Wanterprogramm / **2014**

Club Atertdall

zesummen erliewen



Partagez des moments ensemble

Programme d'hiver Club Atertdall

Beckerich

Ell

Wahl

Rambrouch

Redange-sur-Attert

croix-rouge luxembourgeoise

Mëuschen hëllefen















Inhaltsverzeichniss / Sommaire

NEUES vom Club Atertdall / *L'actualité au Club Atertdall* **4-5**

Sport und Bewegung / *Sport et mouvement* **6-12**

Badminton für Anfänger / *Badminton pour débutants* 6

Fitness 50+ 7

Physio-Flow Yoga 8

Fit gin … fit bleiwen 9

Wassergymnastik Redingen / *Cours d'aquagym Redange* 10

Wassergymnastik Koetschette / *Cours d'aquagym Koetschette* 11

Schwimmlernkurs / *Cours de natation* 12

Naturerlebnis / *Découverte de la nature* **13**

Gemütliche Winterwanderung / *Randonée d'hiver lente* 13

Geselliges / *Convivial* **14-21**

„Fuesbal" im / au Club Atertdall 14

Gemeinsam statt einsam am Sonntag /
Mieux vaut ensemble que tout seul au dimanche 15

An der Stuff 16

Bibliothek und Büchertausch / *Bibliothèque et troc de livres* 17

Gesellschaftsspiele / *Jeux de société* 18

„Konter a Matt" - Spieler gesucht /
Joueurs recherchés pour „Konter a Matt" 19

Kegeln spielen / *Jeux de quilles* 20

Minigolf 21

Exkursionen / *Excursions* **22-30**

„Generation Pop…hear me, feel me, love me!“ in / *à Völklingen* 22

Valentinstag im Royal Palace Kirrweiler /
La St. Valentin au Royal Palace Kirrweiler 27

Besichtigung der Wetterstation auf dem Findel /
Visite de la station météorologique au Findel 28

Die Altstadt von Koblenz / *La vielle ville de Coblence* 29

Ostermarkt in St. Wendel / *Marché de pâques à St. Wendel* 30

Kreatives / *Créativité* **31-34**

Zeichenkurs / *Cours de dessin* 31

Nassfilzen / *Feutrage à l'eau* 32

Schnupperkurs Schnitz- und Holzmalerkunst /
Cours de découverte de la sculpture en bois 33

Osterbasteln / *Bricolage de pâques* 34

Kulinarisches / *Culinaire* **35**

DéguDinner bei / *chez „De Pättchen“* 35

Neue Technologien / *Nouvelles technologies* **36-38**

Anfängerkurs: Wie Sie Ihr Handy richtig benutzen /
Cours débutants: apprendre à utiliser son GSM 36

Computerkurs für Anfänger / *Cours d'informatique pour débutants* 37

Word - Basiskurs / *Word - Cours de Base* 38

Sprachkurse / *Cours de langues* **39-40**

Italienisch für Anfänger / *Cours d'Italien pour débutants* 39

Luxemburgisch für fortgeschrittene Anfänger /
Le Luxembourgeois pour débutants avancés 40

Kulturelles / *Culture* **41-43**

Big Band Militärmusik / *Big Band de la musique militaire* 41

Wenzel-Rundweg / *Circuit guidé Wenzel* 42

Recto Verso 43

Themenabend / *Soirée à thème* **44-46**

Intergenerationeller Tag 44

Informationsabende / *Soirées d'information* 45



Chantal Back
Direktonsbeauftragte



Pia Streveler
stellvertretende
Direktonsbeauftragte



Carmen Bragard
Sekretariat

NEUES vom Club Atertdall

Herzlich Willkommen an die Einwohner der Gemeinden Préizerdaul und Wahl.

Wir sind stolz, Ihnen mitteilen zu können, daß ab Januar 2014 unser Club größer wird. Das Mitwirken dieser 2 neuen Gemeinden ist für uns sowohl eine wertvolle Bereicherung als auch eine Bestätigung des bisher eingeschlagenen Weges.

Wir freuen uns auf diese Herausforderung und blicken gespannt auf das neue Jahr.

2013 neigt sich dem Ende zu, schon wieder ist ein Jahr vorbei und die Zahlen des Club Atertdall belegen, daß sich viel getan hat. Zählten wir im Dezember 2012, 168 Teilnehmer in unserer Kundenkartei, so sind es inzwischen über 300. 2012 wurden insgesamt 161 Aktivitäten angeboten an denen 902 Kunden teilnahmen. 2013 waren es, alleine in den ersten 3 Trimestern, 274 Aktivitäten an denen 1892 Kunden teilnahmen.

Diesen Erfolg verdanken wir der Treue unserer Teilnehmer als auch dem konstruktiven Mitwirken all unserer Partner und Gruppenleiter. Vielen Dank!

Eine weitere Neuheit 2014 wird sein, daß Sie mit Beki, der regionalen Währung des Redinger Kantons, im Club Atertdall bezahlen können. Als regionale Dienstleistung ist es uns ebenfalls wichtig die Solidarität und Zusammenarbeit in der Region zu unterstützen.

NICHT VERGESSEN:

Sie dürfen gerne **gemeinsam mit Ihren Freunden und Bekannten an unserem Programm teilnehmen**. Weiterhin sind wir für jede Ihrer Anregungen offen und bemühen uns Ihren Wünschen so schnell wie möglich nachzukommen. 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.).



Chantal Back
Chargée de Direction



Pia Streveler
Chargée de Direction faisant fonction



Carmen Bragard
Sécrétariat

L'ACTUALITÉ au Club Atertdall

Bienvenue aux citoyens des communes Préizerdaul et Wahl.

Nous sommes fiers d'annoncer qu'à partir de janvier 2014 notre Club Atertdall s'agrandira. La participation de ces 2 communes constitiue non seulement une plus-value pour notre club mais confirme aussi le choix des pistes prises jusqu'à maintenant.

Nous sommes contents de ce nouveau challenge et curieux de que la nouvelle année nous apportera.

Encore une année qui passe, 2013 touche à sa fin et nos chiffres montrent que le Club Atertdall avance. Si en décembre 2012, 168 participants étaient inscrits en tant que client, leur chiffre s'élève actuellement à plus de 300. En 2012, une totalité de 161 activités étaient proposées auxquelles 902 clients ont pris part. Rien qu'au cours des 3 premiers trimestres en 2013, 274 activités ont déjà eu lieu avec quelques 1892 participants.

Ce succès est dû aussi bien à la fidelité de notre clientèle qu'à l'engagement constructif de nos partenaires et formatrices/formateurs. Merci beaucoup!

Nouveau en 2014 : Dorénavant, au club Atertdall, vous pourrez aussi payer en Beki, monnaie régionale du canton de Redange. En tant que service régional il nous importe également de soutenir la solidarité et la collaboration dans la région.

NE PAS OUBLIER :

Vos amis et connaissances peuvent aussi participer à nos activités. *Nous sommes toujours ouverts à toute suggestion de votre part. 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.)



BADMINTON FÜR ANFÄNGER

Haben Sie Lust sich auf eine spielerische Art fit zu halten? Dann ist Badminton genau das richtige für Sie. Denn bei diesem Sport werden Reflexe, Kondition und Konzentrationsfähigkeit anhand von taktischem Geschick trainiert.

Wir treffen uns jeden zweiten Mittwoch in der Sporthalle in Beckerich.

Bringen Sie unbedingt Sportkleidung und Hallenschuhe mit, Schläger befinden sich in der Halle.

Jeden 2ten Mittwoch: **von 16.00 bis 17.30 Uhr**
ab dem 22. Januar
in der Sporthalle von Beckerich

Tarif: 3 € / Kurs

Wer: Pia Streveler / Chantal Back

BADMINTON POUR DÉBUTANTS

Le badminton est un sport qui ne nécessite aucune disposition particulière et son apprentissage est très rapide. C'est un jeu de détente facile d'accès et peu onéreux qui permet de garder la forme, d'entraîner les réflexes, la concentration et la condition physique tout en s'amusant.

On se réunit toutes les deux semaines au hall omnisport à Beckerich.

Des vêtements de sport et des chaussures indoor sont indispensables. Les raquettes se trouvent sur place.

Tous les 2 mercredis : ***de 16h00 à 17h30***
à partir du 22 janvier
au hall omnisport de Beckerich

Tarif : *3 € / cours*

Qui: *Pia Streveler / Chantal Back*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



FITNESS 50+

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? Fänden 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!

Jeden Donnerstag von 17.00 bis 18.00 Uhr

Tarif: 8 € / Stunde

Wer: Yolande Knaff

FITNESS 50+

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

Des machines destinées à entrainer 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 !

Tous les jeudis après-midis de 17h00 à 18h00

***Tarif :** 8 € / heure*

***Qui :** Yolande Knaff*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



PHYSIO-FLOW-YOGA

Physio-Flow-Yoga 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. Physio-Flow-Yoga 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 in der Sporthalle in Redingen**
(außer in den Schulferien)

Tarif: 77 € /Trimester (11 Kurse)

Wer: Electra Chifari, Diplomsportwissenschaftlerin

PHYSIO-FLOW YOGA

Physio-Flow-Yoga 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. Physio-Flow-Yoga 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.

Tous les vendredis : ***de 9h00-10h30 au hall omnisports à Redange***
(sauf vacances scolaires)

Tarif : *77 € / trimestre (11 séances)*

Qui ? *Electra Chifari, diplômée en sciences sportives*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



FIT GIN … FIT BLEIWEN

Organisiert vom Gymnastikclub aus Rambrouch

Für Junge und nicht mehr ganz so Junge, für Mann und Frau!

Wollten Sie schon immer einmal Ihre Form in Schwung bringen? Dieser Gymnastikkurs beinhaltet ein regelmäßiges Muskeltraining zum Aufbau der Ausdauer, der Koordination, der Kraft und der Beweglichkeit. Der Kurs wird von einer qualifizierten Fachkraft geleitet.

Jeden Mittwoch: **von 19.30-20.30 Uhr**
in der Sporthalle in Koetschette
(außer in den Schulferien)

Tarif: 100 € / Jahr

FIT GIN … FIT BLEIWEN

Organisé par le club gymnastique de Rambrouch

Pour les jeunes et les moins jeunes, pour hommes et femmes !

Vous désirez vous remettre en forme? Ce cours de gymnastique comprend un entraînement régulier de la musculature pour développer la performance, la coordination, l'endurance et la mobilité. Le cours est dirigé par un entraîneur qualifié.

Tous les mercredis : ***de 19h30 à 20h30***
au hall omnisport à Koetschette
(sauf vacances scolaires)

Tarif : *100 € / année*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



WASSERGYMNASTIK

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 auf einen Kaffee und einen Croissant.

Jeden Mittwoch: **von 8.45 bis 9.30 Uhr**
im Schwimmbad von Redingen

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

Sie können auch ein **Abonnement** zum Preis von 68 € nutzen (9 Kurse bezahlt - 10. Kurs ist gratis, inkl. Kaution von 5 € für den Eintrittsjeton)

COURS D'AQUAGYM

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.

Tous les mercredis : ***de 8h45 à 9h30***
à la piscine de Redange

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

Vous pouvez également profiter d'un ***abonnement*** *à 68 € (9 cours payés - le 10ème est gratuit, caution de 5 € pour le jeton d'entrée inclus)*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



WASSERGYMNASTIK

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

Ein Minimum an Anstrengungen mit einem Maximum an Ergebnissen!

Jeden Dienstag: **von 15.00 bis 16.00 oder von 16.00 bis 17.00 Uhr im Schwimmbad von Koetschette**
(außer in den Schulferien)

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

AQUAGYM

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 !

Tous les mardis : ***de 15h00 à 16h00 ou de 16h00 à 17h00 à la piscine de Koetschette***
(sauf vacances scolaires)

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

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



SCHWIMMLERNKURS

Diese Anfängerkurse für Erwachsene sind so angepaßt, dass Sie Schritt für Schritt schwimmen lernen. Die Betreuung erfolgt durch einen der professionellen Bademeister des Teams vom Schwimmbad.

Jeden Montag: **von 16.00 bis 16.45 Uhr oder von 18.00 bis 18.45 Uhr im Schwimmbad von Redingen**
(außer in den Schulferien)

mit der Möglichkeit insgesamt 2 Stunden lang im Schwimmbad bleiben zu dürfen.

Tarif: 65 € / Trimester

COURS DE NATATION

Ces cours pour débutants adultes sont particulièrement adaptés pour apprendre à nager pas à pas. L'encadrement se fait par un des maîtres nageurs de l'équipe professionnelle de la piscine.

Tous les lundis: ***de 16h00 à 16h45 ou de 18h00 à 18h45 à la piscine de Redange***
(sauf vacances scolaires)

avec la possibilité de rester 2 heures en tout dans la piscine.

Tarif : *65 € / trimestre*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



GEMÜTLICHE WINTER-WANDERUNG (4-6 KM)

Winterzauber pur!

Entdecken Sie den Winter neu! Beim Spazieren durch ursprüngliche Landschaften können Sie zusammen mit anderen Wanderbegeisterten die Natur zu einer wunderschönen Jahreszeit erleben. Und wenn die Sonne einmal nicht vom Himmel lacht: Eine Wanderung bei leichtem Schneefall kann auch sehr reizvoll sein.

Nach dem Spaziergang in der Kälte wollen wir nach Möglichkeit den Nachmittag bei einem heißen Getränk gemütlich ausklingen lassen.

Jeweils Dienstags: **von 13.00 bis 17.00 Uhr**
am 28. Januar und 25. Februar

Tarif: 2 €

Wo? Legen wir einige Tage vor der Wanderung fest.

RANDONNÉE D'HIVER LENTE (4-6 KM)

La magie hivernale!

Redécouvrez l'hiver! Lors des promenades à travers de paysages authentiques, vous pourrez savourer la nature pendant cette merveilleuse saison en compagnie d'autres amateurs du grand air. Et si jamais le soleil n'est pas de la partie : passer du temps dehors lorsque quelques flocons tombent a aussi son charme.

Rentrés du froid, nous terminerons tranquillement l'après-midi dans la mesure du possible autour d'une boisson chaude.

Les mardis : ***de 13h00 à 17h00***
le 28 janvier et le 25 février

Tarif : *2 €*

Où ? *Sera communiqué quelques jours auparavant.*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



„FUESBAL“ IM CLUB ATERTDALL

In Zusammenarbeit mit den Pflegeantennen von Nagem und Niederpallen.

Fastnacht, gerne auch mal als fünfte Jahreszeit bezeichnet, ist mit Sicherheit einer der traditionellen Termine im Jahr.

An diesem Tag laden wir Sie ein, den Startschuss für das bunte Fastnachtstreiben zu feiern. Im bunt geschmückten Saal wird bei Kaffee und „Verwurelter“ getanzt, gefeiert und gelacht.

Wenn Sie Lust haben, dann verbringen Sie einen geselligen Nachmittag mit uns und Ihren Freunden.

Am Donnerstag, den 20. Februar von 14.00 bis 17.00 Uhr
im Clubhaus in Kolpach

Tarif: Eintritt frei. Verzehr an Ort und Stelle

« FUESBAL » AU CLUB ATERTDALL

En collaboration avec les antennes de soins de Nagem et Niederpallen.

Carnaval, c'est notamment le traditionnel défilé, programmé chaque année au mois de février/mars.

Nous vous invitons de fêter le prélude du carnaval. Autour d'un café et des « Verwurelter », on va danser, chanter et on se réjouira à la salle remplie de décorations multicolores et joyeuses.

Si vous désirez, venez passer un après-midi agréable avec le Club Atertdall et vos amis.

Le jeudi, 20 février de 14h00 à 17h00
au Clubhaus à Colpach

Tarif : *Entrée gratuite. Consommation sur place*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



GEMEINSAM STATT EINSAM AM SONNTAG

Fühlen Sie sich Sonntags oft alleine zuhause und hätten mal wieder Lust in gemütlichem Beisammensein zu Mittag zu essen? Sein Sie dabei, verbringen Sie mit uns einen gemütlichen Sonntagnachmittag!

Wir wollen um 12 Uhr mit einem Mittagessen in einem Restaurant beginnen und anschließend den Mittag gemeinsam ausklingen lassen. Sei es bei einem gemütlichen Spaziergang, beim Stöbern in einem Einkaufszentrum... Dies entscheiden wir je nachdem wie das Wetter ist und wozu Sie Lust haben.

Jeweils Sonntags: **von 11.00 bis 17.00 Uhr**
den 26. Janaur und den 2.März

Tarif: 2 € (Essen und Getränke nicht inbegriffen) + ggf. Transportkosten

MIEUX VAUT ENSEMBLE QUE TOUT SEUL AU DIMANCHE

Vous n'appréciez pas les dimanches solitaires ? Pour cette raison nous vous invitons à déjeuner ensemble avec nous au restaurant. Pour terminer l'après-midi, nous pourrions faire une promenade, flâner dans les magasins d'un centre commercial, ... Le programme exact de l'après-midi doit être établi en fonction de la météo.

Les dimanches: ***de 11h00 à 17h00***
le 26 janvier et le 2 mars

Tarif : *2 € / personne (repas et boissons non-inclus) + frais de transport au besoin*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



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 16.30 Uhr**
den 10.01. / 24.01. / 07.02. / 07.03. / 21.03.
im Clubhaus in Kolpach

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 : ***de 14h00 à 16h30***
le 10.01. / 24.01. / 07.02. / 07.03. / 21.03.
au Clubhaus à Colpach

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



BIBLIOTHEK UND BÜCHERTAUSCH

Die Tage werden kürzer und die Zeit für ein gutes Buch wieder länger!

Lesen Sie auch gerne, es fehlt Ihnen aber an guten Büchern? Dann ist dies genau das Richtige für Sie. Ab Januar können Sie einmal im Monat den Nachmittag bei uns damit verbringen, zu schmökern und sich mit anderen Leseratten auszutauschen. Natürlich können Sie sich auch kostenlos Bücher ausleihen.

Damit dieses Projekt funktioniert, brauchen wir Ihre Hilfe. Wenn Sie tolle Bücher haben, die Sie nicht mehr lesen wollen, dann stellen Sie sie unserer Bibliothek zur Verfügung, oder bieten Sie sie zum Tausch an. Bestimmt machen Sie jemand anderes eine Freude, und möglicherweise finden Sie ja selbst ein interessantes Buch.

Jeweils Dienstags: **von 13.30 bis 16.00 Uhr**
den 14.01. / 18.02. / 18.03.
im Clubhaus in Kolpach

BIBLIOTHÈQUE ET TROC DE LIVRES

Les jours deviennent plus courts et le temps pour lire un bon livre augmente!

Vous aimez lire, mais vous n'avez pas de bons livres à votre disposition ? Voici la solution. À partir de janvier, vous pourrez une fois par mois passer votre après-midi chez nous à bouquiner et vous échanger avec d'autres amateurs de lecture. Naturellement, vous pourrez également emprunter des livres gratuitement.

Pour faire marcher ce projet, nous avons besoin de vous. Si vous avez des chouettes livres que vous ne voulez plus lire, mettez-les à la disposition de notre bibliothèque, ou proposez-les en troc. Vous ferez sûrement des heureux et qui sait? Vous découvrirez peut-être un bon livre vous-même.

Les mardis: ***de 13h30 à 16h00***
Le 14.01. / 18.02. / 18.03.
au Clubhaus à Colpach

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



GESELLSCHAFTSSPIELE

Wie wäre es zur Abwechslung mit ein paar Mittagsstunden in geselliger Runde. Warum nicht bei einer Partie Rommy, Mensch ärgere dich nicht, Miilchen …? Wir beginnen gemütlich mit einem Mittagessen und widmen uns nachher ganz den Gesellschaftsspielen.

Wenn Sie beim gemeinsamen Mittagessen nicht dabei sein können, dürfen Sie auch gerne um 14.00 Uhr zu unserer Runde hinzustoßen.

Jeweils Mittwochs: **von 12.00 bis 17.00 Uhr**
den 08.01. / 12.02. / 12.03.
im Café „Beim Lill" in Roodt

Tarif: 2 € (Essen und Getränke nicht inbegriffen)

JEUX DE SOCIÉTÉ

Et si pour changer vous passeriez l'après-midi en compagnie conviviale. Pourquoi pas en faisant une partie de cartes, jeu des petits chevaux, Miilchen… Nous commencerons par un repas et nous réjouirons après des jeux de société.

Si vous ne pouvez pas participer au repas commun, vous pouvez vous mettre de la partie à 14h00.

Les mercredis : ***de 12h00-17h00***
le 08.01. / 12.02. / 12.03.
au Café « Beim Lill » à Roodt

Tarif : *2 € (repas et boissons non-inclus)*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



„KONTER A MATT“-SPIELER GESUCHT

„Konter a Matt“ ist ein altes luxemburgisches Kartenspiel welches man zu viert spielt. Die Spieler sind in 2 Teams eingeteilt. Das Team das in einer Runde mehr als 20 Punkte erzielen kann, gewinnt.

Wenn Sie Lust haben die Regeln genauer kennen zu lernen und eine gemütliche Zeit beim Spielen verbringen möchten, dann ist dies genau das Richtige für Sie. Wir wollen in Zukunft an unseren Gesellschaftsspielnachmittagen im Café „Beim Lill“ in Roodt (siehe S.18) in gemütlicher Runde „Konter a Matt“ spielen.

JOUEURS RECHERCHÉS POUR „KONTER A MATT“

„Konter a Matt“ est un jeu de cartes traditionnel, bien connu au Luxembourg, joué par 4 participants répartis en 2 équipes. L'équipe gagnante et celle qui termine le tour avec plus de 20 points.

Avez-vous envie de faire connaissance des règles exactes du jeu et de passer du temps à jouer ensemble ? Joignez-nous alors pendant nos après-midis de jeux de société au «Café beim Lill» (voir p.18) à Roodt pour y passer des après-midis conviviaux!

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



KEGELN SPIELEN

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 15.01 in Feulen im „Café am Duerf beim Leo“
den 05.02. / 26.02. / 26.03. in Hostert im Café „Chez Pascoal“

Tarif: 5 € (Essen und Getränke nicht inbegriffen)

JEU DE QUILLES

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 15.01 à Feulen au « Café am Duerf chez Leo »
le 05.02. / 26.02. / 26.03.
à Hostert au Café « Chez Pascoal »

Tarif : *5 € (repas et boissons non-inclus)*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



MINIGOLF

Minigolf ist ein interessantes und herausforderndes Geschicklichkeitsspiel, das auch als Präzisionssportart bezeichnet wird. Das Spiel besteht darin, den Ball mit möglichst wenigen Schlägen ins Loch zu bewegen. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit einige gesellige Stunden mit uns bei einer Partie Minigolf zu verbringen.

Wir beginnen mit einem gemeinsamen Mittagessen um 12.00 Uhr und gehen anschließend zum Minigolf.

Am Donnerstag, den 13. März um 12.00 Uhr

Tarif: 2 € (Eintritt Minigolf + Essen und Getränke nicht inbegriffen)

Wo wir genau spielen werden, wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.

MINIGOLF

Le minigolf est un sport de précision intéressant qui exige une certaine habileté. Le but du jeu est de rentrer la balle en effectuant le minimum de coups. Nous vous invitons à nous joindre pour quelques heures conviviales et à participer à une partie de minigolf.

Nous commencerons par un repas typique. Et ce sera par après que nous nous réjouirons du Minigolf.

Le jeudi, 13 mars à 12h00

***Tarif :** 2 € (entrée minigolf + repas et boissons non inclus)*

***Où :** Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué lors de votre inscription.*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



„GENERATION POP … HEAR ME, FEEL ME, LOVE ME!“ IN VÖLKLINGEN

2013 ist das Jahr der Popkultur im Weltkulturerbe Völklinger Hütte.

Besuchen Sie mit uns die Ausstellung „Generation Pop !...hear me, feel me, love me!”. Diese verfolgt auf 6000m2 in der Gebläsehalle die Pop-Revolution, stellt ihre Stationen dar, beschreibt ihre Idole und lässt die Träume und Phantasien der letzten 60 Jahre unserer Zivilisation lebendig werden.

Nach der Ausstellung können Sie den Nachmittag in Saarbrücken verbringen.

Am Donnerstag, den 30. Januar

Abfahrt: gegen 07.30 Uhr

Tarif: 50 € (Busfahrt, Eintritt Völklinger Hütte,
geführte Besichtigung der Ausstellung)

« GENERATION POP … HEAR ME, FEEL ME, LOVE ME ! » À VÖLKLINGEN

2013 est l’année de la culture pop au Patrimoine Culturel Mondial Völklinger Hütte.

Venez découvrir avec nous la „Génération Pop“ à Völklingen. L’exposition, avec des objets d’expositions orginaux, de documents multimédia et de stations d’expérimentation est présentée sur une surface de 6000 mètres carrés. Vivez les rêves et phantasmes des dernières 60 années. Laissez-vous emporter en voyage vers les désirs et les rêves de la génération Pop.

Après l’exposition, vous pourrez passer le reste de l’après-midi à Sarrebruck.

Le jeudi, 30 janvier

Départ : *vers 07h30*

Tarif : *50 € (trajet en car, entrée Völklinger Hütte, visite guidée de l’exposition)*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00

PROGRAMME / *PROGRAMM*

JANUAR 2014		
Di	1	Congé Collectif
Mi	2	Congé Collectif
Do	3	Congé Collectif
Sa	4	Congé Collectif
So	5	Congé Collectif
Mo	6	Zeichenkurs - Schwimmlernkurs
Di	7	Nassfilzen - Aquagym Koetschette
Mi	8	Aquagym Redange - Fit gin fit bleiwen - Gesellschaftsspiele
Do	9	Fitness 50+ - Handykurs
Fr	10	Physioflowyoga - An der Stuff
Sa	11	
So	12	
Mo	13	Zeichenkurs - Schwimmlernkurs
Di	14	Nassfilzen - Aquagym Koetschette - Bibliothek und Büchertausch
Mi	15	Aquagym Redange - Fit gin fit bleiwen - Kegelnachmitag
Do	16	Fitness 50+
Fr	17	Physioflowyoga
Sa	18	
So	19	
Mo	20	Zeichenkurs - Schwimmlernkurs
Di	21	Nassfilzen - Aquagym Koetschette
Mi	22	Aquagym Redange - Fit gin fit bleiwen - Badminton - Italienischkurs
Do	23	Fitness 50+
Fr	24	Physioflowyoga - An der Stuff
Sa	25	
So	26	Gemeinsam statt einsam am Sonntag
Mo	27	Zeichenkurs - Schwimmlernkurs - Informationsabend
Di	28	Aquagym Koetschette - Gemütliche Winterwanderung - Wordkurs
Mi	29	Aquagym Redange - Fit gin fit bleiwen - Italienischkurs
Do	30	Fitness 50+ - Generation Pop
Fr	31	Physioflowyoga

FEBRUAR 2014		
Sa	1	
So	2	
Mo	3	Zeichenkurs - Schwimmlernkurs
Di	4	Aquagym Koetschette - Schnupperkurs Schnitzen - Wordkurs - Luxemburgischkurs
Mi	5	Aquagym Redange - Fit gin fit bleiwen - Badminton - Kegelnachmitag - Italienischkurs
Do	6	Fitness 50+ - Handykurs - DéguDinner - Luxemburgischkurs
Fr	7	Physioflowyoga - An der Stuff
Sa	8	
So	9	
Mo	10	Zeichenkurs - Schwimmlernkurs
Di	11	Aquagym Koetschette - Wordkurs - Luxemburgischkurs
Mi	12	Aquagym Redange - Fit gin fit bleiwen - Gesellschaftsspiele - Italienischkurs
Do	13	Fitness 50+ - Luxemburgischkurs
Fr	14	Physioflowyoga - Royal Palace Kirrweiler
Sa	15	
So	16	
Mo	17	
Di	18	Bibliothek und Büchertausch
Mi	19	Aquagym Redange - Badminton
Do	20	Fitness 50+ - "Fuesbal" im Club Atertdall
Fr	21	
Sa	22	
So	23	
Mo	24	Zeichenkurs - Schwimmlernkurs - Informationsabend
Di	25	Aquagym Koetschette - Gemütliche Winterwanderung - Wordkurs - Luxemburgischkurs
Mi	26	Aquagym Redange - Fit gin fit bleiwen - Kegelnachmitag - Italienischkurs
Do	27	Fitness 50+ - Luxemburgischkurs
Fr	28	Physioflowyoga

MÄRZ 2014		
Sa	1	
So	2	Gemeinsam statt einsam am Sonntag
Mo	3	Zeichenkurs - Schwimmlernkurs
Di	4	Aquagym Koetschette - Wordkurs - Luxemburgischkurs
Mi	5	Aquagym Redange - Fit gin fit bleiwen - Badminton - Italienischkurs
Do	6	Fitness 50+ - Wetterstation Findel - Luxemburgischkurs
Fr	7	Physioflowyoga - An der Stuff
Sa	8	
So	9	
Mo	10	Zeichenkurs - Schwimmlernkurs
Di	11	Aquagym Koetschette - Koblenz - Wordkurs - Luxemburgischkurs
Mi	12	Aquagym Redange - Fit gin fit bleiwen - Gesellschaftsspiele - Italienischkurs
Do	13	Fitness 50+ - Handykurs - Minigolf - Luxemburgischkurs
Fr	14	Physioflowyoga - Intergenerationeller Tag
Sa	15	
So	16	Big Band Militärmusik
Mo	17	Zeichenkurs - Schwimmlernkurs
Di	18	Aquagym Koetschette - Wordkurs - Luxemburgischkurs - Bibliothek und Büchertausch
Mi	19	Aquagym Redange - Fit gin fit bleiwen - Badminton - Italienischkurs
Do	20	Fitness 50+ - Osterbasteln - Luxemburgischkurs
Fr	21	Physioflowyoga - An der Stuff
Sa	22	
So	23	
Mo	24	Zeichenkurs - Schwimmlernkurs
Di	25	Aquagym Koetschette - Wenzelrundweg - Wordkurs - Luxemburgischkurs
Mi	26	Aquagym Redange - Fit gin fit bleiwen - Kegelnachmitag - Italienischkurs
Do	27	Fitness 50+ - Osterbasteln - Luxemburgischkurs
Fr	28	Physioflowyoga - Recto Verso
Sa	29	
So	30	
Mo	31	Zeichenkurs - Schwimmlernkurs - Informationsabend

KONTAKT



Sie können Ihren Club Atertdall erreichen:

Montags - Freitags
von 8.00 – 12.00 Uhr

unter der Telefonnummer 27 55 33 70
Unsere Adresse: Club Atertdall • 1, Ellerstrooss • L-8527 COLPACH-BAS
Unsere 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.

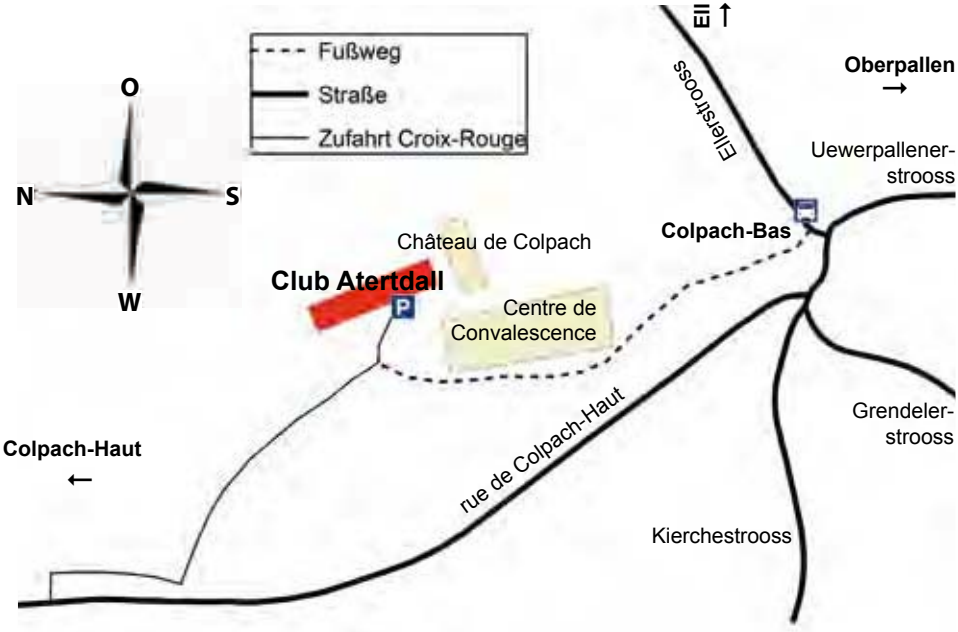
CONTACT

Vous pourrez nous joindre:

Lundi - Vendredi
de 8h00 – 12h00

au téléphone 27 55 33 70
Notre Adresse: Club Atertdall • 1, Ellerstrooss • L-8527 COLPACH-BAS
Notre 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!*





VALENTINSTAG IM ROYAL PALACE KIRRWEILER

In Zusammenarbeit mit dem Club Senior Syrdall

Treten Sie ein in den Royal Palace und lassen Sie sich von einer Welt voller Fantasie und Träumerei verzaubern. Wir haben für Sie das Menu „Délice“ gebucht (mit Orchester). Anschließend erleben wir die Show „Farouche“. Die Show ist natürlich auf höchstem internationalen Niveau, so wie wir das im Royal Palace gewohnt sind. Freuen Sie sich also auf einen gepflegten, erlebnisreichen Tag. Es wird Ihnen aufgefallen sein: der Ausflug eignet sich natürlich vorzüglich als kleine Aufmerksamkeit für Valentinstag.

Am Freitag, den 14. Februar

Abfahrt: Ikea Arlon, 8.30 Uhr / Centre Culturel Oetrange, 09.00 Uhr

Tarif: 133 € (alles inklusive außer den Getränken)

LA SAINT VALENTIN AU ROYAL PALACE KIRRWEILER

En collaboration avec le Club Senior Syrdall

Entrez au Royal Palace et passez un après-midi plein de divertissement. Nous avons réservé le menu „Délice“ (avec orchestre). Après le dîner, nous plongeons dans un monde de rêve fantastique avec de superbes décors en savourant le show „Farouche“. Laissez-vous captiver par des danseurs et danseuses dans des costumes brillants, des artistes fascinants et assistez à une vraie symphonie de couleurs. Réjouissez-vous à une journée riche et mouvementée. Vous avez surtout remarqué que cette excursion est évidemment appropriée comme présent pour la Saint Valentin.

Le vendredi, 14 février

Départ : *Ikea Arlon, 8h30 / Centre Culturel Oetrange, 9h00*

Tarif : *133 € (tous inclus sauf les boissons)*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



BESICHTIGUNG DER WETTERSTATION AUF DEM FINDEL

„Am Dienstag wird es regnerisch. Der späte Abend wird wechselnd bewölkt. Die Temperaturen liegen um 1 Grad. Tagsüber werden maximal 6 Grad erreicht. Es weht schwacher Südwestwind."

So oder so ähnlich lesen und hören wir es jeden Tag in den Medien. Was aber bestimmt unsere Wetter, wie wirkt sich der Süd- oder Nordwind auf unsere Temperaturen aus? Wieso und wann ist es nachts sternenklar und warum kommt am Tag die Sonne nur schwach durch? Diese und viele andere Fragen werden uns bei einer Besichtigung der Wetterstation auf dem Findel beantwortet.

Achtung: aus Sicherheitsgründen brauchen wir von den Teilnehmern dieser Besichtigung eine Kopie des Ausweises, die Matrikelnummer sowie die komplette Adresse. Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie sich bis spätestens zum 30. Januar anzumelden.

Am Donnerstag, den 6. März von 9.00 bis 12.00 Uhr

Tarif: ggf. Transportkosten

VISITE DE LA STATION MÉTÉOROLOGIQUE AU FINDEL

« Temps gris et faiblement pluvieux jusqu'en soirée, accompagnée d'un vent soutenu de sud-ouest. Pendant la nuit on aura des averses de pluie. Vent fort de direction sud-ouest, se calmant vers minuit. »

Telles prévisions, nous pouvons lire et entendre tous les jours aux médias. Mais pourquoi est-ce que le vent a tant d'influence sur notre météo ? La réponse à cette question et beaucoup d'autres informations nous seront données lors de notre visite à la station météorologique de Findel.

***Attention :** pour des raisons de sécurité, nous aurons besoin de chaque participant une copie de la carte d'identité, la matricule ainsi que l'adresse complète. Pour des raisons d'organisation nous vous prions de vous inscrire jusqu'au 30 janvier au plus tard.*

Le jeudi, 6 mars de 9h00 à 12h00

***Tarif :** frais de transport au besoin*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



DIE ALTSTADT VON KOBLENZ: KULTUR- UND SHOPPINGERLEBNIS

Verbringen Sie einen geselligen Tag mit dem Club Atertdall in Koblenz.

Auf dem Hinweg wollen wir eine Pause machen um gemeinsam zu frühstücken. Einmal angekommen wollen wir dann, begleitet von einem erfahrenen Gästeführer, die attraktive Koblenzer Altstadt mit ihren heimeligen Plätzen und Gässchen entdecken. Nach der Stadtführung können Sie das historische Flair der Altstadt mit seinem facettenreichen Angebot an Sehenswürdigkeiten und Einkaufsmöglichkeiten genießen.

Sie werden sehen, es ist für jeden das Richtige dabei.

Am Dienstag, den 11. März 2014

Abfahrt: gegen 6.00 Uhr

Tarif: 51 € (Busfahrt, Kaffeepause, Stadtführung)

LA VIEILLE VILLE DE COBLENCE: CULTURE ET SHOPPING

Avec le Club Atertdall, passez une journée en bonne compagnie à Coblence.

Le trajet du aller sera interrompu par une pause petit-déjeuner. Une fois arrivés, un guide expérimenté nous fera découvrir la belle vieille ville de Coblence avec ses places et ruelles pittoresques. Après, vous aurez l'occasion de savourer le flair historique de cet endroit aux nombreux monuments - et vitrines, bien sûr ! Vous verrez, il y en a pour tous les goûts.

Le mardi 11 mars 2014

Départ : *vers 6h00*

Tarif : *51 € (Trajet en car, pause café, visite guidée de Coblence)*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



OSTERMARKT IN ST. WENDEL

Auch in diesem Jahr gibt es auf dem St. Wendeler Ostermarkt viel Neues zu entdecken. Die muntere Mischung eindrucksvoller Besonderheiten, die erfrischende Atmosphäre und die Vielschichtigkeit faszinieren die Besucher. Längst ist der facettenreiche Markt ein Begriff im gesamten südwestdeutschen Raum und weit mehr als ein Geheimtipp. An rund 80 Ständen kann gekauft, geschaut, und gebastelt werden. Der besondere Reiz des Frühlingsmarktes liegt in dem mit viel Liebe ausgesuchten Angebot von der klassischen Osterdekoration bis hin zu raffiniertem Kunsthandwerk. Mit dem klingenden Hasendorf, der prächtigen Osterkrone, dem Riesen-Osterei, einer faszinierenden Ausstellung handgefertigter Osterhasenstuben, Walk Acts und vielem mehr ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Am Donnerstag, den 3. April

Abfahrt: gegen 08.00 Uhr

Tarif: 34 €

MARCHÉ DE PÂQUES À SANKT WENDEL

Cette année encore, il y a beaucoup de nouveau à découvrir au marché de Pâques de Sankt Wendel. Le mélange vif de particularités impressionnantes, l'atmosphère rafraichissante et la diversité fascinent les visiteurs. La renommée de ce marché riche en facettes n'a cessé de croître au fil du temps pour être aujourd'hui bien connue dans toute la région sud-ouest-allemande. Autour des quelques quatre-vingt échoppes, on peut acheter, regarder et bricoler. Le charme particulier de ce marché de printemps résulte du choix judicieux des offres allant de la décoration pascale classique à l'artisanat raffiné. Le village mélodieux des lapins, la magnifique couronne de Pâques, l'œuf de Pâques géant, une exposition époustouflante de maisons de lapin faits à la main, des spectacles déambulatoires – tout un chacun y trouvera son plaisir.

Le jeudi, 3 avril

Départ : *vers 08h00*

Tarif : *34 €*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



ZEICHENKURS

Sie wollten schon immer mal versuchen zu zeichnen? Dann trauen Sie sich! Es ist einfacher als Sie denken. Sie können schreiben, also können Sie auch zeichnen.

In diesem Kurs erhalten Sie Grundlagen auf denen Sie Ihren eigenen Stil aufbauen können.

Jeden Montag: **von 09.00 bis 11.00 Uhr**
im Clubhaus in Kolpach (außer in den Schulferien)

Tarif: 12 € / Kurs zuzüglich Material (einmalig +/- 23 €)

Wer: Marie-Paule Welter

COURS DE DESSIN

Vous vouliez toujours essayer de dessiner ? Prenez votre courage en deux mains ! C'est plus simple que cela en a l'air. Vous savez écrire, donc vous savez dessiner.

Dans ce cours, vous apprendrez les bases sur lesquelles vous développerez votre propre style.

Tous les lundis : ***de 9h00 à 11h00***
au Clubhaus à Colpach *(sauf vacances scolaires)*

Tarif : *12 € / cours plus matériel (une fois +/- 23 €)*

Qui : *Marie-Paule Welter*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



NASSFILZEN

In diesem Workshop werden Ihnen Anleitung zur praktischen Anwendung und Ausführung Ihrer Inspiration für eigene Arbeit gegeben. So können Sie sich beispielsweise eine Tasche filzen oder ein Objekt wie z.B. eine Flasche oder ein Bild umfilzen.

Frau Lyane Karier wird Ihnen mit Ihrer langjährigen Erfahrung zur Seite stehen.

Jeweils Dienstags: **von 14.00 bis 16.30 Uhr**
vom 7. bis 21. Januar
im Clubhaus in Kolpach

Tarif: 60 € (zuzüglich Material)

FEUTRAGE À L'EAU

Dans le cadre de ce workshop nous vous conseillons pour réaliser votre propre objet selon vos inspirations. Vous pourriez feutrer par exemple un sac à main ou feutrer autour d'un objet comme par exemple une bouteille.

Avec son longue expérience en la matière, Mme Lyane Karier vous assistera.

Les jeudis : ***de 14h00 à 16h30***
du 7 au 21 janvier
au Clubhaus à Colpach

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



SCHNUPPERKURS SCHNITZ- UND HOLZMALERKUNST

„In jedem Holzstück steckt eine Skulptur, man muss nur Wissen was man übrig lässt“

Carlo Ettelbruck aus Grosbous ist passionierter Holzbildhauer und Holzmaler. Diese Kunst hat er in Tirol erlernt und hat seit dem Herbst 2013 ein eigens hierfür konzipiertes Atelier in Grosbous. Um sein Wissen weiterzugeben, bietet er aber auch Schnitzkurse an.

Wenn auch Sie Lust haben diesem schöpferischen Hobby nachzugehen ist dieser Schnupperkurs genau das Richtige für Sie. Carlo Ettelbruck will an diesem Nachmittag seine Leidenschaft für das Schnitzen mit uns teilen und uns zeigen wie Holzskulpturen entstehen.

Am Dienstag, den 4. Februar von 14.00 bis 17.00 Uhr

Tarif: ggf. Transportkosten

COURS DE DÉCOUVERTE DE LA SCULPTURE EN BOIS

« Chaque bloc de bois renferme une sculpture, on doit savoir ce qu’on évite de couper »

Carlo Ettelbruck de Grosbous est sculpteur et peintre laqueur sur bois. Il acquéri ses connaissances et compétences au Tyrol. En automne 2013, il a élaboré un atelier à Grosbous pour pouvoir exercer sa passion. Afin de transmettre son savoir à un maximum de personnes intéressées et de partager sa passion, Carlo Ettelbruck organise des cours de sculpteur sur bois.

Si vous aussi avez envie d’apprendre l’art de sculpter, ce cours de découverte devrait être intéressant pour vous.

Le mardi, 4 février de 14h00 à 17h00

Tarif : *frais de transport au besoin*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



OSTERBASTELN

Mit der passenden Deko können die Feiertage kommen!

Osterbasteln ist nicht nur für Kinder ein riesen Spaß. Auch als Erwachsener kann man viel Freude zu Ostern daran haben. Heißen Sie mit uns den Frühling willkommen und basteln Sie mit uns einen Osterkranz im Frühlingsgewand. Dieser Kranz bereitet Ihnen auch nach Ostertag noch große Freude, da man das Ostermotiv in der Mitte des Kranzes gut durch etwas anderes ersetzen kann.

Jeweils Donnerstags, von 14.00 bis 16.00 Uhr
den 20. und 27. März
im Clubhaus in Kolpach

Tarif: 3 € / Kurs (zuzüglich Material)

BRICOLAGE DE PÂQUES

Les fêtes de Pâques approchent à grands pas et vous n'avez pas de décoration appropriée?

Le bricolage n'est pas une activité réservée aux enfants, mais elle fait également plaisir aux adultes, surtout en groupe. Souhaitez la bienvenue au printemps en bricolant une couronne de pâques enrobée par des garnitures de printemps.

Les jeudis,* *de 14h00 à 16h00
le 20 et 27 mars
au Clubhaus à Colpach

Tarif : *3 € / cours (plus matériel)*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



DÉGUDINNER BEI „DE PÄTTCHEN“

Für alle Feinschmecker!

„De Pättchen“ in Useldingen ist ein italienischer Feinkostladen. Im Jahr 2013 wurde der „Pättchen“ erweitert, damit jeder in den Genuss typisch italienischer Köstlichkeiten kommen kann, ohne erst eine lange Reise dorthin zu machen. Die Produkte nicht nur verkauft, sondern es werden auch Verkostungen angeboten.

An diesem Abend wollen wir ein „DéguDinner“ in Form eines 7-gängigen Menüs zu uns nehmen. Es werden uns 6 kleinere Gerichte und ein Hauptgang mit Dessert von einer professionellen Köchin zubereitet. Zu jedem Gang werden uns die passenden Weine serviert.

So haben Sie die Möglichkeit Ihre Sinne auf genussvolle Weise zu trainieren und zudem Ihre Weinkenntnisse zu vertiefen.

Am Donnerstag, den 6. Februar um 19.00 Uhr in Useldingen

Tarif: 32 € (Essen und Wein inbegriffen)

DÉGUDINNER CHEZ «DE PÄTTCHEN»

Pour les gourmets parmi vous !

„De Pättchen“ à Useldange est un magasin de délicatesses italiennes. En 2013, il a été agrandi, afin que tout un chacun puisse y savourer des spécialités typiques, sans être obligé de partir en Italie pour autant. Les produits n’y sont pas seulement vendus, mais on y organise aussi des dégustations.

Lors de cette soirée, nous allons déguster un menu de 7 plats, dont un principal avec dessert, préparés par une cuisinière professionnelle. Chaque plat sera accompagné d’un vin assorti. Ainsi vous aurez l’occasion de développer votre goût autant que vos connaissances en vinologie.

Le jeudi, 6 février à 19h00 à Useldange

Tarif : *32 € (repas et vin inclus)*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



ANFÄNGERKURS: WIE SIE IHR HANDY/SMARTPHONE RICHTIG BENUTZEN

Wie schreibe ich eine SMS? Wie speichere ich meine Kontakte (die Nummern meiner Familie, meiner Freunde etc.)? Wie höre ich meine Mailbox ab? 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 Ihnen Schritt für Schritt wie Sie mit Ihrem Mobiltelefon besser zurechtkommen.

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

Jeweils Donnerstags: **von 9.00 bis 10.30 Uhr**
den 09.01., 06.02. und 13.03.
im Clubhaus in Kolpach

Tarif: 5 € / Kurs

COURS DÉBUTANTS: APPRENDRE À UTILISER SON GSM CORRECTEMENT

Comment recevoir et envoyer des SMS? Comment enregistrer ses contacts (numéros de la famille, des amis etc.)? Comment écouter et gérer sa boîte volace? L'horloge et la date sont incorrectes – comment régler? 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 : ***de 9h00 à 10h30***
le 09.01., 06.02. et 13.03.
au Clubhaus à Colpach

Tarif : *5 € / cours*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



COMPUTERKURS FÜR ANFÄNGER

Ob Textverarbeitung, E-Mail oder Internet: Diese neuen Medien haben den Alltag für viele von uns enorm verändert und der Computer bietet heute unzählige Möglichkeiten, von denen man profitieren kann. Haben Sie genau hierbei Probleme oder möchten Sie sich weiterbilden?

Dann machen Sie einen Termin mit uns aus und wir kommen zu Ihnen nach Hause um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen.

Tarif: 25 € / Stunde

COUS D'INFORMATIQUE POUR DÉBUTANTS

Travailler avec un programme de traitement de texte, envoyer un courriel électronique ou faire des recherches sur internet: la médiatisation s'est développée rapidement lors des dernières années et a ainsi fortement influencé notre vie quotidienne. Les nouvelles technologies nous rendent un tas de possibilités avantageux. Etes-vous intéressés à approfondir vos connaissances informatiques? Avez-vous des questions spécifiques dans ce domaine?

Prenez rendez-vous avec nous pour que nous puissions vous assister individuellement à la maison.

Tarif : *25 € / heure*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



WORD - BASISKURS

Organisiert von der Landakademie

Im Basiskurs Word lernen Sie, mit dem Programm Word umzugehen, Textteile kopieren und verschieben, Schriften ändern, Grafiken einbauen und Tabellen erstellen. Ebenfalls wird Ihnen der Umgang mit Dateien und Ordnern näher gebracht.

Jeweils Dienstags: **von 19.30 bis 21.30 Uhr**
Vom 28. Januar bis 25. März
(außer in den Schulferien)
Im Centre Polyalent in Elvange (Schweecherdaul)

Tarif: 80 € (8 x 2 Stunden)

WORD - COURS DE BASE

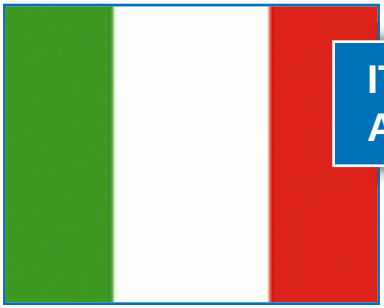
Organisé par la Landakademie

Ce cours vous propose une formation de base „Word" qui vous permettra de faire connaissance des fonctions de base comme par exemple copier et déplacer un texte, changer la police, introduire des graphiques et créer des tableaux. Le cours prendra pour thème aussi la navigation des dossiers et leurs fichiers.

Les mardis: ***de 19h30 à 21h30***
du 28 janvier au 25 mars
(sauf vacances scolaires)
au Centre Polyalent à Elvange (Schweecherdaul)

Tarif : *80 € (8 x 2 heures)*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

Organisiert von der Landakademie

"Italienisch 1“ ist ein Sprachkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten einen Einblick in diese wunderschöne und weit verbreitete Sprache und lernen durch das Aneignen eines Grundwortschatzes alltägliche Situationen zu beherrschen und sich korrekt auszudrücken.

Jeweils Mittwochs: **von 18.00 bis 20.00 Uhr**
vom 22. Januar bis 21. Mai
(außer in den Schulferien)
im Atertlycée in Redingen

Tarif: 135 € (15 x 2 Stunden)

COURS D'ITALIEN POUR DÉBUTANTS

Organisé par la Landakademie

Ce cours de langue pour débutants a pour but de vous transmettre des connaissances lexicologiques, le vocabulaire de base et les principales composantes de la langue afin d'acquérir les compétences nécessaires pour pouvoir dialoguer au quotidien.

Les mercredis : ***de 18h00 à 20h00***
du 22 janvier au 21 mai *(sauf vacances scolaires)*
au Atertlycée à Redange

Tarif : *135 € (15 x 2 heures)*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



LUXEMBURGISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

Organisiert von der Landakademie

Luxemburgisch für fortgeschrittene Anfänger wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

Jeweils Dienstags und Donnerstags: **von 18.30 bis 20.30 Uhr**
vom 4.Februar bis 22. Mai
(außer in den Schulferien)
in Brouch im „Bâtiment scolaire – salle des fêtes "

Tarif: 150 € (25 x 2 Stunden)

LE LUXEMBOURGEOIS POUR DÉBUTANTS AVANCÉS

Organisé par la Landakademie

Ce cours pour les débutants avancés vous permet de découvrir particulièrement bien la langue et de mettre quotidiennement en application le luxembourgeois appris en cours.

Les mardis et jeudis: ***de 18h00 à 20h30***
du 4 février au 22 mai (sauf vacances scolaires)
à Brouch au « Bâtiment scolaire – salle des fêtes »

Tarif : *150 € (25 x 2 heures)*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



BIG BAND MILITÄRMUSIK DES GROSSHERZOGTUMS LUXEMBURG

Die meisten unter Ihnen haben mit Sicherheit schon einmal ein Konzert der Militärmusik des Großherzogtums Luxemburg gesehen. Wussten Sie, dass zur Militärmusik auch eine Big Band gehört? Diese wurde im Jahr 1978 gegründet und steht seit 1995 unter der Leitung vom Adjudant Ernie Hammes, einem renommierten Trompeter und Musiker in der internationalen Jazz-Szene. Wir wollen uns ein Konzert im Cube521 anschauen, bei dem von traditioneller Big Band Musik bis hin zum modernen Jazz alles gespielt wird.

Am Sonntag, den 16. März um 18.00 Uhr

Tarif: 13 € + ggf. Transportkosten

Achtung: Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie sich bis spätestens zum 24. Februar anzumelden.

BIG BAND DE LA MUSIQUE MILITAIRE GRAND-DUCALE

La plupart d'entre vous auront certainement déjà eu l'occasion d'écouter la musique militaire du Luxembourg. Mais saviez-vous qu'il existe un Big band qui en fait partie ? Fondé en 1978, le Big Band est depuis 1995 sous la direction de l´Adjuant Ernie Hammes, trompettiste et chef d'orchestre de renommée internationale et reconnu dans la scène de jazz du monde entier. Au concert, auquel nous allons assister au Cube 521 à Marnach, nous entendrons un programme varié, passant de la musique de Big Band traditionnelle au jazz moderne.

Le dimanche, 16 mars à 18h00

Tarif : *13 € + frais de transport au besoin*

Attention : *Pours des raisons d'organisation nous vous prions de vous inscrire jusqu'au 24 février au plus tard.*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



WENZEL-RUNDWEG: EINE REISE DURCH DIE 1000 JÄHRIGE STADTGESCHICHTE

1000 Jahre Geschichte in 150 Minuten!

Wer kennt diesen kultur- und naturhistorischen Rundweg durch Zeit und Raum nicht? Der Wenzel-Rundweg verbindet die Ober- mit der Unterstadt Luxemburg und bietet atemberaubende Panoramaaussichten auf die Befestigungsanlagen. Vom Europarat wurde er sogar als exemplarisch eingestuft. Bei einem geführten, 5km langen Rundgang werden Sie über die verschiedenen Aspekte der natürlichen und durch Menschenhand geschaffene Umwelt innerhalb der Stadt Luxemburg informiert. Sie sehen dabei z.B. die Kasematten, den „Bock"-Felsen, die Altstadt Luxemburg, die Wenzelmauer, das Alzette-Tal und die außergewöhnlichen Festungsanlagen.

Am Dienstag, den 25. März um 14.00 Uhr

Tarif: 11,5 € (geführte Besichtigung) + 3 € (Eintritt Kasematten) + ggf. Transportkosten

CIRCUIT GUIDÉ WENZEL: UNE PROMENADE À TRAVERS L'HISTOIRE MILLÉNAIRE DE LA VILLE

1000 ans d'histoire dans 150 minutes !

Qui ne connait pas ce circuit à travers le temps et l'espace ? Classé « itinéraire culturel exemplaire » par le Conseil de l'Europe, il traverse les fameuses casemates du Bock, relie la ville haute et la ville base et offre des vues imprenables sur la vallée de l'Alzette et les fortifications. Pendant ce circuit guidé avec une longueur de 5 km, vous verrez entre autre les casemates, le « Bock », la vielle ville, l'enceinte de Wenceslas, la vallée de l'Alzette et les remparts extraordinaires de la forteresse.

Le mardi, 25 mars à 14h00

Tarif : *11,5 € (visite guidée) + 3 € (entrée casemates) + frais de transport au besoin*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



RECTO VERSO

Organisiert von der Kulturkomission aus Redingen

Das neue Programm von Jemp Schuster und Michèle Turpel!

„Eng Fra an e Mann. Se schwätzen déi selwescht Sprooch a verstinn sech awer net. Kuckt d'Fra et vu vir, da gesäit de Mann et vun hannen. Wat fir hie wichteg ass léisst si kal. De Mann wëllt ëmmer nëmmen dat eent, an d'Fra denkt ëmmer nëmmen un dat anert. Et kéint ee verzweiwelen, et kann een awer och driwwer laachen, an dat alles net esou eescht huelen.

Recto Verso, dat heescht d'Liewen ass villsäiteg. Wéi seet d'Fra: Mäi Mann an ech mir sinn äis eens, hie mécht dat wat ech soen. An hie behaapt: Wann ech eng Fra wier, da wier ech frou, wann ech esou e Mann ewéi mech hätt."

Am Freitag, den 28. März um 20.00 Uhr in der Aula in Redingen

Tarif: 10 €

Achtung: der Abend findet in luxemburgischer Sprache statt.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie sich bis spätestens zum 13. März anzumelden.

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



INTERGENERATIONELLER TAG

Das Familienministerium, der « Conseil Supérieur des Personnes Âgées », das RBS- Center fir Altersfroen, die « Conférence Générale de la Jeunesse du Luxembourg » und das « Centre Information Jeunes » in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie und dem Landesseniorenbeirat des Saarlandes, laden Sie herzlich ein zum Intergenerationellen Tag.

Diskutieren Sie mit und nehmen Sie teil an einem aktiven Austausch zwischen Jugendlichen und Junggebliebenen!

Mit Hilfe von Experten werden in 5 thematischen Workshops die Bedürfnisse beider Generationen gemeinsam definiert, analysiert und diskutiert. Abschließend werden die Resultate dieses Austauschs den eingeladenen Politikern präsentiert.

Für weiter Informationen und Anmeldung können Sie sich an das Familienministerium unter der Telefonnummer 247-86549 oder an das « RBS-Center fir Altersfroen » unter 36047821 wenden.

Am Freitag, den 14. März **von 9.30 bis 17.00 Uhr**
in Remich auf dem Schiff „River Diva“

Tarif: Die Teilnahme ist gratis.

CONSEIL SUPÉRIEUR DES PERSONNES ÂGÉES

Saarland
Ministerium für Justiz, Arbeit, Gesundheit und Soziales

Saarland
Landesseniorenbeirat

cij Centre Information Jeunes

CGJL Conférence Générale de la Jeunesse Luxembourgeoise a.s.b.l.

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

RBS CENTER FIR ALTERSFROEN



INFORMATIONSABENDE

Die **„Comission du 3ième Âge“** aus Redingen lädt Sie zu ihren Informationsabenden ein an denen unterschiedliche Themen erklärt und diskutiert werden.

OPTIPHON

An diesem Abend erfahren Sie mehr zum Thema Hörgeräte. Es wird unter anderem erklärt, wie solche Geräte richtig eingestellt werden, wie man den pflegerischen Umgang mit den Hörgeräten handhaben sollte usw.

Am Montag, den 27. Januar um 19.30 Uhr im „Home Pour Personnes Agées“ in Redingen

ASSOCIATION ALZHEIMER

Die „Association Alzheimer“ will an dem Tag über Ihre Arbeit aufklären. Sie werden mehr über das Thema Alzheimer erfahren und die Möglichkeit haben Ihre Fragen zu stellen und sich untereinander auszutauschen.

Am Montag, den 24. Februar um 19.30 Uhr in der Aula in Redingen

MAISON DU DIABÈTE

Die ALD richtet sich an alle diejenigen, die vom Diabetes betroffen sind. In der Informationsrunde wollen sie erklären welche Arbeit sie leisten und über Vorsorge und Früherkennen des Diabetes reden. Es werden aber auch verschiedene Behandlungsschwerpunkte und Komplikationen aufgezeigt.

Am Montag, den 31. März um 19.30 Uhr im „Home Pour Personnes Agées“ in Redingen

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



SOIRÉES D'INFORMATION

La ***« Commission du 3ième Âge »*** *de Redange vous invite aux soirées d'information lors desquelles différents thèmes seront présentés et discutés.*

OPTIPHON

Lors de cette soirée, vous en apprendrez plus au sujet des appareils auditifs. Entre autre, vous aurez des explications quant au réglage correct, à l'entretien etc.

Le lundi 27 janvier à 19h30 au „Home Pour Personnes Agées" à Redange

ASSOCIATION ALZHEIMER

L'association Alzheimer souhaite vous présenter son travail. Vous serez informés à propos du Alzheimer, et vous aurez la possibilité de poser des questions et de vous échanger entre vous.

Le lundi 24 février à 19h30 Uhr à la Aula à Redange

MAISON DU DIABÈTE

L'ALD s'adresse à tous ceux concernés par le diabète. Au cours de ce cercle d'information, il voudrait vous faire connaître son travail et parler de prévention et dépistage anticipé. Il sera également question des différents traitements et complications possibles.

Le lundi 31 mars à 19h30 au „Home Pour Personnes Agées" à Redange

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00

Ihr Club Atertdall hat über die Feiertage geschlossen,
vom 23. Dezember - 5. Januar 2014. Während dieser Zeit können wir keine Einschreibungen entgegennehmen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Votre Club Atertdall restera fermé pendant les jours de fêtes, du 23 décembre - 5 janvier 2014. Pendant cette période nous ne pouvons pas accepter d'inscriptions. Merci pour votre compréhension.

Der Club Atertdall wünscht Ihnen allen frohe Weihnachtstage und ein glückliches und gesundes neues Jahr 2014!

Le Club Atertdall vous souhaite de joyeuses fêtes de noël et une bonne année 2013, pleine de joie et de santé !



Notes















HELP
AIDES ET SOINS

CHAQUE JOUR SE PRÉSENTE BIEN
ALL DAG ASS E GUDDEN DAG

- Aides et soins à domicile
- Prises de sang
- Centres de jour spécialisés
- Logements encadrés
- Clubs Seniors
- Activités culturelles
- Help24 - La liberté à portée de main 24/24h





HELP24
✆ 26 70 26

HELP24 : Le système d'appel et d'assistance de HELP

Que vous soyez à l'intérieur de votre domicile, à l'extérieur ou en déplacement, l'émetteur HELP24 vous permet de joindre à tout moment et sur simple pression d'un bouton, l'équipe d'assistance et vos proches.

HELP - Antenne des Aides et Soins Nagem ✆ 27 55-3230
HELP - Antenne des Aides et Soins Niederpallen ✆ 27 55-3170
www.help.lu

FSC www.fsc.org MIXTE Papier issu de sources responsables FSC® C008551

OS PRINTED IN LUXEMBOURG

Printing OSSA, Niederanven