

Hierschtprogramm / 2012



Club Atertall
zesummen erliewen



Partagez des moments ensemble

Programme d'automne Club Atertall



Beckerich



Ell



Rambrouch



Redange-sur-Attert

croix-rouge
luxembourgeoise





Chantal BACK
Direktionsbeauftragte

HERBST im Club Atertdall

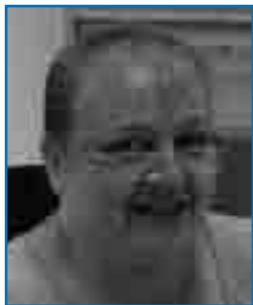
Seit dem 1. Juni hat sich das Personalteam des Club Atertdall in den Bereichen Empfang und Sekretariat erweitert. Am Telefon begrüßt Sie jetzt jeden Morgen Carmen Bragard. Sie ist 44 Jahre alt und kommt aus Lannen. Der Club Atertdall sagt nachträglich „Herzlich Willkommen“ und wünscht ihr viel Freude und gutes Gelingen bei ihrer neuen Aufgabe.

Die Sommerzeit neigt sich dem Ende zu und der Herbst steht vor der Tür. Auch für diese Zeit hält der Club Atertdall für Sie unterschiedliche Aktivitäten bereit. Unsere aufmerksamen Leser haben erkannt, daß die sportlichen und interaktiven Tätigkeiten zu einem festen Bestandteil unseres allwöchentlichen Programms geworden sind. Obwohl sich die Zahl der Teilnehmer regelmäßig vergrößert, sind noch Plätze frei. Desweiteren bauen wir die Lernkurse nach besten Möglichkeiten aus. Und natürlich dürfen unsere Ausflüge auch im neuen Programm nicht fehlen. An dieser Stelle sei erwähnt, daß Sie gerne **mit Ihren Freunden und Bekannten an unserem Programm teilnehmen können.**

Wir erinnern daran, daß wir weiterhin für jede Ihrer Anregungen offen sind. Sie können dazu beitragen, aus diesem Club **Ihren Club** werden zu lassen. Also: **Zögern Sie nicht**, melden Sie sich!

Gleichzeitig stehen wir Ihnen zur Verfügung bei eventuellen Schwierigkeiten (Sie suchen eine Mitfahrgelegenheit, Sie brauchen eine Auskunft, Sie suchen eine professionelle Beratung usw.).

Wir freuen uns auf Sie!



Carmen BRAGARD
Sekretariat

L'AUTOMNE au Club Atertdall

Depuis le 1er juin, l'équipe du Club Atertdall s'est agrandie dans les domaines réception et secrétariat. Il s'agit de Carmen Bragard, qui vous accueillera au téléphone tous les matins. Elle a 44 ans et habite à Lannen. Le Club Atertdall lui souhaite la bienvenue et espère que ses nouveaux devoirs lui apporteront joie et satisfaction.

*L'été touche à sa fin et l'automne approche. Pour cette période encore, le Club Atertdall vous a préparé une affiche variée. Nos lecteurs attentifs l'auront remarqué : les rendez-vous sportifs et interactifs ont pris une place fixe dans notre programme hebdomadaire. Malgré le nombre croissant de participants, il reste des places disponibles. Nous tentons d'élargir le nombre de cours proposés également. Et bien entendu, nos excursions ne feront pas défaut dans notre nouveau programme. À cet endroit, nous vous rappelons que **vos amis et connaissances peuvent aussi participer à nos activités.***

*Nous sommes toujours ouverts à toute suggestion de votre part. Elle pourra contribuer à faire de ce club **votre club**. Donc : **n'hésitez pas**, manifestez-vous !*

En même temps, nous sommes à votre disposition en cas de difficultés éventuelles (vous cherchez un moyen de transport, un renseignement ou vous avez besoin d'un conseil professionnel etc.)

Nous serons ravis de vous accueillir!



KURSUS FÜR HANDARBEITEN

Sie **stricken**, **häkeln** oder **nähen** leidenschaftlich gerne – oder würden es gerne erlernen?

Sie wollten schon immer Strümpfe oder einen Pulli stricken - Sie würden gerne häkeln wie früher - und wissen manchmal bei Kniffligkeiten nicht mehr weiter?

Sagen Sie uns Bescheid! Wir bieten Ihnen gerne diesbezüglich Kurse an, sofern sich genügend Interessierte melden.

Bei einer ausreichenden Teilnehmerzahl können wir die Kurse **nach Bedarf organisieren**. Die Gesamtzahl der Kurse hängt jeweils vom Thema ab, das Wann und Wo teilen wir Ihnen dann rechtzeitig mit.

Tarif: 20 € / Stunde/ Gruppe (zuzüglich Material). Definitiver Preis von der Teilnehmerzahl abhängig.

COURS DE TRAVAUX MANUELS

*Vous adorez **coudre, faire du crochet** ou **tricoter** - ou bien vous désiriez depuis toujours apprendre ces travaux manuels?*

Vous voudriez tricoter des chaussettes ou un pullover, faire du crochet comme dans le temps - mais parfois vous ne savez plus avancer parce que vous ne maitrisez pas tout à fait la technique ?

Prévenez-nous! Nous vous offrons volontiers ces cours, à condition qu'il y ait assez d'intéressés.

*Avec un nombre suffisant de participants, nous organiserons des cours **en fonction des besoins**. Le nombre total des cours dépendra du thème, le quand et où vous sera communiqué à temps.*

Tarif: 20 € / heure/ groupe (matériel non compris). Le prix définitif dépendra du chiffre de participants.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



FITNESS 50+

**Jeden Donnerstagnachmittag
von 17.00 bis 18.00 Uhr, ab
dem 4. Oktober 2012.**

Im **gut eingerichteten Fitnessraum** des Genesungszentrums in Kolpach.

Es stehen Geräte für Ausdauer-, Muskel- und Koordinationstraining **zu Ihrer Verfügung.**

Wollten Sie schon immer einmal Ihre Form (wieder) in Schwung bringen? Finden Sie es gut, jemand an Ihrer Seite zu wissen, der sich mit den Geräten auskennt und Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen kann?

Dies ist die Gelegenheit!

Tarif: 7 € / Stunde

FITNESS 50+

Tous les jeudis après-midis de 17h00 à 18h00 à partir du 4 octobre 2012.

Dans la **salle de fitness bien équipée** du centre de convalescence à Colpach.

Des machines destinées à entraîner l'endurance, la musculature et la coordination sont **à votre disposition.**

Vous désirez vous remettre en forme ? Vous apprécieriez savoir quelqu'un à vos côtés qui maîtrise les machines et pourrait vous encadrer ?

Voilà l'occasion !

Tarif: 7 € / heure

QUI/WER?: Yolande Knaff

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



NORDIC WALKING

**Jeden Dienstagnachmittag von
14.00 bis 15.00 Uhr, ab dem
9. Oktober 2012.**

Ein schonendes Ganzkörpertraining, bei dem sowohl Gelenke als auch Wirbelsäule entlastet werden.

Halten Sie sich fit in einer sympathischen und freundlichen Runde. Wir wählen und ändern die Strecke je nach den Wünschen und Kapazitäten der Teilnehmer.

Die Teilnahme an einer ersten Schnupperrunde ist kostenlos und wir leihen Ihnen die Stöcke damit Sie den Umgang damit lernen können.

Tarif: 5 € / Walking-Runde.

NORDIC WALKING

Tous les mardis après-midis de 14h00 à 15h00 à partir du 9 octobre 2012...

Un entraînement entier du corps ménageant qui permet de soulager les articulations et la colonne vertébrale.

Venez entretenir votre forme avec nous, en partageant des moments sympathiques et conviviaux. Nous choisirons et adapterons les parcours suivant les souhaits et la capacité de chacun.

Nous vous invitons à venir participer gratuitement, à une première séance, nous vous prêterons des bâtons pour essayer.

Tarif: 5 € / séance.

Qui/Wer? Yolande Knaff

Où/Wo? *Vous sera communiqué à l'inscription/Wird Ihnen bei der Einschreibung mitgeteilt*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



GYMNASTIK 50 +

**Jeden Dienstagnachmittag von
15.30 bis 16.30 Uhr, ab dem
9. Oktober 2012.**

Im Genesungszentrum von **Kolpach** in einem eigens dafür eingerichteten **Gymnastiksaal**.

«Sich körperlich gut fühlen» bedeutet ebenfalls «sich geistig wohl fühlen».

Das Konzept der leichten Gymnastik verbindet Stretching und Muskelanspannung, Visualisierung, Atemübungen und Selbstmassagen, ganz Ihrem Rhythmus angepaßt.

Die Teilnahme an einer ersten Schnupperstunde ist kostenlos.

Tarif: 5 € / Stunde.

GYMNASTIQUE 50+

Tous les mardis après-midis de 15h30 à 16h30 à partir du 9 octobre 2012.

Sur le site de **Kolpach**, dans une **salle équipée**.

«Être bien dans son corps» c'est également «être bien dans sa tête».

Le concept de gymnastique douce permet de combiner des étirements, des contractions musculaires, des exercices de visualisation, des méthodes de respiration et des autos massages, bien adapté à votre rythme.

Nous vous invitons à venir participer gratuitement à une première séance de cette activité.

Tarif: 5 €/séance.

Qui/Wer? Yolande Knaff

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



WASSERGYMNASTIK

**Jeden Mittwochmorgen von
8.45 bis 9.30 Uhr ab dem
3. Oktober 2012**

im Schwimmbad von Redange.

Wassergymnastik ist besonders für Personen geeignet, die nicht unbedingt große Sportler sind.

Ein Minimum an Anstrengungen mit einem Maximum an Ergebnissen!

Nach einer Stunde Wassergymnastik gehen wir zusammen in die Cafeteria des Schwimmbads für Kaffee und Croissant.

Die Teilnahme an einer ersten Schnupperstunde ist kostenlos.

Tarif: 7 € / Stunde (Kaffee und Croissant sind im Preis inbegriffen).

COURS D'AQUAGYM

Tous les mercredis matin de 8h45 à 9h30 à partir du mercredi 3 octobre 2012 à la piscine de Redange.

L'aquagym est particulièrement bien adaptée à ceux qui ne sont pas forcément de grands sportifs.

Un minimum d'efforts pour un maximum de résultats !

Après la séance d'aquagym, retrouvons nous à la cafétéria de la piscine, devant une bonne tasse de café et un croissant.

Nous vous invitons à venir participer gratuitement à une première séance de cette activité.

Tarif: 7 € / cours (café et croissant sont compris dans le prix).

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



WASSERGYMNASTIK

**Jeden Dienstag von 15.00 bis
16.00 oder von 16.00 bis 17.00
Uhr ab dem 9. Oktober 2012**

im Schwimmbad von Koetschette (außer in den Schulferien).

Wassergymnastik ist besonders für Personen geeignet, die nicht unbedingt große Sportler sind.

Ein Minimum an Anstrengungen mit einem Maximum an Ergebnissen!

Tarif: 6 € /Kurs (Sie erhalten einen Block mit 10 oder 20 Eintrittskarten)

AQUAGYM

**Tous les mardis de 15h00 à 16h00 ou de 16h00 à 17h00 à partir du 9 octobre
2012 à la piscine de Koetschette (sauf vacances scolaires).**

L'aquagym est particulièrement bien adaptée à ceux qui ne sont pas forcément de grands sportifs.

Un minimum d'efforts pour un maximum de résultats !

Tarif : 6 € /séance (vous recevrez un carnet de 10 ou de 20 tickets d'entrée)

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



YOGILATES (POWER- YOGA PILATES)

**Jeden Montagabend von 20.00-
21.00 Uhr ab dem 1. Oktober 2012**

**In Zusammenarbeit mit dem Gymastikclub FIT AN FLOTT aus Redange
in der Sporthalle in Redange** (außer in den Schulferien).

Diese Trainingsmethode verbindet Krafttraining und entspannende Meditation in einem abwechslungsreichen Workout.

Durch die Wechselwirkung von Meditation (Yoga) und Muskeltraining (Pilates) werden Leistung und Trainingseffekt maßgeblich gesteigert. Nicht nur Stärke und Beweglichkeit werden trainiert, sondern auch Koordination, Mobilität und Gleichgewicht.

Die Teilnahme an einer ersten Schnupperstunde ist kostenlos.

Tarif: 30 € /Trimester (12 Kurse)

YOGILATES (POWER- YOGA PILATES)

**En partenariat avec le club gymnastique FIT AN FLOTT de Redange
Tous les lundis soirs de 20h00-21h00 à partir du 1 octobre 2012 au hall
omnisport à Redange** (sauf vacances scolaires).

Cette méthode d'entraînement combine entraînement physique et méditation décontractée dans un workout varié.

L'interaction de la méditation (Yoga) et l'entraînement musculaire (Pilates) augmente considérablement la performance et l'effet. Non seulement la force et l'agilité seront entraînées, mais aussi la coordination, la mobilité et l'équilibre.

Nous vous invitons à venir participer gratuitement à une première séance de cette activité.

Tarif: 30 € /trimestre (12 cours)

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



GYMNASTIK 40+

**Jeden Mittwochabend von
19.30-20.30 Uhr ab dem
3. Oktober 2012**

**In Zusammenarbeit mit dem Gymastikclub FIT AN FLOTT aus Redange
in der Sporthalle in Redange** (außer in den Schulferien).

Dieser Kurs beinhaltet ein regelmäßiges Muskeltraining bei geringer Belastung von Herz, Lunge und Kreislauf zum Aufbau der Leistungsfähigkeit und Ausdauer.

Stretching und Beweglichkeitsübungen runden den Kurs ab.

Die Teilnahme an einer ersten Schnupperstunde ist kostenlos.

Tarif: 30 € /Trimester (12 Kurse)

GYMNASTIQUE 40+

**En partenariat avec le club gymnastique FIT AN FLOTT de Redange
Tous les mercredis soirs de 19h30-20h30 à partir du 3 octobre 2012 au hall
omnisport à Redange** (sauf vacances scolaires).

Ce cours comprend un entraînement régulier de la musculature avec un effort minimal du cœur, des poumons et de la circulation pour développer la performance et l'endurance.

Des étirements ainsi que des exercices d'agilité arrondiront le cours.

Nous vous invitons à venir participer gratuitement à une première séance de cette activité.

Tarif: 30 € / trimestre (12 cours)

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



LACHYOGA

in Niederpallen.

Lachyoga, der Weg zur heiteren Gelassenheit. Lachen steckt an, befreit, entspannt und ist die beste Medizin. Wissenschaftliche Erkenntnisse beweisen: glückliche Menschen sind gesünder. In diesem Kurs lachen wir gemeinsam.

Nach einer kurzen Einführung beginnen wir mit leichten Tanz- und Bewegungsübungen um locker zu werden. Danach gehen wir über zu Lachyogaübungen, machen weiter mit Atemübungen und kommen dann zur Lachyogameditation. Entspannungsübungen mit einer Fantasiereise runden den Kurs ab.

Jeweils Donnerstags, am 11. und 25. Oktober und am 8. und 15. November 2012 von 18.30 bis 19.30 Uhr

Tarif: 7 € /Stunde.

YOGA DU RIRE

à Niederpallen.

Yoga du rire, obtenir la tranquillité gaie. Le rire, c'est contagieux, ça soulage et détend et c'est la meilleure médecine. La science a prouvé que les personnes heureuses ont la santé. Dans ce cours, nous rirons ensemble.

Après une petite introduction, nous commencerons par des exercices simples de danse et de mouvements pour se détendre. Ensuite, nous essayerons des exercices du yoga de rire et continuerons par des exercices de respiration et de la méditation du rire. Nous terminerons la séance par des exercices de relaxation et un voyage imaginaire.

Les jeudis, 11 et 25 octobre et les 8 et 25 novembre 2012 de 18h30 à 19h30.

Tarif: 7 € / séance.

Qui/Wer? Sonja Graul, Lachyogatrainerin

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



PHYSIOFLOWYOGA

PhysioFlowYoga ist eine physiotherapeutische, ärztlich geprüfte und sportliche Yogaform für alle, die einen Ausgleich suchen. Es vermittelt Freude an der gesunden, fließenden Bewegung, am Zusammenspiel von Kraft, Dehnung und Atmung. Im Zentrum dabei steht das **physiotherapeutische Wissen** um die gesunde, **gelenkschonende Bewegung**.

Dieser Unterricht sensibilisiert für das, was dem Körper gut tut, was aufbaut und heilend wirkt. PhysioFlowYoga ist **auch geeignet** für Menschen, die **noch keine Erfahrung mit Yoga** haben. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine warme Jacke für die Endentspannung mitbringen.

Jeweils Freitags von 9.00-10.30 Uhr ab dem 5. Oktober 2012. Genauer Standort wird Ihnen bei der Einschreibung vermittelt.

Tarif: 7 € /Stunde.

PHYSIOFLOWYOGA

PhysioFlowYoga est une forme sportive de Yoga physiothérapeutique, médicalement approuvé, pour tous ceux qui recherchent un équilibre. Il apporte la joie des mouvements sains et fluides, de la concomitance entre puissance, étirement et respiration. Le savoir physio thérapeutique concernant les mouvements ménageant les articulations est au cœur de cette méthode.

Ce cours sensibilise à ce qui fait du bien au corps, à ce qui remet en forme et à ce qui a un effet de guérison. PhysioFlowYoga est aussi adapté aux personnes qui n'ont aucune expérience avec le yoga. Veuillez apporter des vêtements confortables, des chaussettes chaudes et une veste chaude pour la relaxation finale.

Les vendredis de 9h00-10h30 à partir du 5 octobre 2012. L'endroit vous sera communiqué à votre inscription.

Tarif: 7 € /heure.

Qui/Wer? Electra Chifari, Diplomsportwissenschaftlerin

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



KOCHEN MIT KIM

Kochen für Weihnachten

Die Festtage rücken näher und Sie fragen sich bestimmt: „**Was koche ich denn dieses Jahr?**“

Die gelernte Köchin Kim schlägt für den ersten der insgesamt 5 Kurse eine weihnachtliche Spezialität vor und paßt sich in den darauffolgenden gerne Ihren Wünschen an.

Profitieren Sie von Kim's Fachwissen und genießen Sie schließlich Ihre Kreationen in geselliger Runde.

Jeweils Montags am 15., 22., 29. Oktober und am 5., 12. November von 16.00 bis 19.00 Uhr in Arsdorf im Saal „Prossenhau“.

Die Teilnahme an einer ersten Schnupperstunde ist kostenlos.

Tarif: 12 € / Kursus (Zutaten nicht inbegriffen).



CUISINER AVEC KIM

Cuisiner pour Noël

*Les jours de fêtes approchent et vous vous posez sûrement déjà la question : «**Que vais-je préparer cette année?**»*

Kim, chef de cuisine de formation, proposera lors du premier des 5 cours une spécialité de Noël et adaptera volontiers les prochains cours en fonction de vos souhaits.

Profitez du savoir-faire de Kim et savourez enfin vos chefs-d'œuvre en compagnie agréable.

Les lundis, 15, 22, 29 octobre et 5, 12 novembre de 16h00 à 19h00 à Arsdorf dans la salle« Prossenhau ».

Nous vous invitons à venir participer gratuitement à une première séance.

Tarif : 12 € /cours (aliments non compris).

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



WOCHEN- ODER MONATSMÄRKTE IN UND UM LUXEMBURG

Dieses Mal: ETTTELBRUCK

Jeden Freitag findet in der Fußgängerzone in Ettelbruck der wöchentliche Markt statt.

Mit seinem vielfältigen Angebot an regionalen Produkten hat er sich in den letzten Jahren zu einem festen Bestandteil der Akafsstad Ettelbruck entwickelt.

Für alle die gerne verschiedene Märkte hierzulande besuchen möchten und keine Mitfahrgelegenheit haben. Oder auch die, die es leid sind, alleine unterwegs sein zu müssen und lieber in Gesellschaft über den Markt schlendern möchten. Wir holen Sie mit dem Minibus bequem zu Hause oder an einer vorher vereinbarten Stelle ab.

Jeweils Freitags, den 19.10./16.11./14.12.

Abfahrt gegen 7.30 Uhr und Rückfahrt um 11.00 Uhr.

Tarif: 3 € / Person

MARCHÉ MENSUEL OU HEBDOMADAIRE AU ET AUTOUR DU LUXEMBOURG

Cette fois-ci : ETTTELBRUCK

Chaque vendredi a lieu le marché hebdomadaire dans la zone piétonne. Au cours des dernières années, ce marché avec son offre variée de produits régionaux, est devenu partie intégrante de l'Akafsstad Ettelbruck.

Pour tous ceux qui voudraient visiter différents marchés, mais n'ont pas le moyen de se déplacer. Ou encore ceux qui préfèrent découvrir les marchés en compagnie plutôt que d'y aller tout seul.

Nous venons vous chercher en minibus, soit à la maison, soit à un endroit convenu à l'avance.

Tous les vendredis, 19.10./16.11./14.12.

Départ vers 7h30 et retour à 11h00.

Tarif : 3 € / personne

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



WOCHENMARKT IN KÖLN ALTSTADT-NORD

Am Donnerstag, den 25. Oktober 2012.

Der Wochenmarkt Apostelnkloster findet immer dienstags und freitags zwischen 7 bis 13 Uhr statt. Von frischem Obst bis hin zu Fisch, von Kleidung bis hin zu Elektroartikeln - auf den Kölner Wochenmärkten ist für jeden etwas dabei. Den restlichen Nachmittag verbringen Sie nach Belieben in der Kölner Innenstadt, der Bus fährt Sie hin.

Tarif: 35 € / Person

MARCHÉ HEBDOMADAIRE À COLOGNE DANS LA VIELLE VILLE « ALTSTADT-NORD »

Le jeudi, 25 octobre 2012.

Ce marché nommé Apostelnkloster a lieu tous les mardis et vendredis entre 7H00 et 13H00. Légumes frais, poisson, vêtements ou encore ustensiles électriques – les marchés colonais feront le bonheur de tout le monde. Vous passerez le reste de l'après midi comme il vous plaira au centre-ville, le car vous y amènera.

Tarif: 35 € / personne

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



AUSFLUG NACH RUMELANGE IN DAS „MUSÉE DES MINES“

Am Freitag, den 12. Oktober 2012.

Die Sammlung des nationalen Grubenmuseums umfasst Werkzeuge, Maschinen

und Archivdokumente in Zusammenhang mit der Eisenerzförderung, ein Großteil davon ist in den unterirdischen Stollen ausgestellt. Die Entdeckungsreise beginnt mit der **Fahrt mit der Grubenbahn** um anschließend die Stollen **zu Fuß** in ungefähr 1,5 Stunden zu besichtigen. Das Verlassen der Mine erfolgt ebenfalls mit der Grubenbahn und die Rückkehr durch das Empfangsgebäude des Museums.

AUFGEPASST! Die Temperatur in der Grube beträgt durchschnittlich 8°C. Es ist somit unbedingt notwendig ein warmes Kleidungsstück mitzunehmen. Denken Sie auch an bequemes Schuhwerk.

Die Besichtigung beginnt nachdem Mittagessen in der Gaststätte des Museums

Tarif: 49 € /Person (Inbegriffen: Busfahrt – Eintritt – Mittagessen)

EXCURSION À RUMELANGE AU « MUSÉE DES MINES »

Le vendredi, 12 octobre 2012.

*La collection du Musée National des Mines comprend outils, machines et documents d'archives ayant trait à l'exploitation du minerai de fer dont la plus grande partie se trouve exposée dans les galeries souterraines de la mine. La découverte commence par **un tour en petit train** et une fois sur place, la visite guidée se poursuit **à pied** pendant environ 1h30. La sortie de la mine se fait également en train et le retour par le bâtiment d'accueil du musée.*

ATTENTION! *La température moyenne dans la mine est de 8°C. Il est donc indispensable de se munir de vêtements chauds. N'oubliez pas de mettre des chaussures confortables.*

La découverte des mines est précédée par le repas de midi dans la brasserie du Musée.

Tarif : 49 € /personne (Compris : transport en bus – entrée – repas à midi)

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



AUSFLUG NACH METZ, BESUCH DES CENTRE POMPIDOU UND/ODER SHOPPING IN DER STADT

Am Mittwoch, den 14. November 2012

Das Centre Pompidou-Metz ist der **modernen und gegenwärtigen Kunst** gewidmet. Das Kulturprojekt des Centre umfaßt Wanderausstellungen, die Auf-
führung lebendiger Darbietungen, Filmvorführungen und Konferenzen.

Aktuelle Ausstellungen: Sol Le Witt. Dessins muraux de 1968 à 2007

Écho d'échos : Vues plongeantes, Travail in situ von Daniel Buren

Kultur und/oder Shopping, Sie haben die Wahl.

Tarif: 45 € /Person (Inbegriffen: Hin-und Rückfahrt nach Metz und Eintritt ins
Museum)

Für den Ausflug ohne Besichtigung des Centre Pompidou beträgt der Preis
35.€./Person.....

EXCURSION À METZ, VISITE DU CENTRE POMPIDOU ET/OU JOURNÉE DE SHOPPING

Le mercredi, 14 novembre 2012

*Le Centre Pompidou-Metz est un centre d'art dédié à l'**art moderne et contemporain**. Le projet culturel du Centre comporte la présentation d'expositions temporaires, la programmation de spectacles vivants, des séances de cinéma et des conférences.*

Expositions actuelles : Sol Le Witt. Dessins muraux de 1968 à 2007

Écho d'échos : Vues plongeantes, Travail in situ de Daniel Buren

Journée culturelle et/ou shopping, à vous de choisir.

Tarif : 45 € /personne (Compris: transport aller et retour à Metz et l'entrée du
musée)

Pour la journée shopping le prix est de 35 € /personne.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



GEMEINSAME GEFÜHRTE BESICHTIGUNG MIT DEM CLUB SENIOR NORDSTAD

Am 19. November 2012 um 14.00 Uhr.

Gemeinsam mit dem Club Senior Nordstad aus Ettelbruck haben wir die Gelegenheit, das „**Centre de Convalescence Emile Mayrisch**“ zu besichtigen. Den meisten unter Ihnen wird dieses Zentrum ein Begriff sein, aber nur die wenigsten werden wissen, daß es sich seit Juni 2010 in einem Neubau befindet und nun seine Dienste, d. h. in der körperlichen, physiologischen und psychischen Erholung zu helfen, in einer modernen und angenehmen Einrichtung anbieten kann.

Nach der Besichtigung, **gegen 15.30, gibt es Kaffee und Kuchen**, den wir gemeinsam in den Räumlichkeiten unseres Clubhauses zu uns nehmen.

Profitieren Sie von der Gelegenheit und **lernen Sie andere Senioren kennen.**

VISITE GUIDÉE ENSEMBLE AVEC LE CLUB SENIOR NORDSTAD

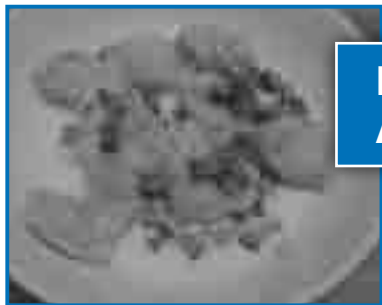
Le 19 novembre 2012 à 14h00.

*Ensemble avec le Club Senior Nordstad d'Ettelbruck, nous avons la possibilité de visiter le «**Centre de Convalescence Emile Mayrisch**». La plupart d'entre vous auront une notion de ce Centre, mais beaucoup ignorent sûrement que depuis juin 2010, il se trouve dans un bâtiment nouvellement construit, et que ses services d'aide à la récupération physique, physiologique et psychique peuvent maintenant s'effectuer dans un cadre moderne et agréable.*

*La visite se terminera **vers 15h30 avec une rencontre amicale** dans les locaux de notre club accompagnée de café et gâteau.*

*Profitez de l'occasion et **faites connaissances à d'autres seniors.***

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



KNIDDELEN-, STÄERZELEN- AN HIERKENOWEND

In Zusammenarbeit mit der Amiperas Sektion Rambrouch.

Am Samstag, den 10. November 2012 ab 18.00 Uhr in Bilsdorf „op däer aller Schoul“, 3 Neimillewee.

Verbringen Sie einen gemütlichen Abend und geniessen Sie nach einem wohltuenden Aperitif echte luxemburgische Spezialitäten.

WICHTIG! Das Essen wird zwischen 18:00 und 19:30 Uhr serviert.

KNIDDELEN-, STÄERZELEN- AN HIERKENOWEND

En partenariat avec l'Amiperas Section Rambrouch.

Le samedi, 10 novembre 2012 à partir de 18h00 à Bilsdorf « op däer aller Schoul », 3 Neimillewee.

Passez une soirée agréable et savourez un bon apéritif suivi de vraies spécialités luxembourgeoises.

IMPORTANT! Le repas sera servi entre 18h00 et 19h30.

Menu:

Mielkniddelen mat Rahm a moere Speck (d'Portioun 5,00 €)

Stäerzelen mat Mëllich a fettem Speck (d'Portioun 5,00 €)

Selweragemeeten Hiirken (ganzen Hiirk 5 ,00 €)

Anmeldung nur am 3. oder 4. November zwischen 18:00 -19:00 Uhr bei Frau Origer (Tel.621 181 739). Bitte erwähnen Sie den Club Atertdall bei Ihrer Anmeldung. Zögern Sie nicht, es sind nur 40 Plätze frei!

Inscriptions uniquement le 3 ou 4 novembre de 18h00 à 19h00 auprès de Mme Origer (Tel.621 181 739). Veuillez mentionner le Club Atertdall lors de votre inscription. Ne tardez pas, il n'y a que 40 places disponibles.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



KONZERT- UND KABARETTABEND

In Zusammenarbeit mit der Amiperas Sektion Rambrouch.

Jeweils Samstags, den 22. und 29. Dezember 2012 um 20.00 Uhr in Bilsdorf „op dâer aller Schoul“, 3 Neimillewee.

Der Abend beginnt mit einem **Klavierkonzert mit klassischer Musik**, vorgetragen von der russischen Virtuosin Natascha FOMINA (schon zum 3. Mal dabei!).

Weiter geht's mit einem **lustigen Kabarettprogramm** der Bilsdorfer Kabarett-Klangkunsttruppe "Marlena & Co" (mit einer Sängerin und vier Schauspielern, alles Amiperas-Mitglieder)

Tarif: 10 € /Person (Konzert und Kabarett)

Der Erlös wird traditionell an einen guten Zweck gespendet.

SOIRÉE DE CONCERT ET DE CABARET

En partenariat avec l'Amiperas Section Rambrouch.

Les samedis, 22 et 29 décembre 2012 à 20h00 à Bilsdorf „op dâer aller Schoul“, 3 Neimillewee.

*La soirée commence avec un **concerto classique pour piano**, interprété par la virtuose russe Natascha FOMINA (C'est déjà sa 3e participation!)*

*Ensuite sera présenté un **programme amusant** par la troupe de cabaret musical „Marlena & Co“, (Troupe constituée d'une chanteuse et quatre acteurs, tous membres d'Amiperas)*

Tarif: 10 € /personne (concert et cabaret)

Comme c'est la coutume, le bénéfice de cette soirée ira dans une bonne oeuvre.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



20 JÄHRIGES JUBILÄUM DER „FRËNN VUN DER LEE“

„Een Dag op der Koll“ in Martelange, am 7. Oktober 2012 von 14.00 bis 18.00 Uhr.

Im Halbstundentakt fährt die **Industrielok** samt Personenwaggons am Haupteingang beim Stauweiher neben dem Parkplatz ab und **durchquert das 8ha große Gelände** der ehemaligen Schiefergruben. Auf den Spuren der früheren Industrie durchquert der Besucher das Museumsgelände mit seinen zahlreichen Gebäuden und Überresten, Zeugnisse von 250 Jahren Schieferbergbau.

(2 € /Erwachsener; 1 € /Kind bis 12 Jahre) Die Zugfahrt ist auch **für Rollstuhlfahrer zugänglich**.

Geführte Besichtigung über das Museumsgelände um 15.00 Uhr. (8 € /Person)

Das Gelände lädt zum Verweilen und Spazieren ein. Die Jagdhütte im Park ist offen und bietet Schutz bei ungünstigen Wetterbedingungen.

20E JUBILÉE DES „FRËNN VUN DER LEE“

„Een Dag op der Koll“ à Martelange, le 7. Octobre 2012 de 14h00 à 18h00.

Toutes les 30 minutes, un **train industriel** composé d'une locomotive et de wagons pour passagers part de l'entrée principale près du plan d'eau à côté du parking pour **traverser les quelques 8ha du complexe** des anciennes mines de schiste. Sur les rails d'antan, le visiteur parcourt le terrain du musée avec ses nombreux bâtiments et vestiges, témoins de 250 années d'exploitation de schiste. (2 € /Adulte; 1 € /enfant jusque 12 ans) Ce tour convient également **aux fauteuils roulants**.

Visite guidée du musée à 15H00. (8 € /personne)

L'endroit se prête à la promenade. Le pavillon de chasse dans le parc sert d'abri lors des intempéries.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



GEMEINSAM STATT EINSAM

Wir verbinden das gemütliche Beisammensein **mit einer Besonderheit.** Getränke und ggf. ein leckerer Imbiss werden nicht fehlen.

HANDARBEITEN in Eil „al Schmëdd“

Jeweils Dienstags, 9. 10./6.11./18.12. von 14.00 bis 16.00.

Sie stricken, häkeln oder nähen leidenschaftlich gerne und würden sich freuen dies in angenehmer Gesellschaft mit Gleichgesinnten zu tun. Hier erfahren Sie bestimmt noch den einen oder anderen Kniff.

VIELERLEI KAFFEESORTEN UND KUNSTGALERIE in Beckerich „Mille Spënnchen“

Jeweils Donnerstags, 11. 10./15.11./13.12. de 14h00 – 16h00.

Hier können Sie verschiedenste Kaffeesorten in einem geschmackvoll eingerichteten Café ausprobieren und haben zudem die Möglichkeit die Galerie mit aktueller Kunstausstellung zu besichtigen.

CAFÉ WIE FRÜHER im HPPA in Redange

Jeweils Donnerstags, 04. 10./29.11. von 19h00 bis 21h00.

Im Altenheim wurde ein Café wie früher eingerichtet, welches von 2 Seniorinnen 2 Mal die Woche eröffnet wird. An einigen Abenden gibt es verschiedene Animationsangebote.

MIEUX VAUT ENSEMBLE QUE TOUT SEUL

*Nous combinons les rencontres sympathiques **avec une particularité.** Des boissons et le cas échéant un casse-croûte délicieux ne manqueront pas.*

TRAVAUX MANUELS à Eil „al Schmëdd“

Les mardis, 9. 10./6.11./18.12.de 14h00 à 16h00.

Vous adorez coudre, faire du crochet ou tricoter et vous seriez contents de le faire en compagnie de personnes sur la même longueur d'onde. Ici vous apprendrez certainement encore l'une ou l'autre astuce.

GRANDE VARIÉTÉ DE CAFÉS ET GALERIE D'ART à Beckerich „Mille Spënnchen“

Les jeudis, 11. 10./15.11./13.12. de 14h00 – 16h00.

Venez goûter différentes sortes de café dans un bar aménagé avec beaucoup de goût où vous aurez la possibilité de visiter la galerie d'art avec son exposition actuelle.

CAFÉ COMME D'ANTAN au HPPA à Redange

Les jeudis, 04. 10./29.11. de 19h00 – 21h00.

À la maison de retraite un café comme d'antan a été aménagé. Il est ouvert 2 fois par semaine par deux dames. Pendant certaines soirées différentes animations sont proposées.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

PROGRAMME / PROGRAMM

OKTOBER 2012		
Mo	1	Yogilates
Di	2	Styl-und Nähwerkstatt
Mi	3	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Kegelnachmittag
Do	4	Fitness - Anfängerkursus Handy - Malkursus Erwachsene
Fr	5	PhysioFlowYoga - Gemütliches Wandern - Kreatives Werkeln - Malkursus Erwachsene
So	7	Een Dag op der Koll Martelange
Mo	8	Yogilates - Lehmkursus
Di	9	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette - Handarbeiten - Styl-und Nähwerkstatt
Mi	10	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Gesellschaftsspiele
Do	11	Fitness - Lachyoga - Vielerlei Kaffeesorten und Kunstgalerie - Malkursus Erwachsene
Fr	12	PhysioFlowYoga - Musée des Mines/Rumelange - Kreatives Werkeln - Malkursus Erwachsene
So	14	Konzert der Militärmusik
Mo	15	Yogilates - Kochen mit Kim - Lehmkursus
Di	16	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette - Styl-und Nähwerkstatt
Mi	17	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Internetführerschein
Do	18	Fitness - Malkursus Erwachsene
Fr	19	PhysioFlowYoga - Markt Ettelbrück - Herbstwandern mit dem Esel - Kreatives Werkeln - Malkursus Erwachsene
So	21	Tanztee
Mo	22	Yogilates - Kochen mit Kim - Lehmkursus
Di	23	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette - Styl-und Nähwerkstatt - Konferenz Lebensqualität
Mi	24	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Kegelnachmittag - Internetführerschein
Do	25	Fitness - Lachyoga - Markt Köln - Kaffee wie früher - Malkursus Erwachsene
Fr	26	PhysioFlowYoga - An der Stuff - Kreatives Werkeln - Malkursus Erwachsene
Mo	29	Kochen mit Kim - Lehmkursus
Di	30	Nordic-Walking - Gymnastik 50+
Mi	31	Aquagym Redange

NOVEMBER 2012

Do	1	Allerheiligen
Fr	2	Allerseelen
Mo	5	Yogilates - Kochen mit Kim - Lehmkursus
Di	6	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette - Handarbeiten - Styl-und Nähwerkstatt
Mi	7	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Kegelnachmittag - Internetführerschein
Do	8	Fitness - Lachyoga - Anfängerkursus Handy - Konferenz Biersorten - Malkursus Erwachsene
Fr	9	PhysioFlowYoga - An der Stuff - Tanztee - Kreatives Werkeln - Malkursus Erwachsene
Sa	10	Kniddelen-, Stärzelen-, Hierkenowend - Abendessen mit speziellen Biersorten
Mo	12	Yogilates - Kochen mit Kim - Lehmkursus
Di	13	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette - Styl-und Nähwerkstatt
Mi	14	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Ausflug nach Metz - Internetführerschein
Do	15	Fitness - Lachyoga - Vielerlei Kaffeesorten und Kunstgalerie - Malkursus Erwachsene
Fr	16	PhysioFlowYoga - Markt Ettelbrück - Gemütliches Wandern - Kreatives Werkeln - Malkursus Erwachsene
Mo	19	Yogilates - Besichtigung mit dem Club Senior Nordstad
Di	20	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette - Styl-und Nähwerkstatt
Mi	21	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Gesellschaftsspiele - Internetführerschein - Konferenz Nigeria
Do	22	Fitness - Malkursus Erwachsene
Fr	23	PhysioFlowYoga - An der Stuff - Kreatives Werkeln - Malkursus Erwachsene
So	25	Konzert der Mainzer Hofsänger
Mo	26	Yogilates
Di	27	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette - Styl-und Nähwerkstatt
Mi	28	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Kegelnachmittag - Internetführerschein -
Do	29	Fitness - Kaffee wie früher - Malkursus Erwachsene
Fr	30	PhysioFlowYoga - Gemütliches Wandern - Kreatives Werkeln - geheimnisvolle Geschichten - Malkursus Erwachsene

DEZEMBER 2012		
Mo	3	Yogilates
Di	4	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette - Styl-und Nähwerkstatt - Weihnachtsmarkt
Mi	5	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Internetführerschein - Weihnachtsmarkt
Do	6	Fitness - Anfängerkursus Handy - Konferenz Reise nach Santiago di Compostella - Malkursus Erwachsene
Fr	7	PhysioFlowYoga - An der Stuff - Kreatives Werkeln - Malkursus Erwachsene
Mo	10	Yogilates
Di	11	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette - Styl-und Nähwerkstatt
Mi	12	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Gesellschaftsspiele
Do	13	Fitness - Vielerlei Kaffeesorten und Kunstgalerie - Malkursus Erwachsene
Fr	14	PhysioFlowYoga - Markt Ettelbrück - Gemütliches Wandern - Kreatives Werkeln - Malkursus Erwachsene
Mo	17	Yogilates
Di	18	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette - Handarbeiten - Styl-und Nähwerkstatt
Mi	19	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Kegelnachmittag
Do	20	Fitness - Malkursus Erwachsene
Fr	21	PhysioFlowYoga - Konzert Süßer Tat Scheibe Nie Klingen - Kreatives Werkeln - Malkursus Erwachsene
Sa	22	Konzert- und Kabarettabend
Mo	24	Congé Collectif
Di	25	Feiertag
Mi	26	Feiertag
Do	27	Congé Collectif
Fr	28	Congé Collectif
Sa	29	Konzert- und Kabarettabend
Mo	31	Congé Collectif
VAKANZ		

Pour chaque activité : inscrivez vous au 27 55 33 70

Für jede Aktivität gilt: Einschreiben unter 27 55 33 70

KONTAKT

Sie können Ihren Club Atertdall erreichen:

**Montags - Freitags
von 8.00 – 12.00 Uhr**

unter der Telefonnummer 27 55 33 70

Unsere Adresse: Château de Colpach
1, Ellerstrooss
L-8527 COLPACH-BAS



AUFGEPASST! Wir haben eine **neue E-Mail** Adresse
club-atertdall@croix-rouge.lu

Wir möchten Sie an dieser Stelle nochmals bitten, sich **für jede Aktivität** während der Öffnungszeiten bei uns anzumelden. Vielen Dank.

CONTACT

Vous pourrez nous joindre:

**Lundi - Vendredi
de 8h00 – 12h00**

au téléphone 27 55 33 70

*Notre Adresse: Club Atertdall
Château de Colpach
1, Ellerstrooss
L-8527 COLPACH-BAS*



ATTENTION! Nous avons une **nouvelle adresse e-mail** :
club-atertdall@croix-rouge.lu

À cet endroit, nous voudrions vous rappeler de bien vouloir vous inscrire **pour chaque activité** pendant nos heures d'ouverture. Un grand merci!

CLUBHAUS ATERTDALL – CHEZ NOUS



AN DER STUFF

Alle 2 Wochen laden wir Sie in die Räumlichkeiten des Club Atertdall ein. „An der Stuff“ bietet Ihnen die Gelegenheit mitzubestimmen **was Sie gerne** an diesen

Nachmittagen **tun möchten**. Bei schönem Wetter eine Runde durch den Park spazieren, Waffeln backen, Musik hören, lesen, kleine Basteleien, in kleinen Runden Themen diskutieren etc.

Gemeinsam mit dem Animationsteam des CCEM bemühen wir uns Ihren Wünschen gerecht zu werden und in entspannter Atmosphäre **interessante Momente zu verbringen**.

Jeweils Freitags: von 14.00 bis 16.00 in **Kolpach**
26.10./9.11./23.11./7.12.

CLUBHAUS ATERTDALL – BEI UNS

AN DER STUFF

*Toutes les 2 semaines aux locaux du Club Atertdall, « An der Stuff » vous donne l'occasion de **choisir vous-même l'activité** que vous souhaitez faire pendant ces après-midis. Se promener dans le parc s'il fait beau, faire des gaufres, écouter de la musique, lire, bricoler, discuter sur des thèmes spécifiques etc.*

*En collaboration avec l'équipe animatrice du CCEM nous faisons de notre mieux pour répondre à vos désirs et de **passer** avec vous des **moments intéressants** dans une ambiance agréable et sympathique.*

Les vendredis: 14h00 – 16h00 à **Kolpach**
26.10./9.11./23.11./7.12.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



KEGELN SPIELEN

Im Café-Restaurant Marso in Mertzig.

Erinnern Sie sich noch an Ihre letzte Partie? Sie lieben dieses Spiel, aber leider fehlen Ihnen ein paar Mitspieler? Melden Sie sich bei uns und verbringen Sie einen Kegelnachmittag in geselliger Runde.

Natürlich darf die typische Mahlzeit dazu nicht fehlen. Wir beginnen gemütlich mit einem Mittagessen und widmen uns nachher ganz dem Kegeln.

**Jeweils Mittwochs, von 12.00 bis 17.00 Uhr
den 03. und 24. Oktober, den 07. und 28. November, den 19. Dezember**

Tarif: 15€/Person (Getränke nicht inbegriffen)

JEU DE QUILLES

Au Café-Restaurant Marso à Mertzig.

Combien de temps depuis votre dernière partie? Vous êtes amateurs du jeu, mais il vous manque des participants? Alors soyez les bienvenus et passez une après-midi conviviale avec nous.

Bien entendu, nous commencerons par un repas typique. Et ce sera par après que nous nous réjouirons au jeu de quilles.

**Les mercredis, de 12h00 à 17h00
le 03 et 24 octobre, le 07 et 28 novembre, le 19 décembre**

Tarif: 15 € /personne (boissons non-inclus)

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



GESELLSCHAFTSSPIELE

Im Café "Beim Lill" in Roodt.

Wie wäre es zur Abwechslung mit ein paar Mittagsstunden in geselliger Runde. Warum nicht bei einer Partie Rommé, Mensch ärgere dich nicht, Milchen ...?

**Jeweils Mittwochs, von 12.00 bis 17.00 Uhr
den 10.10/21.11/12.12**

Wir beginnen gemütlich mit einem Mittagessen und widmen uns nachher ganz den Gesellschaftsspielen.

Haben Sie keine Transportmöglichkeit, melden Sie sich bei uns.

JEUX DE SOCIÉTÉ

Au Café "Beim Lill" à Roodt.

Et si pour changer vous passeriez l'après-midi en compagnie conviviale. Pourquoi pas en faisant une partie de cartes, jeu des petits chevaux, Milchen...

**Les mercredis de 12h00-17h00
le 10.10/21.11/12.12**

Nous commencerons par un repas et nous réjouirons après des jeux de société.

S'il vous faut un moyen de transport, prévenez-nous.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



TANZTEE

Am 21. Oktober in Rambrouch von 14.30 bis 21.00 Uhr.

Am 18. November 2012 in Vichten von 15.00 bis 21.00 Uhr.

Mögen Sie **Tanzmusik** und möchten Sie gerne mal wieder das **Tanzbein schwingen**? Je mehr dabei sind, desto schöner wird es. Lassen Sie sich in die gute alte Zeit zurückversetzen durch die **Lieder Ihrer Jugendzeit**, welche live interpretiert werden.

Falls Ihre Beine nicht mehr so richtig mitschwingen wollen, dürfen Sie natürlich einfach nur kräftig **mitsingen**.

Tarif: Eintrittsgeld und Verzehr– ggf. Transportkosten

Haben Sie keine Transportmöglichkeit, melden Sie sich bei uns.

THÉ DANSANT

Le 21 octobre à Rambrouch de 14h30 à 21h00.

Le 18 novembre 2012 à Vichten de 15h00 à 21h00.

*Vous aimez **danser** à la **musique de danse**? Faites-vous transporter dans le bon vieux temps en retrouvant les **chansons de votre jeunesse**, interprétées en direct. Plus qu'on sera, plus ce sera beau.*

*Si vos jambes ne savent plus bouger comme dans le temps, venez tout de même et **chantez** avec nous de tout votre cœur.*

Tarif: entrée, consommations sur place – au besoin, frais de transport

S'il vous faut un moyen de transport, prévenez-nous.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



GEMÜTLICHES WANDERN – 8 BIS 12 KM

Für alle Naturfreunde.

Wir treffen uns alle 2 Wochen zu einer gemütlichen Wanderung in unserer Region. Genießen Sie unsere schöne Gegend per pedes, entdecken Sie das eine oder andere unbekannte Fleckchen und plaudern Sie mit Gleichgesinnten.

**Jeweils Freitagnachmittag von 14.00 bis 17.00
am 5.10./16.11./30.11./14.12.**

Nicht vergessen! Wettergerechte Kleidung und bequemes und festes Wanderschuhwerk.

RANDONNÉE LENTE – 8 À 12 KM

Pour tous les amis de la nature.

Nous nous donnons rendez-vous toutes les 2 semaines pour faire de la marche lente dans notre région. Profitez de notre belle région à pied, découvrez l'un ou l'autre endroit inconnu et papotez avec les autres amateurs de la ballade.

**Les vendredis après-midis de 14h00 à 17h00
Le 5.10./16.11./30.11./14.12.**

Ne pas oublier! Vêtements adaptés et chaussures de marche confortables et solides.

Où/Wo? *Vous sera communiqué à l'inscription/Wird Ihnen bei der
Einschreibung mitgeteilt*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



GEMÜTLICHES HERBSTWANDERN MIT DEM ESEL

Freitag, den 19. Oktober von 14.00 bis 17.00 Uhr.

Immer öfter hört man von organisierten **Esel-Erlebniswanderungen**. Hier bekommen Sie die Gelegenheit so etwas selbst einmal zu ausprobieren.

Nach einer kurzen Einführung über Wesen, Besonderheiten und Pflege dieses Tieres begeben wir uns mit ihm auf eine Strecke von **5-6 km**. Je nach Lust und Laune kann diese Strecke auch angepaßt werden.

Treffpunkt in Beckerich am Hof von H. Schweicher Nicolas, der genaue Standort wird Ihnen bei der Einschreibung mitgeteilt.

Begleiten Sie uns, **eine solche Erfahrung macht man nicht alle Tage!**

PROMENADE D'AUTOMNE AVEC UN ÂNE

Vendredi, le 19 octobre de 14h00 à 17h00.

*On en parle de plus en plus: les **randonnées accompagnées d'un âne**. Ici, vous allez avoir l'occasion de faire cette expérience vous-même.*

*Après une brève introduction concernant caractère, particularités et soins de cet animal, nous partons en sa compagnie pour une promenade de **5 à 6 km**. En fonction des circonstances, le parcours pourra être adapté. Rendez-vous à la ferme de M. Schweicher Nicolas à Beckerich, l'endroit précis vous sera communiqué lors de l'inscription.*

*Accompagnez-nous, **ce sera une expérience unique!***

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



KONZERT DER MILITÄRMUSIK DES GROS- HERZOGTUMS LUXEMBURG

**am Sonntag, den 14. Oktober 2012 um
18.00 Uhr im Cube 521 in Marnach.**

Zahlreich sind die Einsätze der Großherzoglichen Militärmusik. Neben Auftritten im Dienste des Hofes und der Regierung stehen auch öffentliche Konzerte auf dem Programm. Der Ruf und die musikalischen Leistungen des aus ca. 60 professionellen Musikern bestehenden Harmonie-Orchesters sind weit über die Grenzen hinaus bekannt.

Die Teilnehmerzahl ist **auf 8 Personen begrenzt.**

Der Club Atertall organisiert für Sie die Hin- und Rückfahrt in einem Minibus bequem von Ihrem Zuhause bis zum Cube 521.

Tarif: 15 € /Person (Transport inbegriffen)

CONCERT DE LA MUSIQUE MILITAIRE GRAND-DUCALE

le dimanche 14 octobre 2012 à 18h00 au Cube 521 à Marnach.

Nombreuses sont les activités de la Musique Militaire Grand-Ducale. Outre les prestations régulières pour la Cour Grand-Ducale et au service du Gouvernement, elle donne également des concerts publics. La renommée et la qualité des prestations musicales de cet orchestre d'harmonie constitué d'une soixantaine de musiciens professionnels sont connues bien au-delà de nos frontières.

*Le nombre de participants est **limité à 8 personnes.***

Le Club Atertall s'occupe du transport par mini-bus confortablement de votre domicile au Cube 521.

Tarif: 15 € /personne (transport inclus)

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



KONZERT DER MAINZER HOFSÄNGER

**Am Sonntag, den 25. November 2012
um 17.00 Uhr in der Dekanatskirche in
Mersch.**

Ob in Deutschland, Europa oder Amerika, überall haben sie sich durch ihre hervorragenden Gesangsdarbietungen einen großen Freundeskreis erworben. Dieser Chor ist nicht nur ein Markenzeichen der Fastnacht, sondern begeistert das Publikum auch mit einem abendfüllenden Programm bei seinen zahlreichen Konzertauftritten und Kirchenkonzerten.

Die Teilnehmerzahl ist auf **8 Personen begrenzt**.

Die Einschreibungen müssen spätestens am 25. Oktober 2012 erfolgen.

Der Club Atertdall organisiert für Sie die Hin- und Rückfahrt in einem Minibus bequem von Ihrem Zuhause bis nach Mersch. Eintritt ab 16.00 Uhr

Tarif : 12,00 € /Person (Transport inbegriffen)

CONCERT DES « MAINZER HOFSÄNGER »

Le samedi, 25 novembre 2012 à 17h00 à l'église décanale à Mersch.

Que ce soit en Allemagne, Europe ou aux États-Unis, de par leurs prestations cantiques exceptionnelles, ils se sont fait un grand nombre d'amis. Ce chœur n'est pas seulement un symbole du carnaval allemand, mais ravit son public avec un programme complet lors de ses nombreux concerts en salles et églises.

*Le nombre de participants est **limité à 8 personnes**.*

Les inscriptions doivent être faites au plus tard le 25 octobre 2012.

Le Club Atertdall s'occupe du transport par mini-bus confortablement de votre domicile à Mersch. Entrée à partir de 16h00.

Tarif: 12 € /personne (transport inclus)

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



KONZERT-SÜßER TAT SCHEIBE NIE KLINGEN

**Am Freitag, den 21. Dezember 2012 um
20.00 Uhr im CAPe in Ettelbruck.**

18 Klassiker des deutschen Weihnachtsliedgutes auf einer höchst ungewöhnlichen Reise. „Stille Nacht, heilige Nacht“ wird zum afrikanischen Stammesgesang. „Ihr Kinderlein kommet“ gerät in einen temporeichen Sirtaki-Strudel. Für „Kommet ihr Hirten“ stand der Sound des Buena Vista Social Club.

Jan-Christof Scheibe und seine Musiker gehen mit augenzwinkerndem Humor zu Werk. Diese weihnachtliche Weltmusik-Reise macht Spaß und lässt jeglichen Weihnachtsstress vergessen.

13 Plätze sind reserviert, daher ein Gruppenrabatt möglich.

Die Einschreibungen müssen spätestens bis zum 16. November 2012 erfolgen.

Der Club Atertdall organisiert für Sie die Hin- und Rückfahrt in einem Minibus von Ihrem Zuhause bis nach Ettelbruck. Allerdings wird noch eine zusätzliche Mitfahrgelegenheit für 4 Personen gesucht.

Tarif : 17,00 € /Person (Transport inbegriffen), wenn der Gruppenrabatt anwendbar ist

CONCERT-SÜßER TAT SCHEIBE NIE KLINGEN

Le vendredi, 21 décembre 2012 à 20h00 au CAPe à Ettelbruck.

18 grand classiques allemands de Noël voyagent à travers le monde et sont transformés en chants africains, cubains, grecs

Cette plaisante soirée de voyage musical en compagnie de Jan-Christof Scheibe et ses musiciens vous fera oublier le stress des préparatifs de fête et ne pourra que vous enchanter!

13 places sont réservées. Ainsi nous pourrons profiter d'un tarif de groupe.

Les inscriptions doivent être faites au plus tard le 16 novembre 2012.

Le Club Atertdall s'occupe du transport aller-retour par minibus à partir de votre domicile à Ettelbruck.

Cependant, nous sommes encore à la recherche d'un co-voiturage pour 4 personnes.

Tarif: 17 € /personne (transport inclus), seulement si tarif de groupe est applicable

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



KREATIVES WERKELN GEMEINSAM MIT JUGENDLICHEN

**In Zusammenarbeit mit dem Jugendtreff
aus Redange.**

Jeweils Freitagnachmittag ab dem 21. September 2012 von 15.00 bis 18.00 Uhr (außer in den Schulferien) mit der Möglichkeit auch später jederzeit einzusteigen.

Im Rahmen des Leader-Projektes "The Planet said to me" bietet der Jugendtreff eine kreative Werkstatt zum Thema: "erneuerbare Energien" an.

Diese Werkstunden erlauben es jedem Teilnehmer, verschiedene kreative Techniken kennenzulernen und auszuprobieren (Malerei, Zeichnen, Bildhauerei, ...). Jeder ist willkommen.

Zum krönenden Abschluß ist eine große Ausstellung im März 2013 geplant, die alle angefertigten Kreationen dieses Projektes zur Schau stellt.

ATELIERS ARTISTIQUESENSEMBLE AVEC LES JEUNES

En partenariat avec la Maison des Jeunes de Redange.

Tous les vendredis à partir du 21 septembre 2012 de 15h00 à 18h00 (sauf les vacances scolaires) avec possibilité de rejoindre le groupe à tout moment plus tard.

Dans le cadre du projet Leader « The Planet said to me » la Maison des Jeunes proposera un atelier artistique sur le thème: «les énergies renouvelables».

Ces ateliers permettront à tous les participants de toucher et apprendre différentes techniques artistiques (peinture, dessin, sculptures,...). Tout le monde est le bienvenu.

Pour finaliser le projet, une grande exposition est prévue pour mars 2013 ; toutes les créations réalisées dans le cadre de ce projet y seront montrées.

QUI /WER ? Mireille Tihon, professeur d'arts plastiques durant de nombreuses années.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



STYLE-UND NÄHWERKSTATT

In Zusammenarbeit mit dem Jugendtreff und dem Zentrum für Immigranten und Flüchtlingen in Redange.

Ab dem 25. September 2012 jeweils Dienstags ab 16.00 Uhr (außer in den Schulferien) mit der Möglichkeit auch später jederzeit einzusteigen.

Es sollen Outfits für eine Modenschau im Monat April 2013 gestaltet werden.
Thema: Die Multi-Kultur!

Dieses Projekt bringt „verschiedene“ Menschen (Jugendliche, Flüchtlinge oder ältere Leute) auf eine neue, andere Art zusammen. Gegenseitiger Respekt und Empathie sind das Ziel. Mit der Nähwerkstatt würden wir gerne neue Richtungen einschlagen und suchen deshalb nach Personen, welche uns bei unseren Schöpfungen helfen können. In diesem interaktiven, attraktiven und kreativen Atelier ist jeder herzlich willkommen.

ATELIER COUTURE ET STYLISME

En partenariat avec la Maison des Jeunes et le Centre des Migrants et Réfugiés de Redange.

A partir du 25 septembre 2012 tous les mardis à partir de 16h00 (sauf les vacances scolaires) avec possibilité de joindre le groupe à tout moment plus tard.

Nous créerons des tenues pour un défilé de mode en avril 2013. Thème: la multiculturalité!

Ce projet permet de réunir des personnes « différentes » (Jeunes, réfugiées ou âgées) d'une autre manière. Le respect et l'empathie vis-à-vis d'autrui sont les objectifs visés.

Nous voudrions travailler l'approche de l'atelier couture de manière différente afin d'amener une nouvelle impulsion à ce projet. Nous recherchons donc des personnes susceptibles de nous aider dans nos créations.

Toutes les personnes sont les bienvenues dans cet atelier créatif, attractif et interactif.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



BECKERICHER MÜHLE

In Zusammenarbeit mit der asbl d'Millen aus Beckerich

Am Donnerstag, den 8. November 2012 um 20.00 Uhr.

Konferenz über die verschiedensten Biersorten.

Eintritt frei. Auf französisch mit Jean-Luc BODEUX.

Am Samstag, den 10. November 2012 um 19.00 Uhr im Restaurant «An der Millen » in Beckerich.

Abendessen mit speziellen Biersorten zubereitet.

Am Mittwoch, den 21. November 2012 um 20.00 Uhr.

Konferenz und Animationsabend über Nigeria mit Marie-Paule Fischbach.

Diese Konferenz wird auf luxemburgisch abgehalten.

Am Freitag, den 30. November 2012 um 20.00 Uhr im Keller der Beckericher Mühle.

„Geschichten tëschent Eisch an Atert.“ Amüsante und geheimnisvolle Geschichten, erzählt von Nicolas Schweicher, auf luxemburgisch. Musikalische Begleitung: D'Lompekréimer.

Am Donnerstag, den 6. Dezember 2012 um 20.00 Uhr.

„Reise nach Santiago di Compostella. Dritter Teil“.....

Eintritt frei. Diese Konferenz wird auf luxemburgisch mit Nicolas Schweicher.

MOULIN DE BECKERICH

En partenariat avec l'asbl d'Millen de Beckerich

Le jeudi, 8 novembre 2012 à 20h00.

Conférence à propos des sortes de bière les plus variées.

Entrée libre. En français avec Jean-Luc BODEUX.

Le samedi, 10 novembre 2012 à 19h00 au Restaurant «an der millen » à Beckerich

Repas du soir préparé avec des bières spéciales.

Le mercredi 21 novembre 2012 à 20h00.

Le Nigéria: Conférence et soirée animée avec Marie-Paule Fischbach.

Conférence tenue en luxembourgeois.

Le vendredi, 30 novembre 2012 à 20h00 dans la cave du moulin de Beckerich

„Geschichten tëschent Eisch an Atert.“ „Histoires amusantes et mystérieuses, racontées par Nicolas Schweicher, en luxembourgeois. Accompagnement musical : D'Lompekréimer.

Le jeudi, 6 décembre à 20h00.

« Voyage à Saint Jacques de Compostelle. Troisième partie ».

Entrée libre. Conférence en luxembourgeois avec Nicolas Schweicher.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



„INTERNETFÜHRERSCHEIN „ - COMPUTER-BASISKURSUS

In Zusammenarbeit mit der Landakademie.

Im CentreCulturel in Elvange (Schwee-
cherdall) in einem komplett ausgestatte-
ten Computersaal.

Was bedeutet Hard- und Software, wozu brauche ich Maus und Tastatur? Was sind Dateien und Ordner? Wie speichere ich einen Brief auf dem PC? Was ist das Internet und wie finde ich dort Informationen? Wie funktioniert eine E-Mail? In diesem **Anfängerkurs** lernen alle, die **noch nie am Computer gesessen** haben, die wichtigsten Begriffe und **Grundfunktionen** dieses Mediums kennen. **Jeweils am Mittwochabend, vom 17. Oktober bis zum 5. Dezember 2012 von 19.30 bis 21.30 Uhr.**

Tarif: 37 € (7x2Stunden)

Der Kursleiter wird sich die nötige Zeit nehmen um individuell auf Ihre Fragen und eventuellen Schwierigkeiten einzugehen.

« PERMIS DE CONDUIRE D'INTERNET » - COURS DE BASE POUR ORDINATEUR

En partenariat avec le Landakademie.

Au Centre Culturel à Elvange (Schweecherdall) dans une salle informatique équipée.

Que veut dire hardware et software, à quoi servent souris et clavier ? Qu'en est-il des fichiers et répertoires ? Comment enregistrer une lettre sur le PC ? Qu'est-ce internet, comment s'en servir ? Un courriel, ça fonctionne de quelle façon ? Lors de ce cours de débutants destiné à tous ceux qui n'ont jamais utilisés un ordinateur auparavant, vous pourrez apprendre les fonctions et termes essentielles de ce medium.

Les mercredis soirs, du 17 octobre jusqu'au 5 décembre 2012 de 19h30 à 21h30.

Tarif: 37 € (7x2heures)

L'instructeur prendra le temps nécessaire pour répondre individuellement à vos questions et parer à d'éventuelles difficultés.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



ANFÄNGERKURSE: WIE SIE IHR HANDY RICHTIG BENUTZEN

Im Clubhaus in Kolpach.

Wie schreibe ich eine **Sms**? Wie speichere ich meine Kontakte (die Nummern meiner Familie, meiner Freunde etc.)? Wie nutze ich diese **Liste**? Wie höre ich meine **Mailbox** ab (Anrufbeantworter)? Ihr Handy funktioniert im **Ausland** nicht? Die Uhrzeit und das Datum sind falsch – wie stellt man das ein? Wenn Sie solche und ähnliche Fragen haben, melden Sie sich bei uns.

Im kleinen Kreis von 2-4 Leuten widmen wir uns Ihren Fragen und erklären und zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt wie Sie mit Ihrem Mobiltelefon besser zurecht kommen.

Wichtig! Bringen Sie Ihr Mobiltelefon, das Ladegerät, die Gebrauchsanweisung und sonstige wichtige Dokumente mit.

Jeweils Donnerstags, am 4.10., am 8.11. und am 6.12. von 9.00-10.30 Uhr.

COURS DÉBUTANTS: APPRENDRE À UTILISER SON GSM CORRECTEMENT

Au Clubhaus à Kolpach.

*Comment recevoir et envoyer des **sms**? Comment enregistrer ses contacts (numéros de la famille, des amis etc.)? Comment utiliser ce **répertoire**? Comment écouter et gérer sa **boîte vocale** (répondeur)? Le GSM ne fonctionne pas à **l'étranger**? L'horloge et la date sont incorrectes – comment régler? Comment ... Si vous vous posez des questions similaires, contactez-nous.*

Dans un petit groupe de 2-4 personnes, nous vous écouterons et pas à pas nous vous expliquerons et montrerons comment utiliser votre téléphone mobile convenablement.

Important! Amenez votre appareil avec le chargeur et le manuel d'utilisation ainsi que tous les autres documents importants.

Les jeudis, le 4.10, 8.11 et le 6.12 de 9h00–10h30.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



LEHMKURSUS – VERSUCHEN WIR'S!

6 Kurse vom 8. Oktober bis zum 12. November 2012

In uns allen steckt ein Künstler.

Unter Zuhilfenahme von einfachen Haushaltsgegenständen als Werkzeug bei der Tonverarbeitung schaffen wir unsere eigenen Keramikreationen: Schüsseln, Dekorationsartikel, aus Lehmkugeln zaubern wir Tiere, Clowns ...

Frau Liane Karier wird Ihnen mit ihrer 30-jährigen Erfahrung zur Seite stehen.

Jeweils Montags, von 9.00 bis 11.30 Uhr in Bilsdorf „Op dæer aller Schoul“

Tarif: 19 € /Kursus (Material und Brennen nicht inbegriffen)

COURS DE POTERIE – ALLEZ, ON ESSAYE!

6 cours à partir du 8 octobre jusqu'au 12 novembre 2012

On a tous un artiste en nous.

En utilisant de simples ustensiles de ménage comme outils de poterie, nous allons fabriquer nos propres créations céramiques : Bols et articles décoratifs, d'une boule d'argile nous ferons sortir des animaux, clowns...

Avec son expérience de 30 ans en la matière, Mme Liane Karier vous assistera.

Les lundis, de 9h00 à 11h30 à Bilsdorf „Op dæer aller Schoul“

Tarif: 19 € /Cours (Matériel et cuisson non-compris)

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



MAL-KURSUS FÜR ERWACHSENE

In Zusammenarbeit mit der asbl d'Millen aus Beckerich

Jeden Donnerstag von 09h00 – 12h00 Uhr oder jeden Freitag von 09h00 – 12h00 Uhr (außer in den Schulferien). Die Kurse dauern **vom 04. Oktober bis zum 21. Dezember 2012.**

Die Kurse finden in der Malerwerkstatt in der Beckerichen Mühle statt.

Tarif: 65 € / Person (Oktober – Dezember 2012), zuzüglich Material.

ATELIER DE PEINTURE POUR ADULTES

En partenariat avec l'asbl d'Millen de Beckerich

Soit tous les jeudis matin de 9h00 à 12h00 soit tous les vendredis matin de 9h00 à 12h00 (sauf les vacances scolaires) du 04 octobre jusqu'au 21 décembre 2012.

Les cours ont lieu dans l'atelier artistique du moulin de Beckerich.

Tarif: 65 € /personne (octobre-décembre). Matériel non compris.

Qui/Wer? *Françoise Bande*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



WEIHNACHTSMARKT IN BERNCASTEL-KUES UND TRIER

Am 4. Und 5. Dezember 2012.

In der Adventszeit schmücken über 40 Weihnachtsmarktbuden und eine moselländische Weihnachtskrippe, Spieluhr und Nussknackerburg die Altstadt von Berncastel-Kues.

Am historischen Marktplatz befindet sich der größte Adventskalender der Region. Täglich wird um 17.30 Uhr ein Türchen geöffnet und eine kleine Darbietung vorgelesen.

Die Heimreise am nächsten Tag führt uns über Trier, wo Sie auf dem Hauptmarkt und Domfreihof reichlich Gelegenheit haben, den dortigen Weihnachtsmarkt mit seinen 95 Holzhäuschen zu erkunden.

Tarif: 208 € /Person (Inbegriffen: Abholung am Wohnort-Reise im Luxusbus-Unterbringung im Hotel Doppelzimmer-Halbpension-Wellness. Zuschlag für Einzelzimmer: 23 €)

MARCHÉS DE NOËL À BERNCASTEL-KUES ET TRÈVES

Le 4 et 5 décembre 2012.

En advent, la vieille ville de Berncastel-Kues est enjolivée par une quarantaine d'échopes ainsi que par une crèche, une boîte à musique et un château-fort casse-noisettes d'origine mosane. Sur l'historique place du marché se trouve le plus grand calendrier d'avent de la région. Tous les jours, à 17H30, une porte en sera ouverte et un petit spectacle aura lieu.

Au lendemain, le voyage du retour nous amènera à Trèves, où vous aurez largement l'occasion d'explorer la petite centaine d'échopes se trouvant sur la place du marché et le parvis de la cathédrale.

Tarif : 208 € /personne (Inclus : Enlèvement à domicile, voyage en car de luxe, nuitée à l'hôtel chambre double, demi-pension, wellness. Supplément pour chambre simple : 23 €)

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



KONFERENZ

WIE KÖNNEN WIR MEHR LEBENS- QUALITÄT IN UNSEREN JAHREN ERLANGEN!

**Am Dienstag, den 23. Oktober 2012 um
19.00 Uhr im Centre Culturel in Rambrouch.**

Dynamisch und gesund bleiben ist weder eine Frage des Alters noch eine Frage des Glücks, sondern eine Frage der richtigen Entscheidungen zum rechten Zeitpunkt.

Dieser Informationsabend bietet Ratschläge und praktische Tricks wie Sie ganz einfach zur Höchstform auflaufen können. Hier finden Sie Hilfsmittel, die Ihnen helfen zu erkennen, wo Sie stehen und eine Auswahl Ihrer Prioritäten zu treffen.

Das Wohl-Sein beginnt im Kopf! Wir sind das Spiegelbild unserer Überzeugungen! Und jede Überzeugung kann geändert werden...zu jedem Moment!

Die Konferenz auf französisch/luxemburgisch wird gehalten von Life Coach Charlotte Schmit.

Nach der Konferenz werden Erfrischungsgetränke gereicht.

CONFÉRENCE

COMMENT AJOUTER DE LA QUALITÉ DE VIE DANS NOS VIEUX JOURS !

Le mardi, 23 octobre 2012 à 19h00 au Centre Culturel à Rambrouch.

Rester dynamique et en bonne santé ne dépend pas de l'âge ni de la chance mais bien des bonnes décisions aux bons moments.

Cette conférence vous donnera conseils et astuces pratiques pour accéder au meilleur de votre forme en toute simplicité. Ici, vous trouverez les outils qui vous aideront à voir où vous en êtes et de faire un tri dans vos priorités.

Le bien-être commence dans la tête, nous sommes le reflet de nos convictions! Et toute conviction peut être modifiée... à tout moment!

La conférence sera présentée en Français/ Luxembourgeois par Charlotte Schmit, Life Coach.

La conférence clôturera avec des boissons rafraîchissantes.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70



WAS WÄRE DAS LEBEN OHNE FREUNDE...,

in diesem Sinn möchte der Club Atertdall sympathische und freundschaftliche Begegnungen mit allen Vereinspartnern im Kanton Redange fördern.

In unserer Broschüre die vier Mal im Jahr erscheint möchten wir all unseren Partnern einen Platz reservieren, wo sie über ihre Projekte und Ereignisse berichten können

Liebe Partner, wenn Sie in unserer nächsten Ausgabe über **Ihre Aktivitäten berichten** wollen, dann melden Sie sich bitte bei uns:

Club Atertdall, Tel. : 27 55 33 70

E-mail Adresse: club-atertdall@croix-rouge.lu

PARCE QUE LA VIE N'EST RIEN SANS AMIS...

le club Atertdall a la volonté de tisser des liens d'amitiés avec tous les partenaires associatifs du canton de Redange

Ainsi, nous avons décidé d'offrir dans notre brochure trimestrielle, une rubrique réservée à tous nos partenaires pour qu'ils puissent faire part de leurs projets et manifestations en cours.

*Amis partenaires, si vous souhaitez **communiquer vos activités** dans notre prochaine brochure, contactez nous :*

Club Atertdall, tél. : 27 55 33 70

Courriel: club-atertdall@croix-rouge.lu

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

Wat kann een hei sou machen



an viles mëi...

Reidener Jugendtreff

1, rue de Niederpallen

L-8510 Redange

Tél.: 23 62 05 09

Fax: 23 62 09 85

E-mail: martine@myredange.lu

maite@myredange.lu

steve@myredange.lu

ricardo@myredange.lu

*Hope to see you
soon..*



Reidener



Jugendtreff



Repas sur Roues

Un repas complet pour 10 euros
livré chez vous 365 jours par an



Le service Repas sur Roues a pour mission de livrer à domicile des repas complets et équilibrés aux personnes âgées, dépendantes ou malades pour permettre de rester dans leur foyer. Il apporte une vraie répit aux personnes pour qui des gestes quotidiens, comme préparer un repas ou faire des courses, deviennent des tâches compliquées. Il contribue ainsi à rompre l'isolement.

Pour bénéficier de ce service ou obtenir toutes les informations nécessaires, vous pouvez :

- Vous adresser à votre commune de résidence
- Contacter la Croix-Rouge luxembourgeoise – Repas sur Roues
1, rue d'El • L-6527 Colpach-Bas
Tél. : 27 55-5000 • Gsm : 691 889 889
Email : repas-sur-roues@croix-rouge.lu

www.croix-rouge.lu

croix-rouge 
luxembourgeoise

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.