
L-1469 Limpertsberg




Entrée libre

17H00

Projection du film
"La révolte des vieux"
réalisé par Laure Adler
et Jérémy Frey, produit
par Nova Production.

18H00

Vernissage de l'exposition photo
« Lumière de la vieillesse, ombre
de l'âge »

-  Mot d'allocution et remise des prix
-  Performance musicale d' **André Mergenthaler**
-  Verre de l'amitié et échange

Inscription
pour le film

info@gero.lu

360478-1

WWW.GERO.LU

Plus d'infos:



Organisé par:

gero
KOMPETENZCENTER
FÜR DEN ALTER

À l'initiative du:



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région

Inhaltsverzeichnis

Sommaire

Club Haus am Saitert	1
Erklärung vun den Ikonen <i>Explication des icônes</i>	3
Equippe Club Haus - Öffnungszäiten <i>Heures d'ouverture</i>	3
Rees an Holland	4
Voyage au Pays-Bas	6
Lies-Grousselteren	8
Bastelen an dekoréiere vu Chrëschtbeemercher am Park	9
Spadséiergang duerch den Hesper Park a gemeinsaamt Mëttegiessen	10
Scrabble, Rummikub and more	11
Frühstück am Club Haus	12
Chrëschtmaart am Hesper Park	13
Exploration du monde	14
Quiz Nomëtteg	15
Schnupperwoch - Semaine découverte	16
Djembé	18
Komm mir Sangen - <i>Allons chanter</i>	19
Keelespillen - <i>Jeu de quilles</i>	20
Club-Bistro & Puzzlenomëtteg: Kanner a Grousselteren	21
Pétanque	22
Nordic Walking	24
Wandertouren - <i>Randonnées</i>	25
IVV Wanderungen	26
Plan d'accès Salle Multifonctionnelle - Résidence Alloro, 9A rue Albert Bousser, Alzingen	31
Nos cours de sports à la salle Multifonctionnelle	32
Huiles essentielles	34
Rappel: Saarburg: Glockengießerei und Führung durch die Altstadt	35



IMPRESSUM

Redaktioun:
Club Haus am Saitert

Lay-out & Drock:
Imprimerie Heintz

PRINTED IN
LUXEMBOURG

Fotos: Club Haus am Saitert,
Voyages Schmit, Kirsten Zahlen,
Barth Design, pexels.com, Hary
Daemen / Commune
de Hesperange, pixabay,
Lionel Beauchet, Gero,
Maison relais Hesperange

Inhaltsverzechniss

Sommaire

Rappel: Traditionnelles Club Senior Treffen op der Marie-Astrid	36
Wanderdag am Mëllerdall - <i>Journée de randonnée au Mullerthal</i>	37
Bock Kasematten	38
Grottes de Han	39
Chrëschtmaart Traben-Trarbach	40
Visitt Kathedrale mat Audio Guide duerno Stater Chrëschtmaart	41
Wiewen - <i>tissage</i>	42
Diamond - <i>Painting</i>	43
Bricolage et Pâtisserie	44
Präparatioune fir de Chrëschtmaart am Hesper Park	
Geeschter an onerklärlech Phänomener; eng Erausfuerderung fir d'Wëssenschaft	45
Hëllef fir den Handy a Laptop	46
Benevolat - <i>Bénévolat</i>	47
Club Kaart	48
FAQ	49
Wichtig Informatiounen	51
<i>Informations importantes</i>	52



*Mär wënschen Iech
schéi Feierdeeg
an e gudde Rutsch*

*Nous vous souhaitons
un Joyeux Noël
et une bonne Année*

*We wish you
a Merry Christmas
and a Happy New Year.*



Am Saitert

Club Haus



Besicht eis
Internetsäit!

www.amsaitert.lu

Club Haus am Saitert

1, rue Jos Paquet
L-5872 Alzingen
Tel. 26 36 23 95
info@amsaitert.lu

Club Haus am Becheler

15A, am Becheler
L-7213 Bereldange
Tel. 33 40 10 • becheler@50-plus.lu
www.ambecheler.lu

Club Haus am Brill

51, route d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel. 30 00 01 • clubhaus@mamer.lu
www.clubhausambrill.lu

Club Haus op der Heed

2, Kaesfurterstrooss
L-9755 Hupperdange
Tel. 998236 • info@opderheed.lu
www.opderheed.lu

Club Haus beim Kiosk

11-15, rue CM Spoo
L-3876 Schiffflange
Tel. 26 54 04 92 • info@beimkiosk.lu
www.beimkiosk.lu



Gestionnaire Foyers
Seniors a.s.b.l.



Club Haus an de Sauerwisen

6, rue de la Fontaine
L-3726 Rumelange
Tel. 56 40 40-1 • sauerwisen@pt.lu
www.sauerwisen.lu

Treff Aal Schoul

Maison des Générations
33A, Grand-rue
L-8372 Hobscheid
Tel. 39 01 33 501 • treff@habscht.lu
www.treffaalschoul.lu