

CLUB SENIOR muselheem

AKTIVITÄTSPROGRAMM
2024 | Januar - April



WIE SIE UNS FINDEN
COMMENT NOUS TROUVER



CLUB SENIOR
muselheem

12, rue St. Martin | L-6635 Wasserbillig
T. 2755 3660 | GSM 621 431 851 | F. 2755 3661
Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Wormer
d'Rieslingsgemeen



Gemeng
Fluessweiler

GEMENG
manternach 



MERTERT-WASSERBÉLÉEG

Commune
de MERTERT

Die Gemengke an der Merten



Ville de
Grevenmacher

Muselmetropol



ÖFFNUNGSZEITEN

Montags bis Freitags
von 09.00 bis 12.00 Uhr | 13.00 bis 16.00 Uhr
je nach Aktivität

HEURES D'OUVERTURE DU BUREAU

*Lundi au vendredi
de 09.00 à 12.00 hrs | 13.00 à 16.00 hrs
selon l'activité*



ZAHLUNG DER AKTIVITÄTEN
NACH ERHALT DER RECHNUNG
PAIEMENTS DES ACTIVITÉS
APRÈS RÉCEPTION DE LA FACTURE

BGL LU21 0030 5432 5993 0000



ANMELDUNG DER AKTIVITÄTEN

Bitte zu allen Veranstaltungen unter
folgender Telefonnummer anmelden:

T. 2755 3660 oder E-mail

INSCRIPTION DES ACTIVITÉS

*Veillez vous inscrire pour tous
les événements au numéro de
téléphone ci-après:*

T. 2755 3660 ou email

IMPRESSUM

Layout:

graf.onaut
design studio

Druck:

Typo 95 S.à r.l



**100%
RECYCLED
PAPER**

INHALTSVERZEICHNIS | SOMMAIRE

VORWORT PRÉFACE	6
SICHERHEITSREGELN	25
AKTIVITÄTSKALENNER	26
ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION	27
REGLEMENT INTERNE	30
FOTOGALERIE	54



KULTUR, KONZERTE, SCHAUSPIEL | CULTURE, CONCERT, DRAME

- Neijoersconcert 22
- Theater zu Waasserbëlleg 22
- Die Leiden des jungen Werther (Goethe) 23
- Mittagkonzert in der Philharmonie | Concerts de midi dans la Philharmonie 23



KREATIVES | CRÉATIVITÉ

- Handarbeitstreff/Stricken Wasserbillig 38
- Handarbeitstreff/Stricken Grevenmacher 38
- Kreativen Eck: Bastele fir Ouschteren 39
- Kreativen Eck: Ouschterdekoratioun | Décoration de pâques 39



SPORT, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG | SPORT, MOUVEMENT, DÉTENTE

- Pilates 40
- Vinyasa Yoga 41
- Laufen ohne Schnaufen - Promenade 42
- Trëppeltour | Randonnée conviviale 43
- Wanderungen | Randonnée 44
- Das Bad-Merzig 45
- Stretching / Stuhl Yoga Cours 45



SPRACHKURSE | COURS DE LANGUE

- Sprachtreff 21



INTERKULTURELL | INTERCULTURELLE

- Rund um die Welt | Autour du monde 20



GESELLIGKEIT | CONVIVIALITÉ

- Mëttesdësch | Table de midi 17
- Sonndes net eleng Mettlach 24
- The Music of Hans Zimmer & Others 24
- Fuesparty 33
- De Club am Duerf 33
- Poterdësch Fluessweiler | Après-midi agréable Flaxweiler 34
- Filmmomëtteg zu Uewerdonwen | Cinéma à Oberdonven 34
- Kegelnachmittag | Jeu de quilles 35
- Quiz-Spill-Nomëtteg 35
- Rummikub 36



VORTRAG, WORKSHOP | CONFÉRENCE, ATELIER

- Internetcafé fir Senioren/E-Banking & My Guichet.lu 14
- Internetcafé fir Senioren/Digitale Hilfe 15
- Kach- an Baktreff | Cuisine et pâtisserie 16
- Gedächtnistraining 37



AUSFLÜGE, REISEN, SHOPPING | EXCURSION, VOYAGES, SHOPPING

- Markttag – Wochenmarkt Trier 46
- Shopping Tour Saarbrücken 46
- Geféiert Visitt | Visite guidée „Mutferter Haff“ 47
- Visitt vun der Koffergrouf Stolzembourg | Visite mine de cuivre 48
- Slowenien Flugreise 50



BEI EIS DOHEEM | CHEZ NOUS

- City Tour Diekirch inkl. Shopping 8
- Autopédestre Mertzig 9
- Frësch Ëer vun Mechela 10
- Visitt vum Militärmusée 11
- Bio-Haff Baltes 12



INTERGENERATIONELL | INTERGÉNÉRATIONNEL

- Cohabit-Age Asbl 49



GESUND ESSEN, MEHR BEWEGEN | MANGER SAINEMENT, BOUGER PLUS

- Gesundheitswoche 18

Was sagt man, wenn ein neues Jahr beginnt?

Ganz selbstverständlich sagt man zueinander: „Ein frohes neues Jahr“ oder „alles Gute im neuen Jahr“. Man wünscht sich immer Glück, Gesundheit, Erfolg, Zufriedenheit etc. Immer wieder hört man auch von guten Neujahrsvorsätzen. Warum ist das so? War der Blick zurück ins vergangene Jahr so schlimm? Oder sind es einfach nur positive, optimistische Hoffnungen auf das Unbekannte, das vor uns liegt? Oder vielleicht, weil das Leben einfach immer wieder andere Überraschungen für uns bereithält?

Wie auch immer, bei uns im Club Senior Muselheem, können Sie sich immer wieder von unserem Programm über-

raschen lassen. Schauen Sie auch im neuen Jahr in unsere Broschüre.

Um Ihnen das Jahr 2024 und die schönen Momente im Leben zu versüßen, haben wir uns erneut viele Gedanken gemacht und ein abwechslungsreiches und buntes Programm auf die Beine gestellt.

Wir freuen uns schon auf Sie

**Ihr Team des Club Senior
Muselheem
Patricia, Martine, Hanne, Sofia
und Julia**

Que dit-on lorsqu'une nouvelle année commence ?

Tout naturellement, on se dit les uns aux autres : "Bonne année, ou meilleurs vœux pour la nouvelle année". On se souhaite toujours bonheur, santé, réussite, satisfaction, etc. On entend aussi régulièrement parler de bonnes résolutions pour la nouvelle année. Pourquoi en est-il ainsi ? Le regard sur l'année écoulée était-il si mauvais ? Ou s'agit-il simplement d'espoirs positifs et optimistes pour l'inconnu qui nous attend ? Ou peut-être tout simplement parce que la vie nous réserve toujours d'autres surprises ?

Quoi qu'il en soit, chez nous, au Club Senior Muselheem, vous pouvez toujours vous laisser surprendre par notre programme. N'hésitez pas à consulter

notre brochure en cette nouvelle année.

Afin d'adoucir l'année 2024 et les bons moments de la vie, nous avons à nouveau beaucoup réfléchi et mis sur pied un programme varié et coloré.

Nous nous réjouissons déjà de vous accueillir

**Votre équipe du Club Senior
Muselheem
Patricia, Martine, Hanne, Sofia und
Julia**





• Mir wëllen mat Iech an deenen nächsten Méint eist schéint Ländchen besser kennenléieren. Lëtzebuerg ass an 12 verschidden Kantoner opgedeelt an huet an allen Ecken vum Land vill ze bidden.

Eis véiert Statioun ass den **Kanton Dikrech**, den am Nord-Osten vu Lëtzebuerg leit. De Kanton grenzt am Norden un Kantoner Klierf an Veianen am Osten un de Kanton Iechternach, am Süden un de Kanton Miersch an am Westen un Kantoner Réiden an Woltz.



Am Kanton Dikrech gin et 10 Gemengen

- Bettenduerf
- Buerschent
- Dikrech
- Schieren
- Aerezdall Gemeng
- Ierpeldeng un der Sauer
- Ettelbréck
- Feelen
- Mäerzeg
- Reisduerf

Mam Club Senior Muselheem maachen mir eis op eng kulturell Rees duerch den Nord-Osten vun eisem Land.

• *Dans notre nouvelle rubrique nous souhaitons découvrir notre beau pays au cours des prochains mois. Le Luxembourg est divisé en 12 cantons différents et a beaucoup à offrir aux quatre coins du pays.*

Notre quatrième station sera le canton de Diekirch, qui est situé dans le nord-est du Luxembourg. Le canton est limité au nord par les cantons Clervaux et Vianden, à l'est par le canton Echternach, au sud par le canton de Mersch et à l'ouest par les cantons de Rédinge et de Wiltz.

Le canton Diekirch compte 10 communes

- Bettendorf
- Burscheid
- Diekirch
- Schieren
- Commune de Vallée de l'Ernz
- Erpeldange-sur-Sûre
- Ettelbrück
- Feulen
- Mertzig
- Reisdorf

Avec notre Club Senior Muselheem, nous partons pour un voyage culturel à travers le nord-est du pays.



City Tour Diekirch inkl. Shopping

- Entdecken Sie die Sehenswürdigkeiten der Stadt Diekirch anhand einer geführten Besichtigung! Mit insgesamt vier Museen, dem ältesten Gotteshaus des Landes, der alten Sankt Laurentiuskirche, sowie dem historischen Stadtkern bietet Diekirch vor allem Geschichts- und Kulturliebhabern ein vielfältiges Angebot. Mit Spaziergang in und um die Altstadt herum. (Essen extra zu zahlen)



- *Découvrez les attractions de la ville de Diekirch à travers une visite guidée. Avec un total de quatre musées, le plus ancien lieu de culte du pays, l'ancienne église Saint Laurent, ainsi que son cœur historique, Diekirch offre en particulier aux amateurs d'histoire et de culture une gamme variée d'activités. Avec une promenade dans et autour de la vieille ville.*



Freitag 23.02.2024



08.50 Uhr | Abfahrt Muselheem Minibus
09.00 Uhr | Abfahrt P&R Mertert



10.00 Uhr - 11.30 Uhr | Visite guidée
3, Place de la Libération | L-9255 Diekirch
12.00 Uhr | Restaurant
14.00 - 15.30 | Shopping Tour
15.30 Uhr | Abfahrt Diekirch



25.- (Visite + Transport)
18.- (Visite + eigene Anfahrt)



bis 14.02.2024



Autopédestre Mertzig - 8km

Tageswanderung im Kanton Diekirch



- Der Mertziger "Rundwanderweg" wurde 2023 neu angelegt und markiert. Dieser Wanderweg führt uns zu einem wunderschönen Schloss welches in den Jahren 1964-2007 von Herrn Gilson Pol selbst erbaut wurde. Seit Ende 2020 ist die Gemeinde Mertzig im Besitz von diesem Anwesen. Das Gelände ist unter dem Namen Turelbach bekannt. (Essen extra zu zahlen)

- *Le sentier « auto-pédestre » de Mertzig a été nouvellement créé et balisé en 2023. Ce sentier nous mène à un magnifique château construit dans les années 1964-2007 par Monsieur Gilson Pol lui-même. Depuis fin 2020, la commune de Mertzig est propriétaire de ce domaine. Le site est connu sous le nom de Turelbach.*



Freitag 15.03.2024



08.50 Uhr | Abfahrt Muselheem Minibus
09.00 Uhr | Abfahrt P&R Mertert



10.00 Uhr | Parking communal (Rue de Merscheid | L- 9169 Mertzig
12.30/13.00 Uhr | Restaurant „Am Hennesbau“
15 C, rue de la Fail | L-9175 Niederfeulen



10.- Transport (gratis bei eigener Anfahrt)



bis 11.03.2024



Fräsch Eier vun Mechela

- Fräsch Eier vu Mechela – unter diesem wohl-bekanntem Slogan verkauft die auf der „Fléiber“ bei Michelau ansässige Ferme Mathay seit 1991 ihre frischen, gekochten oder kolorierten Eier sowie pasteurisierten Flüssigeier, welche allesamt nur nach den strengsten Qualitätskriterien erzeugt werden. Besuchen Sie mit uns den Produzenten im Kanton Diekirch. Geniessen Sie im Anschluss ein Mittagessen im Restaurant Dahm in Erpeldingen/Sauer. **Essen und Getränke exklusive.** (Info: 8 Treppenstufen ohne Handlauf!)



Ferme Mathay

- *Fräsch Eier vu Mechela – c'est sous ce slogan bien connu que la ferme Mathay vend depuis 1991 au « Fléiber », près de Michelau, ses œufs frais, cuits ou colorés ainsi que des œufs liquides pasteurisés, qui ont tous été produits selon des critères de qualité très stricts. Venez avec nous rendre visite au producteur dans le canton de Diekirch. Profitez ensuite d'un déjeuner au restaurant Dahm à Erpeldange/Sûre. **Repas et boissons non compris*** (Info: 8 marches d'escaliers sans main curante!)



Freitag 08.03.2024



08.40 Uhr | Abfahrt Muselheem Minibus
08.50 Uhr | Abfahrt P&R Mertert



10.00 - 11.30 Uhr | Ferme Mathay
19, Op der Fléiber | L-9378 Flebour/Michelau

12.00 Uhr | Restaurant Dahm
57, Porte des Ardennes | L-9145 Erpeldange/Sûre



15.- (inkl. Transport)
10.- (eigene Anfahrt)



bis 01.03.2024



Visitt vum Militärmusée

- Gidd mat eis dësen interessante Musée besichen. Ee Guide wäert eis hei unhand vun den Dioramaen, déi realistesch Szenen aus dem Liewe vun den Zaldoten aus dem 2. Weltkrich weisen. Virdu gi mir nach an de Restaurant du Commerce iessen (lessen extra ze bezuelen).



Visite du musée militaire

- *Nous allons visiter le musée militaire à Diekirch, où un guide nous donne des informations sur la 2^{ème} guerre mondiale. Avant cette visite, on va manger au Restaurant du Commerce. Repas non compris.*



Dënschdeg 20.02.2024



10.50 Auer | Départ Muselheem Minibus
11.00 Auer | Départ P&R Mertert



12.00 Auer | Restaurant 14.30 Auer | Musée
Restaurant: Diekirch 1, rue du Marché
Musée: Diekirch 10 Bamertal



20.- (Transport + Visite)



bis 13.02.2024



Bio-Haff Baltes

Ziegenkäse aus biologischer Produktion



- Biobaltes ist einer von 8 biologisch geführten Höfen in Luxemburg, die das Label „Demonstrationsbetrieb Biologischer Landbau“ führen. Auf dem Hof werden Islandpferde, Limousin-Mutterkühe, Rinder und Ziegen gehalten. Seit 2007 verarbeitet Biobaltes Ziegenmilch in der eigenen Hofkäserei und stellt 14 wohlschmeckende Frisch-, Weich- und Schnittkäsearten her, bei deren Produktion ausschließlich rein natürliche Zusätze verwendet werden. (Essen extra zu zahlen)

- *Biobaltes fait partie des huit fermes du Luxembourg exploitées selon les principes de l'agriculture biologique ayant obtenu le label allemand « Demonstrationsbetrieb Biologischer Landbau (Ferme modèle de l'agriculture biologique) ». Des poneys islandais, des vaches mères limousines, des bœufs et des chèvres sont élevés sur cette exploitation agricole. Depuis 2007, Biobaltes transforme le lait de chèvre dans sa propre fromagerie fermière et produit 14 savoureux fromages frais, à pâte molle et à pâte pressée, en utilisant uniquement des additifs purement naturels pour la production. Repas non compris.*



Mittwoch 27.03.2024



08.50 Uhr | Abfahrt Muselheem Minibus
09.00 Uhr | Abfahrt P&R Mertert



10.00 - 11.30 Uhr | Bio-Haff Baltes | um Sowel | L-9186 Stegen
12.00 Uhr | Brasserie Bloen Eck | 1 Dikricherstrooss | L-9186 Stegen



30.- (Transport + Visite)



bis 20.03.2024



INTERNETCAFE FIR SENIOREN

GRATIS



Dir wëllt an di **digital Welt** eraklappen
oder hutt **Froen** zu Handy, Tablett
oder Computer?



MIR HU 4 OFFERE FIR IECH:

- 1:1 Berodung
- Coursen a kleng Gruppen
- Handy, Tablett a Laptop
zu Ärer Verfügung am
Club Senior
- Handy, Tablett a Laptop
fir auszeléinen



Dir sidd interesséiert? Da mellt lech:

☎ 2755-3660

✉ club-muselheem.croix-rouge@help.lu

GEWËNNER VUM:

Prix
de l'inclusion
numérique

 **clubsenior**
muselheem

help[®]
at Day, eve a weekend Day

croix-rouge 
luxembourgeoise
Muselheem helpe

Mat der Ënnerstëtzung vum



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Digitalisation



Internetcafé fir Senioren

E-Banking & My Guichet.lu

Einführung in die digitale Welt

- Überweisungen tätigen, Bankkonten abfragen... Amtliche Dokumente wie Wohnungsbescheid, Geburtsurkunde, Strafregister anfordern und die Steuererklärung online einreichen. Der Einstieg in die digitale Welt erfordert manchmal die Überwindung erheblicher Barrieren. In einem ersten Schritt führen wir Sie in die Welt des E-Banking & myguichet.lu ein. Wozu können Sie es nutzen, was kann man alles damit erledigen, was benötigt man um zu starten... Alle diese Fragen, und noch mehr, werden wir besprechen.



Introduction au monde numérique

- *Effectuer des virements, consulter ses comptes bancaires, demander des documents officiels tels que la déclaration d'adresse, l'acte de naissance, le casier judiciaire et déposer sa déclaration d'impôts directs en ligne. L'entrée dans l'univers numérique demande parfois à surmonter des barrières considérables. Dans un premier temps, nous vous introduisons dans le monde de l'E-banking & myguichet.lu. A quoi cela sert-il, que peut-on faire avec, de quoi a-t-on besoin pour démarrer... Nous aborderons toutes ces questions et bien d'autres encore.*



Freitag 26.01.2024



10.00 - 12.00 Auer



Muselheem



gratis



bis 22.01.2024



Internetcafé fir Senioren

Digitale Hilfe – ups, ich habe das Internet kaputt gemacht!



- Sie haben sich ein neues Smartphone oder Tablet oder Laptop gekauft? Nun müssen sie sich an dieses neue Gerät gewöhnen und die vielfältigen Funktionen kennenlernen. Aber wen kann man fragen?

Na das ist doch klar: Kommen Sie zu uns in den Club Senior Muselheem und zusammen ergründen wir die Geheimnisse der modernen Technik. Die neuen Geräte sind so vielseitig, es wäre schade, wenn Sie nur wenige Möglichkeiten davon nutzen würden. Erlernen Sie mit uns, den Umgang mit der digitalen Welt.

- *Apprendre à manipuler son GSM, son tablet ou son ordinateur portable. Si vous avez des problèmes avec votre nouvel appareil, venez chez nous au Club Senior Muselheem et on vous aidera.*



Montag 22.01.2024 | Einstieg in die digitale Welt.

Montag 19.02.2024 | Digitales ABC

Montag 25.03.024 | Nützliche App's



10.00 - 11.30 Auer



Muselheem



bis 1 Woche vor Termin



Kach- an Baktreff


- Baken ass aus Deeg geformte Léift - Mat Léift kachen ass d'lesse fir d'Séil. Dës Spréch begleeden eis di nächst Méint, wann et nees heescht: Kachen, baken an zesummen iessen. Am Preis abegraff: Gedrénks an iessen.




Cuisine et pâtisserie

- *Pâtisserie – L'amour en forme de pâte. Cuisiner avec passion, c'est manger pour l'âme. Ces citations nous accompagneront au cours des prochains mois, quand il s'agira de cuisiner, de faire de la pâtisserie et de déguster ensemble. Inclus dans le prix : les boissons et le repas.*


Kachtreff


 Sellerieschnitzel
Méindeg 26.02.2024



 10.00 Auer  18.-

 Muselheem  bis 21.02.2024

Baktreff

 Verwurelter | *Beignets de carnaval*
Freideg 16.02.2024

 10.00 Auer  12.-

 Muselheem  12.02.2024



Mëttesdësch | Table de midi

Essen ohne Stressen

- Kommt mat eis an e Restaurant an eise Gemengen. Mir gin eis e rendez-vous um 12 Auer fir den Aperitif, an uschlëssend loosse mir eis vum Kichechef verwinnen.



- *Venez avec nous dans un des restaurants de nos communes. Nous nous donnons rendez-vous à midi pour prendre l'apéritif et ensuite se faire gâter par le chef de cuisine.*



Auberge du Lac

Donneschteg 11.01.20224



77, Rte du Vin
L-6841 Machtum



Restaurant Savory

Mëttwoch 13.03.2024



10, route du vin
L-6794 Grevenmacher



Waasserbëlleg

Karfreitag 29.03.2024



Muselheem | Saal

Gebackene Fësch vum Fëscherveräin Waasserbëlleg



35.- (lessen & Gedrénks)



jeweils um 12.00 Auer



bis 1 Woch virdrun



15.01 – 19.01.2024

Gesundheitswoche im Club Senior Muselheim

- Starten Sie mit uns gesund und munter ins neue Jahr. Unsere Gesundheitswoche steht unter dem Motto: Körper, Seele und Geist aktiv4life... und passend dazu haben wir uns so Einiges einfallen lassen.



Semaine de la santé au Club Senior Muselheim

- *Commencez la nouvelle année en pleine forme avec nous. Notre semaine de la santé est placée sous la devise : corps, âme et esprit aktiv4life... et nous avons eu quelques idées en ce sens.*

Hypnotische Phantasiereise, ca. 50 Min

Thema: Gewichtsreduktion - inkl. Salzkur im SalzGold in Langsur



Montag 15.01.2024



Langsur



09.00 Uhr



25.-

Tröppeltour Berbourg



Montag 15.01.2024



Centre Beaurepaire, Berbourg



10.30 Uhr

Persönliche Fußpflegeberatung, inkl. Fußbad 20 Min



Dienstag 16.01.2024



Muselheim | Snoezelraum



individuelle Uhrzeit







15.-












Smoothies u. veganes Fingerfood

-  Dienstag 16.01.2024  Muselheem
-  11.00 - 12.00 Uhr  10.-





Sanfte Bewegungen im Wasser

-  Mittwoch 17.01.2024  Niederaanven
Syrdall Schwemm
L-6939 Nieranven
-  11.30 Uhr
-  Eintritt vor Ort zu zahlen

Nordic Walking





-  Donnerstag 18.01.2024  Mertert Parc
-  14.00 Uhr

Vegetarischer Brunch, Gesundes Frühstück

-  Freitag 19.01.2024  Muselheem
-  10.00 -12.00 Uhr  15.-

Tiefenmeditation

Thema: Antistress in Langsur im SalzGold

-  Freitag 19.01.2024  Langsur
-  14.00 Uhr  25.-

Alle Aktivitäten können einzeln gebucht werden
und stehen nicht in einem direkten Zusammenhang

*Toutes les activités peuvent être réservées séparément
et ne sont pas directement liées entre elles.*



Rund um die Welt | Autour du monde



• In unserer beliebten Rubrik „Rund um die Welt“ möchten wir gemeinsam mit Ihnen, die Vielfalt dieser wundervollen Erde entdecken. Ob durch unbekannte Traditionen, Rezepte, Geschichten, Vorträge oder musikalische Ausflüge - an dieser Stelle entführen wir Sie, in den kommenden Broschüren - immer mal wieder - in andere Länder und fremde Kulturen.

• *Dans notre rubrique populaire "Autour de la planète", nous aimerions découvrir avec vous la diversité de notre monde merveilleux. Que ce soit à travers des traditions inconnues, des recettes, des histoires, des conférences ou des excursions musicales - à ce stade, nous vous emmènerons, dans les brochures à venir - encore et encore - vers d'autres pays et cultures.*

Frühstückskino Rund um die Welt

Bei einer guten Tasse Kaffee und einem Croissant entführen wir Sie in dieser neuen Kategorie an ferne Orte und in andere Kulturen. Dieses Mal: ANDERSWO. Allein in Afrika (Dokumentarfilm) Einmal mit dem Rad quer durch Afrika, 15 Länder, 15.000km.



Freitag 02.02.2024



Muselheim | Saal



10.00 - 12.00 Uhr



8.-

Frühlings-Frühstück Rund um die Welt



Freitag 05.04.2024



Muselheim | Saal



10.00 - 12.00 Uhr



18.-



Anmeldungen jeweils eine Woche vorher erforderlich





Sprachtreff

- Sie sind auf der Suche nach einem Konversationstreff?

Bei uns im Club Senior Muselheem haben Sie die Möglichkeit die Sprachen Englisch oder Französisch zu verbessern.



Mit einer Fremdsprache kommen Sie weiter und können in vielen Ländern der Erde mit Menschen aus anderen Kulturen kommunizieren. Ganz nebenbei wird das Selbstvertrauen gestärkt und das Gehirn mit dem Erlernen von Fremdsprachen trainiert. Sprechen und sich unterhalten steht im Vordergrund.

- Are you looking for a language course?
At Club Senior Muselheem you have the opportunity to improve the languages
- *Découvrez notre offre pour perfectionner une langue.*

Kursleiterin: Mariette Reinard-Frères

Englisch

Konversationstreff, 14- tägig

Französisch

Konversationstreff, 14- tägig



Montag 08.01.2024

Kurse im Wochenwechsel



15.01.2024

Kurse im Wochenwechsel



Muselheem | Saal



17.00 Uhr



Neijoersconcert

- Beginnen Sie das Jahr 2024 musikalisch indem Sie zusammen mit uns zum „Neijoersconcert“ in die Philharmonie fahren. In diesem Jahr präsentieren die Philharmoniker Walzer und Arien von Wolfgang A. Mozart, Fritz Kreisler, Edward Elgar, Johann Strauss (Sohn), Johannes Brahms und Antonin Dvorak.



- *Commencez l'année 2024 en musique en vous rendant avec nous à la Philharmonie pour le "Neijoersconcert". Cette année, l'orchestre philharmonique présentera des valse et des airs de Wolfgang A. Mozart, Fritz Kreisler, Edward Elgar, Johann Strauss (fils), Johannes Brahms et Antonin Dvorak.*



Samstag 06.01.2024



18.00 Auer | Abfahrt Muselheem Minibus
18.15 Auer | Abfahrt | Quai Marie-Astrid, Grevenmacher
19.30 Auer | Konzert



1, Place de l'Europe | L-1499 Luxembourg



66.- (Eintritt Konzert) 70.- (Eintritt & Transport)



bis 03.01.2023

Theater zu Waasserbëlleg

- Hutt Dir Loscht op ee flotten Owend? Dann kommt mat eis op Waasserbëlleg, wou den Sängerbond Museldall Theater spilt.

- *Voulez-vous passer une soirée agréable ? Alors venez avec nous à Wasserbillig, où le « Sängerbond Museldall » joue du théâtre.*



Sonntag 28.01.2024



Centre Culturel Wasserbëlleg



17.00 Auer



Bezahlung Vorort



bis 19.01.2024



Die Leiden des jungen Werther (Goethe)

- Erleben Sie in der Europäischen Kunstakademie Trier Goethes Klassiker, durch den er 1774 in ganz Europa zu einer literarischen Sensation wurde. Mit keinem anderen Werk wurde der Autor zeitlebens so populär. Zu Recht, denn die tragische Geschichte „Werthers“ steht bis heute für die immerwährende Suche einer Generation nach sich selbst und der Wahrheit der Liebe.



Donnerstag 04.01.24



18.00 Uhr | Abfahrt Muselheem Minibus



Europäische Kunstakademie Trier € 30.-



bis zum 22.12.2023

Mittagkonzert in der Philharmonie

- Einmal im Monat bietet die Philharmonie während der Saison eine musikalische Mittagspause an! Verfolgen Sie live eine öffentliche Probe des Philharmonischen Orchesters Luxemburg oder ein Minikonzert mit Gastmusikern. Der Eintritt ist frei.



Concerts de midi dans la Philharmonie

- *Une fois par mois, pendant la saison, la Philharmonie propose une pause déjeuner musicale ! Suivez en direct une répétition publique de l'Orchestre Philharmonique du Luxembourg ou un mini-concert avec des musiciens invités. L'entrée est gratuite.*



Mittwoch 24.01.2024



11.00 Auer | Bus 303, Gare Wasserbillig



12.30 Auer | Philharmonie Luxembourg | Grand Auditorium



1, Place de l'Europe | L-1499 Luxembourg



gratis



bis 22.01.2024



Sonndes net eleng

Ein Tag in Mettlach

- Verbringen Sie mit uns einen gemütlichen Sonntag in Mettlach. Schlendern Sie mit uns vorbei an historischen Stätten und lernen Sie den kleinen Ort an der Saar und seine Geschichte kennen. Wir besuchen das Outlet von V&B und lassen uns von der gut bürgerlichen Küche der Traditionsbrauerei verwöhnen. (Speisen und Getränke sind nicht im Preis enthalten!)

Une journée à Mettlach

- *Venez passer un agréable dimanche avec nous à Mettlach. Promenez-vous avec nous le long des sites historiques et découvrez la petite ville sur la Sarre et son histoire sous un autre angle. Nous visiterons l'outlet de V&B et nous régalerons de la cuisine bourgeoise de la brasserie traditionnelle. (Le menu et les boissons ne sont pas comprises dans le prix!)*



Sonntag 14.04.24




Abfahrt P&R Mertert Minibus



10.00 - 16.00 Uhr



10.-  bis 05.04.2024

The Music of Hans Zimmer & Others

A Celebration of Film Music

- Erleben Sie "The Music of Hans Zimmer & others - A Celebration of Film Music" in Luxemburg. Die beste Filmmusik aus "Top Gun", "Dune", "James Bond", "Fluch der Karibik", "Der König der Löwen", "Gladiator", "The Dark Knight", "Inception", "Interstellar" und vielen anderen Top-Produktionen - in einem faszinierenden Konzert mit Filmorchester, Chor, Starsolisten und ausgewählten Filmausschnitten. Tauchen Sie ein in den musikalischen Kosmos von Hans Zimmer und sichern Sie sich jetzt Ihre Plätze.

- *Découvrez « The Music of Hans Zimmer & others - A Celebration of Film Music » à Luxembourg. La meilleure musique de film de « Top Gun », « Dune », « James Bond », « Pirates des Caraïbes », « Le roi lion », « Gladiator », « The Dark Knight », « Inception », « Interstellar » et de nombreuses autres top productions - dans un concert fascinant avec orchestre de cinéma, chœur, solistes vedettes et extraits de films sélectionnés. Plongez dans le cosmos musical de Hans Zimmer et réservez vos places dès maintenant.*



Sonntag 04.02.2024



17.05 Uhr | Abfahrt Wasserbillig Gare
18.02 Uhr | Abfahrt Luxembourg



19.00 Uhr Rockhal

5, avenue du Rock'n'Roll | L- 4083 Esch-sur-Alzette



64.-



bis 22.01.2024

CLUB SENIOR muselheem



Um die Sicherheit bei unseren Aktivitäten garantieren zu können, gelten folgende Regeln:

SICHERHEITSREGELN:

- 1) Am Eingang bitte die Hände desinfizieren.**
A l'entrée, veuillez vous désinfecter les mains.
- 2) Teilnehmen darf nur, wer keine Symptome einer viralen oder ansteckenden Erkrankung hat.**
Seules les personnes qui ne présentent pas de symptômes d'une maladie virale ou maladie contagieuse peuvent participer.
- 3) Teilnehmer, die ohne Anmeldung zu einer Aktivität kommen, können abgewiesen werden!**
Les participants qui viennent à une activité sans s'être inscrits peuvent être refusés !
- 4) Falls Sie während der Aktivität etwas trinken möchten, müssen Sie Ihre Flasche selbst mitbringen.**
Si vous souhaitez boire pendant l'activité, vous devez apporter votre propre bouteille.
- 5) Ganz wichtig ist regelmäßiges Lüften des Saales, zu jeder Jahreszeit!**
Il est très important d'aérer régulièrement la salle, quelle que soit la saison !
- 6) Wer sich nicht an die Vorschriften hält, wird vom Besuch des Club Seniors ausgeschlossen.**
Toute personne ne respectant pas les règles sera exclue du club senior.

AKTIVITÄTSKALENNER 2024



KULTUR, KONZERTE,
SCHAUSPIEL

CULTURE, CONCERT,
DRAME



KREATIVES
CRÉATIVITÉ

SPORT, BEWEGUNG,



ENTSPANNUNG
SPORT, MOVEMENT,
DÉTENTE



SPRACHKURSE
COURS DE LANGUE



GESELLIGKEIT
CONVIVIALITÉ



VORTRAG, WORKSHOP
CONFÉRENCE, ATELIER



AUSFLÜGE, REISEN,
SHOPPING
EXCURSION, VOYAGES,
SHOPPING



BEI EIS DOHEEM
CHEZ NOUS



INTERGENERATIONELL
INTERGÉNÉRATIONNEL



INTERKULTURELL
INTERCULTURELLE



GESUND ESSEN,
MEHR BEWEGEN
MANGER SAINEMENT,
BOUGER PLUS



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. bis Fr.
von 09-12 Uhr | 13-16 Uhr
je nach Aktivität

HEURES D'OUVERTURE

Lu. au ven.
de 09-12 hrs | 13-16 hrs
selon l'activité



ZAHLUNG DER AKTIVITÄTEN

PAIEMENTS DES ACTIVITÉS

BGL LU21 0030 5432 5993 0000

JANUAR

DONNERSTAG 04.01.2024



18.00 Uhr
Die Leiden des jungen
Werther

FREITAG 05.01.2024



10.30 Uhr
Laufen ohne Schnaufen
Wasserbillig



14.00 Uhr
Handarbeitstreff
Stricken Beg. Wasserbillig

SAMSTAG 06.01.2024



19.30 Uhr
Neijoersconcert

MONTAG 08.01.2024



10.00 Uhr
Rummikub Beginn



17.00 Uhr
Sprachtreff Englisch
Beginn

DIENSTAG 09.01.2024



10.00 Uhr
De Club am Duerf Gréiw.



14.00 Uhr
Handarbeitstreff Stricken
Beginn Greven.



18.00 Uhr
Yoga 1 Beginn

MITTWOCH 10.01.2024



10.00 Uhr
Pilates Beginn



18.30 Uhr
Yoga 2 Beginn

DONNERSTAG 11.01.2024



10.00 Uhr
Yoga 3 Beginn



12.00 Uhr
Mëttesdësch Machtum

FREITAG 12.01.2024



10.00 Uhr
Neijoerswanderung

MONTAG 15.01.2024



09.00 Uhr
Gesundheitsw.:
Hypnotische
Phantasiereise



10.30 Uhr
Trëppeltour Berbourg



14.00 Uhr
Gedächtnstraining Beg.



17.00 Uhr
Sprachtreff Französisch
Beginn

DIENSTAG 16.01.2024



individuelle Uhrzeit
Gesundheitswoche:
Fußpflege Beratung



11.00 Uhr
Gesundheitsw.:
Smoothies /veg. Fingerf.

MITTWOCH 17.01.2024



11.30 Uhr
Gesundheitsw.:
Sanfte Bewegung im
Wasser

DONNERSTAG 18.01.2024



14.00 Uhr
Gesundheitsw.:
Nordic Walking
Mert. Parc



ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION

Liebe Besucher des Club Senior,

mit dem folgenden Anmeldebogen können Sie sich gerne verbindlich anmelden. Bitte trennen sie den Bogen aus Ihrem Heft und geben oder schicken Sie ihn an uns zurück.

VERMERKEN SIE HIER IHRE ADRESSE:

Name:

Adresse:

PLZ / Ort:

Telefon:

Geburtsdatum:

E-mail Adresse:

Bitte nur bei Neuanmeldung komplett ausfüllen.

Bitte geben Sie Ihren Namen wie im Ausweisdokument an.

Im Fall, dass die Veranstaltung bereits ausgebucht ist, melden wir uns auf jeden Fall bei Ihnen.

**Ich habe die Bestimmungen des internen Reglements vom
CS Muselheem gelesen und angenommen.**

Die erhobenen Daten werden vertraulich behandelt. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie auf unserer Internetseite: <https://www.help.lu/>.

Unterschrift:

Vielen Dank!

Ihr Club Senior Muselheem



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | @ club-muselheem.croix-rouge@help.lu



ANMELDEBOGEN

FICHE D'INSCRIPTION

	DATUM	TAG	SEITE	VERANSTALTUNG	ANZAHL
	04.01.	Do	23	Die Leiden des jungen Werther	_____
	05.01.	Fr	42	Laufen ohne Schnaufen Wasserbillig	_____
	05.01.	Fr	38	Handarbeitstreff Stricken Beginn Wasserbillig	_____
	06.01.	Sa	22	Neijoersconcert	_____
	08.01.	Mo	36	Rummikub Beginn	_____
	08.01.	Mo	21	Sprachtreff Englisch Beginn	_____
	09.01.	Di	33	De Club am Duerf Gréiwemaacher	_____
	09.01.	Di	38	Handarbeitstreff Stricken Beginn Greven.	_____
	09.01.	Di	41	Yoga 1 Beginn	_____
	10.01.	Mi	40	Pilates Beginn	_____
	10.01.	Mi	41	Yoga 2 Beginn	_____
	11.01.	Do	41	Yoga 3 Beginn	_____
	11.01.	Do	17	Mëttesdësch Machtum	_____
	12.01.	Fr	44	Neijoerswanderung	_____
	15.01.	Mo	18	Gesundheitsw.: Hypnotische Phantasiereise	_____
	15.01.	Mo	43	Trëppeltour Berbourg	_____
	15.01.	Mo	37	Gedächtnistraining Beginn	_____
	15.01.	Mo	21	Sprachtreff Französisch Beginn	_____
	16.01.	Di	18	Gesundheitswoche: Fußpflege Beratung	_____
	16.01.	Di	19	Gesundheitsw.: Smoothies /veg. Fingerf.	_____
	17.01.	Mi	19	Gesundheitsw.: Sanfte Bewegung im Wasser	_____
	18.01.	Do	19	Gesundheitsw.: Nordic Walking Mert. Parc	_____
	19.01.	Fr	19	Gesundheitsw.: Vegetarischer Brunch	_____
	19.01.	Fr	19	Gesundheitswoche: Tiefenmeditation	_____
	22.01.	Mo	15	Internetcafé: Einstieg Digitale Welt	_____
	23.01.	Di	42	Laufen ohne Schnaufen Machtum	_____
	23.01.	Di	34	Poterdësch Flussweiler	_____
	24.01.	Mi	23	Mittagskonzert in der Philharmonie	_____
	25.01.	DO	45	Stretching Beginn Grevenmacher	_____
	25.01.	Do	45	Das Bad Merzig	_____
	26.01.	Fr	14	Internetcafé – E-Banking & My Guichet.lu	_____
	28.01.	So	22	Theater zu Wasserbëlleg	_____
	31.01.	Mi	35	Kegelnachmittag	_____



	DATUM	TAG	SEITE	VERANSTALTUNG	ANZAHL
	02.02.	FR	20	Rund um die Welt: Frühstückskino	
	04.02.	SO	24	Sonndes net eleng: Konzert Hans Zimmer	
	07.02.	MI	43	Trëppeltour Grevenmacher	
	08.02.	DO	33	Fuesparty	
	09.02.	FR	33	De Club am Duerf Wuermer	
	13.02.	DI	42	Laufen ohne Schnaufen Grevenmacher	
	13.02.	DI	35	Quiz/ Spillnomëtteg Ahn	
	14.02.	MI	44	Hierkenwanderung	
	16.02.	FR	16	Baktreff: Verwuereleter	
	19.02.	MO	15	Internetcafé: Digitales ABC	
	20.02.	DI	11	Visitt Militärmusée	
	23.02.	FR	8	City Tour Diekirch	
	26.02.	MO	16	Kachtreff: Sellerieschnitzel	
	28.02.	MI	43	Trëppeltour Wormeldange	
	06.03.	MI	33	De Club am Duerf Fluessweiler	
	08.03.	FR	10	Frësch Ëer vun Mechela	
	12.03.	SI	42	Laufen ohne Schnaufen Oberdonven	
	12.03.	DI	34	Filmnomëtteg zu Uewerdonven: H. Erhardt	
	13.03.	MI	17	Mëttesdësch Grevenmacher	
	14.03.	DO	46	Shopping Tour Saarbrücken	
	15.03.	FR	9	Autopédestre Mertzig - Tageswanderung	
	18.03.	MO	39	Kreativen Eck Grevenmacher	
	19.03.	DI	49	Cohabit-Age	
	20.03.	MI	43	Trëppeltour Manternach	
	20.03.	MI	39	Kreativen Eck Uewerdonven	
	25.03.	MO	15	Internetcafé: Nützliche Apps	
	27.03.	MI	12	Bio-Haff Baltes	
	29.03.	FR	17	Mëttesdësch Gebackene Fësch	
	02.04.	DI	35	Quiz / Spillnomëtteg /mit Enkelkindern	
	02.04.	DI	42	Laufen ohne Schnaufen Mertert Parc	
	04.04.	DO	47	Visitt Mutferter-Haff	
	05.04.	FR	20	Rund um die Welt: Frühlings Frühstück	
	09.04.	DI	48	Visitt Koffergrouf Stolzembourg	
	10.04.	MI	43	Trëppeltour Mertert Parc	
	12.04.	FR	46	Markttag Trier	
	14.04.	SO	24	Sonndes net eleng: Mettlach	
	19.04.	FR	44	Wanderung Baumwipfelpfad	

REGLEMENT INTERNE

Leif Clienten,

Mir bieden Iech héiflech, eis **Intern Reegelen** ze respektéieren. Duerch d'Reegelen, wëlle mir allen Bedeelegten e gudden Oflaf vun eisen Aktivitéiten erméiglechen an garantéieren.

- Är Umeldung ass verbindlech, an dem Moment, an dem Dir Iech per ANMELDEBOGEN, via MAIL oder TELEFON am Club umellt. Umeldungen „zwischen Tür und Angel oder über Dritte“ ginn net berécksiichtegt. Spontan Un- an Ofmellen erschwéiert eis Aarbecht, an blockéiert och fräi Plaazen fir aner Klienten.
- Dir huelt op Är Verantwortung un den Aktivitéiten vum Club deel. Mir iwwerhuelen keng Haftung fir een evtl. entstanen Schued. An enger akuter Notfallsituatioun, ass eis Personal verpflichtet eng Ambulanz ze ruffen.
- Bei allen Aktivitéiten kennen mir max. 5 Minutten waarden.
- Bei entspreichenden Ëmstänn behale mir eis fir, eisen Programm ze änneren, unzepassen oder och ofzesoen (Wieder, Krankheet, Pandemie...etc.)
- Kascht eng Veranstaltung oder een Aktivitéit eppes, schécken mir Iech eng Rechnung oder Dir erhaalt d'Rechnung bei der Veranstaltung.
- Falls eis duerch Är Ofmeldung Onkäschten entstanen sinn, kenne mir d'Käschten net zeréckerstatten. Mir versichen (z.B. bei Theater, Ausflug, etc.) ëmmer een Ersatz ze fannen, kennen dëst awer net garantéieren.
- Bei all eise Kueren oder fortlaufenden Aktivitéiten ass den kompletten Präis ze bezuelen, och wenn Dir net un jidder Seance deelhuele kennt (egal aus welchen Grënn).
- Bei eisen Aktivitéiten behalen mir eis fir, Fotoen oder Minivideosequenzen ze maachen, déi mir fir eng transparent Öffentlechkeetsaarbecht, fir Publikatiounen an fir eis Internetsite oder Facebook notzen. Wëllt dir net op enger Foto oder op engem Video drop sin, deelt eis dëst w.e.g. schrëftlech mat.
- An dësem Kontext assuréieren mir Iech mat all ären perséinlechen Donnéeën vertraulech ëmzegoen (Reesen, Sécherheetskontrollen, Hotel etc.)
- Dës Reegele gëllen fir Aktivitéiten, vum Club Senior Muselheem. Bei Aktivitéiten déi durch Partner organiséiert ginn, trëtt Reglement von der jeeweileger Organisatioun a Kraaft.

Merci fir Äert Versteesdemech

FREITAG 19.01.2024



10.00 Uhr
Gesundheitsw.:
Vegetarischer Brunch



14.00 Uhr
Gesundheitsw.:
Tiefenmeditation

MONTAG 22.01.2024



10.00 Uhr
Internetcafé

DIENSTAG 23.01.2024



10.30 Uhr
Laufen ohne Schnaufen
Machtum



14.00 Uhr
Poterdësch Flussweiler

MITTWOCH 24.01.2024



09.30 Uhr
Stretching Beginn
Grevnmacher



11.00 Uhr
Mittagskonzert in der
Philharmonie

DONNERSTAG 25.01.2024



09.00 Uhr
Das Bad Merzig

FREITAG 26.01.2024



10.00 Uhr
Internetcafé – E-Banking
& My Guichet.lu

SONNTAG 28.01.2024



17.00 Uhr
Theater zu Wasserbëlleg

MITTWOCH 31.01.2024



14.30 Uhr
Kegelnachmittag

FEBRUAR

FREITAG 02.02.2024



10.00 Uhr
Rund um die Welt:
Frühstückskino

SONNTAG 04.02.2024



17.00 Uhr
Sonndes net eleng:
Konzert Hans Zimmer

MITTWOCH 07.02.2024



10.30 Uhr
Trëppeltour Grev.

DONNERSTAG 08.02.2024



14.11 Uhr
Fuesparty

FREITAG 09.02.2024



10.00 Uhr
De Club am Duerf
Wuermer

DIENSTAG 13.02.2024



10.30 Uhr
Laufen ohne Schnaufen
Grevnmacher



14.00 Uhr
Quiz/ Spillnomëtteg
Ahn

MITTWOCH 14.02.2024



10.00 Uhr
Hierkenwanderung

FREITAG 16.02.2024



10.00 Uhr
Baktreff: Verwuerelter

MONTAG 19.01.2024



10.00 Uhr
Internetcafé

DIENSTAG 20.02.2024



10.50 Uhr
Militärmusée

FREITAG 23.02.2024



08.50 Uhr
City Tour Diekirch

MONTAG 26.02.2024



10.000 Uhr
Kachtreff:
Sellerieschnitzel


MITTWOCH 28.02.2024




10.30 Uhr
Trëppeltour
Wormeldange

MÄRZ


MITTWOCH 06.03.2024


-  10.00 Uhr
De Club am Duerf
Fluessweiler

FREITAG 08.03.2024


-  10.00 Uhr
Fräsch Ëer vun Mechela

MONTAG 12.03.2024


-  10.30 Uhr
Laufen ohne Schnaufen
Oberdonven

-  14.00 Uhr
Filmnomëtteg zu
Uewerdonven:
H. Erhardt


MITTWOCH 13.03.2024

-  12.00 Uhr
Mëttesdësch Grev.


DONNERSTAG 14.03.2024

-  09.00 Uhr
Shopping Tour
Saarbrücken


FREITAG 15.03.2024

-  10.00 Uhr
Autopédestre Mertzig -
Tageswanderung

MONTAG 18.03.2024


-  10.00 Uhr
Kreativen Eck
Grevenmacher

DIENSTAG 19.03.2024


-  13.30 Uhr
Cohabitage

MITTWOCH 20.03.2024


-  10.30 Uhr
Trèppeltour Manternach

-  17.00 Uhr
Kreativen Eck
Uewerdonwen


MONTAG 25.03.2024

-  10.00 Uhr
Internetcafé

MITTWOCH 27.03.2024


-  10.00 Uhr
Biohaff Baltes


FREITAG 29.03.2024

-  12.00 Uhr
Mëttesdësch
Gebackene Fësch


APRIL

DIENSTAG 02.04.2024


-  10.30 Uhr
Laufen ohne Schnaufen
Mertert Parc

-  14.00 Uhr
Quiz / Spillnomëtteg /
mit Enkelkindern


DONNERSTAG 04.04.2024

-  09.45Uhr
Visitt Mutferter-Haff

FREITAG 05.04.2024

-  10.00 Uhr
Frühlings Frühstück


DIENSTAG 09.04.2024

-  14.00 Uhr
Visitt Koffergrouf
Stolzembourg


MITTWOCH 10.04.2024

-  10.30Uhr
Trèppeltour
Mertert Parc


FREITAG 12.04.2024

-  09.30 Uhr
Markttag Trier

SONNTAG 14.04.2024

-  10.00 Uhr
Sonndes net eleng:
Mettlach

FREITAG 19.04.2024

-  09.00 Uhr
Wanderung
Baumwipfelpfad



Fuesparty – Helau, Alaaf und Ahoi

• Seien Sie dabei, wenn es im Club Senior Muselheem wieder heißt: „... und dann die Hände zum Himmel, kommt lasst uns fröhlich sein...“ Ab ins Kostüm... fertig los, starten Sie schunkelnd, tanzend und lachend mit uns in die närrische Jahreszeit. Für Getränke und Knabbereien ist gesorgt.

• *Soyez de la partie lorsque, après toutes ces années, le Club Senior s'appellera à nouveau : "... et puis les mains vers le ciel venez soyons joyeux ...". Enfilez votre costume.... prêt à partir, commencez avec nous la période de folie en se balançant, en dansant et en riant. Des boissons et des snacks sont prévus.*



Donnerstag 08.02.2024



14.11 - 17.11Uhr



Muselheem Saal



20.-



bis 01.02.2024

De Club am Duerf

• Léiert de Club an eis besser kennen, mir komme bei lech an Duerf. Bei enger gudder Taass Kaffi an engem Stéck Kuch kennt Dir eis Froen iwwert de Club an eis Aktivitéite stellen. Am Hannergrond loosse mir lech eng Präsentatioun vu Fotoe lafen. Kommt bësse poteren. Esou léiert Dir eis, an eis Aarbecht, a mir lech, an äert Duerf besser kennen. Mir freeën eis op lech.

• *Venez découvrir notre club et apprenez à mieux nous connaître. Autour d'un bon café et d'une part de gâteau, vous pourrez nous poser des questions sur le club et nos activités. Lors de cet échange, vous aurez un aperçu de notre travail et nous l'occasion de vous connaître. Nous nous réjouissons de vous rencontrer.*



Dönschdeg 09.01.2024



Gréiwemaacher am Scoutshome



Freideg 09.02.2024



Wuermer am Centre culturel



Mëttwoch 06.03.2024



Fluessweiler am Centre culturel



10.00 - 12.00 Auer



gratis



bis eng Woch virdrun



Poterdësch Flussweiler

- Een einfacht Zesummekommen a gemitt-lecher Ronn. Ween net eleng well kommen, dee kann och eng Frëndin oder Nopesch matbréngen. Mir schwätzen iwwert all Méigleches, alles wat een intresséiert. Mir hoffen dir kommt fir ee schéinen Nomëtteg ze verbréngen.



Après-midi agréable Flaxweiler

- *Nous organisons un après-midi agréable au Gemengekeller à Flaxweiler pour tous ceux, qui ne veulent pas rester seul. Joignez-vous et restez avec nous pour bavarder.*



Dënschdeg 23.01.2024



14.00 Uhr



Gemengekeller Flussweiler



gratis



bis 19.01.2024

Filmnomëtteg zu Uewerdonwen

- Mir wëlle mat engem humorvollen Film, mam Heinz Erhardt, dësen Nomëtte genéissen. Kommt mat op Uewerdonwen, a kuckt mat eis "Ohne Krimi geht die Mimi nie ins Bett".



Cinéma à Oberdonven

- *Venez voir un film amusant à Oberdonven.*



Dënschdeg 12.03.2024



14.00 Uhr



Oberdonven Centre culturel



gratis



bis 08.03.2024



Kegelnachmittag

- Verbringen Sie einen Kegelnachmittag in geselliger Runde. Egal ob Profi oder Anfänger. Im Anschluss genießen wir gemeinsam ein herzhaftes Häppchen. (Essen & Kegeln inklusive, Getränke extra)



Jeu de quilles

- *Passez un après-midi en bonne compagnie. Même si vous êtes débutant en jeu de quilles, vous êtes les bienvenus. Ensuite, nous dégustons un amuse-gueule. (repas et Jeu de quilles inclus)*



Mittwoch 31.01.2024



14.30 Uhr



« Auberge du village » | 2, Rue Principale | L- 6557 Dickweiler



20.- (Essen + Kegeln inkl.)



bis 26.01.2024

Quiz-Spill-Nomëtteg

- Mir treffen eis hei fir zesammen ee Quiz oder ee Spill ze maachen. Loosst eis e schéinen Nomëtte verbréngen an Spaass hun.
- *Venez faire un quiz ou un jeu. Joignez-nous pour vous amuser à jouer en bonne compagnie.*

**Ahn**

Dënschdeg 13.02.2024



14.00 Uhr



Centre culturel Ahn



gratis



bis 12.02.2024

**Wasserbillig**

Dënschdeg 02.04.2024



14.00 Uhr



Wasserbillig | Muselheem



gratis



bis 01.04.2024



Rummikub

- Dir spillt gären Rummikub, awer lech feelen Är Matspiller? Mir treffen eis emol de Mount, Méindes Moies, an enger gemittlecher Ronn.
- *Vous aimez jouer au rummicub, mais vous manquez de joueurs? Nous nous rencontrons une fois par mois, le lundi matin, pour un moment de convivialité.*



Méindeg 08.01., 05.02., 04.03., 15.04



10.00 - 11.30 Auer



Muselheim



gratis



bis 1 Woch vidrun



Gedächtnstraining

- Ganzheitliches Gedächtnstraining steigert nachhaltig die Leistungen des Gehirns. Es verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns durch Einbeziehen aller Sinne und der beiden Gehirnhälften. Mit gezieltem Training kann die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Konzentration, das logische Denken und die Denkflexibilität verbessert werden.



Carine Sauer hat über LVGT asbl (Lëtzebuenger Veräin fir Gedächtnstraining) eine Qualifikation zur Gedächtnstrainerin erworben und zeigt Ihnen Übungen, die man sofort nutzen kann. Mit ein wenig Humor und Training können wir unsere grauen Zellen wieder ein wenig zum Glänzen bringen.

Block von 6 Trainingseinheiten zu 90 Minuten

Kursleiterin: Carine Sauer

Anmeldungen bitte immer über den Club Senior.

Wasserbillig



6 x montags, Beginn(15.01., 29.01., 12.02., 26.02., 11.03., 25.03.2024)



14.00 - 15.30 Uhr



Muselheem | Saal



65.-



bis eine Woche vor Kursbeginn



Handarbeitstreff/Stricken

- Im zwei Wochenrhythmus treffen sich gleichgesinnte zum gemeinsamen Handarbeiten und Erfahrungsaustausch. Ob Sie nähen, stricken oder häkeln, bei uns sind Sie herzlich willkommen! **Material bitte mitbringen.** Wir treffen uns immer **freitags alle 14 Tage im Muselheim!**



Rencontre de travail manuel

- *Toutes les deux semaines, les personnes avec les mêmes intérêts se rencontrent pour travailler ensemble et échanger leurs expériences. Que vous soyez couturière, tricoteuse ou préférez crocheter, vous êtes les bienvenus chez nous ! Veuillez apporter votre matériel. Nous nous rencontrons toujours le vendredi tous les 15 jours au Muselheim !*



ab Freitag 05.01.2024
2 Wochen Rhythmus



14.00 - 16.00 Uhr



Muselheim im Saal | oder Atelier



10.- /Trimester



bis 02.01.2024

Auch in Grevenmacher

- Mir organisieren ee gemittlechen Nomëtten zu Grevenmacher fir all Leit, déi net gären eleng doheem sinn. Kommt lanscht a potert, spillt oder stréckt mat eis.

Maintenant aussi à Grevenmacher

- *Nous organisons un après-midi agréable à Grevenmacher pour tous ceux, qui ne veulent pas rester seul. Joignez-nous et restez avec nous pour parler, jouer ou tricoter.*



Dönschdeg 09.01, 06.02, 05.03.2024



14.00 - 16.00 Auer



Home Jean Welter Grevenmacher (Scoutensaal)



8.- /Trimester



Umeldung néideg | *Inscription nécessaire*



bis 05.01.2024



Kreativen Eck

Bastele fir Ouschteren

- Ouschtere steet virun der Dier also kommt bei eis a bastelt mat eis een Ouschterhues aus Baamscheiwen. Dës ass eng flott Dekoratioun fir bei sech doheem hinzustellen.



- *Bientôt il y a pâques et on va faire un lapin de pâques en tranche d'arbre*



Méindeg 18.03.2024



10.00 Auer



Gréiwemaacher Home Jean Welter



15.-



bis eng Woch virdrun

Ouschterdekoratioun | *Décoration de pâques*

- Mir gi bei **Firma Ruppert**, wou Ivana, eng Fleuristin, mat eis eng flott Ouschterdekoratioun aus Blumme mécht. Sou dat Dier fir Ouschteren eng schéi blummeg Dekoratioun hutt.

- *On va chez la firme Ruppert, où Ivana, une fleuriste, va faire avec nous une décoration de pâques*



Mëttwoch 20.03.2024



17.00 Auer



Uewerdonwen (Firma Ruppert)



55.-



bis eng Woch virdrun



Pilates

- Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode, die Ihren Körper unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verleiht. Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten Powerhouse. Alle Bewegungen werden langsam, konzentriert und fließend in Verbindung mit dem Atem ausgeführt. Pilates bringt Ihre Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten.



- *La base de tous les exercices est l'entraînement de ce que l'on appelle le powerhouse, c'est-à-dire la musculature de soutien autour du centre et de la colonne vertébrale. Tous les mouvements sont exécutés lentement, avec concentration et fluidité, en association avec la respiration. Le Pilates fait travailler vos muscles et vos articulations sans les fatiguer.*

Kursleiterin: Konstanze Riemenschneider-Löcher



mittwochs ab 10.01.2024



Muselheim | Saal



jeweils von 10.00 -11.15 Uhr



204.- /12 Séancen



Vinyasa Yoga

- **Vinyasa Yoga** wird auch „**Meditation in Bewegung**“ genannt. Es ist ein **dynamischer Yoga-Stil**, der fließende Bewegungen und eine tiefe Atmung miteinander verbindet. Bewegung und Atmung bilden eine Einheit, sodass wir Abstand vom Alltag erfahren und mit einer größeren Klarheit und Gelassenheit aus einer Stunde hervorgehen.



Alles ist im Fluss, das heißt alle Elemente des Yogas werden miteinander verknüpft, woraus sich ein wunderschöner und wohltuender Flow ergibt.

Vinyasa Yoga ist **kreativ und frei**, jede Stunde ist anders, mit unterschiedlichen Schwerpunkten, so dass nie Langeweile aufkommt und du immer wieder neue Trainingsreize erhältst.

- *Le vinyasa yoga est également appelé "méditation en mouvement". C'est un style de yoga dynamique qui combine des mouvements fluides et une respiration profonde. Le mouvement et la respiration ne font qu'un, ce qui nous permet de prendre du recul par rapport au quotidien et de ressortir d'un cours avec une plus grande clarté et sérénité.*

!! Auch wenn Sie schon länger die Yoga-Kurse hier im CS Muselheim besuchen, müssen Sie sich neu anmelden. Sie bekommen dann eine Rückmeldung und nur dann ist Ihre Teilnahme an den Kursen möglich!

Yoga 1 Mittelstufe-Fortgeschrittene

Kursleiterin: Konstanze Riemenschneider-Löcher



Beginn: dienstags ab 09.01.2024



Jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr



204.- / 12 Séancen

Yoga 2 Anfänger

Kursleiterin: Konstanze Riemenschneider-Löcher



Beginn: mittwochs ab 10.01.2024



Jeweils von 18.30 - 20.00 Uhr



204.- / 12 Séancen

Yoga 3 für den Rücken

Kursleiterin: Konstanze Riemenschneider-Löcher



Beginn: donnerstags ab 11.01.2024



Jeweils von 10.00 - 11.30 Uhr



187.- / 11 Séancen

(Weiberkarneval fällt aus)





Laufen ohne Schnaufen - Promenade

• Jeder Schritt hält fit! Bei diesen Treffen geht es nicht um kilometerlange Wanderungen oder schweißtreibende Touren. Hier geht es um die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, das Gefühl aktiv zu sein und zeitgleich noch ein Schwätzchen halten zu können. Treffpunkt siehe jeweils Ortsangabe.



• *Chaque pas permet de rester en forme! Lors de ces rencontres, il ne s'agit pas de faire des kilomètres de marche ou des randonnées qui font transpirer. Il s'agit de faire régulièrement de l'exercice en plein air, de se sentir actif et de pouvoir bavarder en même temps. Pour le lieu de rendez-vous, veuillez-vous référer à l'indication du lieu.*

Wasserbillig, Neujahrstrunde



Freitag 05.01.2024



vor dem Muselheem

Machtum



Dienstag 23.01.2024



Kirche

Grevenmacher



Dienstag 13.02.2024



Platz vor der Post

Oberdonven



Dienstag 12.03.2024



Centre culturel

Mertert Parc



Dienstag 02.04.2024



Entrée Parc



Départ 10.30 Uhr



bis 1 Woche vorher





Trëppeltour | Randonnée conviviale

Ennerwee iwwer Kopp, Bierg an Dall (ca. 5-6 km)

- Kommt mat eis op e gemittlechen Trëppeltour duerch eis Regioun. Zesumme maachen mir eis iwwert Gewinn vun eise Gemengen.

- *Joignez-nous afin de faire une randonnée agréable dans notre région. Ensemble, nous mettons en route à travers nos communes.*



Berbourg



Meindég 15.01.2024



Centre Beaurepaire

Grevenmacher



Mëttwoch 07.02.2024



Quai Marie-Astrid

Wormeldange



Mëttwoch 28.02.2024



Route du Vin/Domains Vinsmoselle

Manternach



Mëttwoch 20.03.2024



Op der Gare

Mertert



Mëttwoch 10.04.2024



Entrée Park



immer 10.30 Auer



bis 2 Deeg virdrun





Wanderungen | Randonnées

- Loscht op eng gemeinsam Wanderung? D'Zill vun eise Wanderungen ass dat gesellegt Zesummesinn an der Natur. Eis Wanderunge sinn tëscht 7 an 10 Kilometer a sinn an engem ugemooossenem Tempo fir jiddereen ze bewältegen de bëssi an Übung ass. Wiederfest Kleeder, gutt Schong an eng Gedrénsfläsch am Gepäck si fir all eis Wanderunge vu Virdeel. **Mat eise Frënn vum Club Senior „An der Loupescht“ maache mir eis op de Wee, op gesellesch Touren. Kommt einfach mat.**
- *Vous voulez faire une randonnée en groupe? L'objectif de nos randonnées est de profiter de la nature et de faire quelque chose de bon pour notre santé. Les randonnées font entre 7 et 10 km et se déroulent à un rythme agréable. Il reste suffisamment de temps pour admirer les belles vues ou d'autres choses intéressantes. Des vêtements adaptés aux conditions météorologiques, de bonnes chaussures et une bouteille à eau dans les bagages sont toujours un avantage.*



Neijoerswanderung (7 km)

Freideg 12.01.2024



10.00 Auer
12.00 Auer Mëttegiessen
Restaurant Rebecca



Olingen | Centre Culturel
2 rue Roodt-Syre



Hierkenwanderung (8 km) Wasserbillig – Mesenich - Wasserbillig

Äschermëttwoch 14.02.2024



10.00 Auer
12.00 Mëttegiessen am Johannishof, Langsur Mesernich



Muselheem



unbedingt bis 06.02.2024



Baumwipfelpfad - Orscholz D (6,5 km)

Freideg 19.04.2024



10.00 Auer
09.00 Auer Départ P&R Junglinster
09.30 Auer Départ P&R Grevenmacher (Rue de Machtum)



Orscholz



80.- (inklusive Menü, Bus, Guide, Eintritt Baumwipfelpfad)
Retour zwischen 16 und 17 Uhr



Das Bad – Merzig

- Verbringen Sie mit uns einen Tag im Freizeit- und Gesundheitsbad Merzig. Lassen Sie Körper, Seele und Geist baumeln und vergessen Sie für ein paar Stunden ihren Alltag. Ob Wasserwelt, Thermalwelt, Saunawelt oder Massagewelt das BAD in Merzig hat für jeden etwas zu bieten. (Eintritt wird Vorort bezahlt, da jeder individuell seine Themenwelt buchen kann)
- *Venez passer une journée avec nous à la piscine de loisirs et de santé de Merzig. Laissez votre corps, votre âme et votre esprit se détendre et oubliez votre quotidien pendant quelques heures. Que ce soit le monde de l'eau, le monde thermal, le monde du sauna ou le monde des massages, le BAD de Merzig a quelque chose à offrir à chacun. (L'entrée est payée sur place, car chacun peut réserver individuellement son univers thématique).*



Donnerstag 25.01.2024



09.00 - 16.00 Uhr



Abfahrt P&R Mertert



10.-



bis zum 17.01.2024

Stretching / Stuhl Yoga Cours

- In diesem Kurs nehmen wir überwiegend Positionen im Sitzen oder Übungen am Stuhl ein, wir halten diese Positionen ein bisschen länger, dadurch werden die tiefen Schichten im Körper erreicht, sowie das Bindegewebe und die Faszien. Unsere Sehnen, Gelenke und Knochen werden leicht gestresst, dadurch werden sie aber gestärkt, was uns helfen kann auch im Alter mobiler zu bleiben. Bestehende Verspannungen in Muskeln und Gelenken, können so schrittweise gelöst werden.
- *Dans le cours de stretching, nous adoptons des postures allongées ou assises, que nous tenons pendant un certain temps, sans contractions musculaires, ainsi nous atteignons les tissus conjonctifs, comme les fascias. Nous apportons un léger stress aux articulations, aux os et aux ligaments qui sont ainsi renforcés, ce qui permet de rester mobile avec l'âge.*



Kursleiterin: Charline O'Dea, diplomierte Yoga Lehrerin

8 x donnerstags 25.01., 01.02., 08.02., Pause, 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03.2024

09.30 Uhr (ca. 1 Std.)



Home Jean Welter Grevenmacher (Scoutensaal)



120.- /8 Séancen



bis 17.01.2024



Markttag – Wochenmarkt Trier

- Der Wochenmarkt freitags in Trier, besticht nicht nur durch sein historisches Ambiente sondern vor allem durch sein reichhaltiges und frisches Angebot an tollen Waren, die zum Teil aus regionaler Produktion und Bioanbau stammen.



- *Le marché hebdomadaire de la belle ville de Trèves ne séduit pas seulement par son ambiance historique, mais surtout par son offre riche et fraîche de superbes marchandises, dont certaines sont issues de la production régionale et de l'agriculture biologique.*



Freitag 12.04.2024



09.30 Uhr



Abfahrt Muselheim | Minibus



gratis



bis 09.04.2024

Shopping Tour Saarbrücken

- Eine Shoppingtour durch die Saarbrücker City führt Sie zu zahlreichen Versuchungen, von großen Warenhäusern bis hin zu liebevollen kleinen inhabergeführten Fachgeschäften. Die Saarlandmetropole mit ihrem lebendigem Zentrum, der Europa Galerie und dem historischen Johanna Markt laden uns einen Tag zum Verweilen ein.



- *La belle métropole sarroise, avec ses petites boutiques, son centre animé, l'Europa Galerie et le marché historique Johannamarkt, nous invite à passer une journée de détente.*



Donnerstag 14.03.2024



09.00 - 17.00 Uhr



Abfahrt P&R Mertert | Minibus



10.-



bis 10.03.2024



Geféiert Visitt „Mutferter Haff“ – Mathëllef a.s.b.l



- Zesumme mat eise Frënn dem Club Senior Syrdall, wëlle mir lech e ganz flotte Projet virstellen. Léiert mat eis de Mutferter Haff kennen. De Päerdshaff bitt psych. kranke Léit eng Aarbechtsplaz an psycho-sozial Rehabilitéitsmoossnamen un. No enger geféierter Visitt, wëlle mir vum hausinterne Restaurant profitéieren an zesummen zu Mëtteg iessen. Als Ofschloss steet Nomëttes nach een Tour mat der Kutsch op eisem Programm.

Visite guidée «Mutferter Haff» - Mathëllef asbl

- *Avec nos amis du club Senior Syrdall, nous souhaitons visiter le Mutferter Haff. La ferme équestre offre aux personnes souffrant de troubles psychiques une mesure de réhabilitation ainsi qu'un emploi sûr. Nous vous proposons une visite guidée, un repas au restaurant de l'établissement et une promenade en calèche pour terminer la journée.*



Donneschdeg 04.04.2024



09.45 - ca. 16.00 Auer



P&R Mertert

35.- (Visitt, Transport
und Menu inkl.)

bis 25.03.2024



Visitt vun der Koffergrouf Stolzembourg



- Dës Kéier maachen mir eis zu Stolzebuerg op Spuere vun deenen, déi do Koffer ofgebaut hunn. Bedenkt, dat den Zougang zu de Grouwe extrem beschwéierlech an ustrengend ass. Bei enger Temperatur vun 11 Grad an zimmlech fiicht, ass eng ugepasste Kleedung recommandéiert. Stiiwwelen an Helm kréie mir gestallt.

Visite mine de cuivre

- *Pour cette visite de la mine de cuivre l'entrée dans la mine est très difficile. Avec des température de 11 degré et de l'humidité, des vêtements appropriés sont favorables. Des bottes et casques sont disponibles*



Dëschdeg 09.04.2024

14.00 Auer (Visitt vun 14.00-17.00 Auer)



Stolzembourg



12.25 Auer Départ Muselheim | Minibus
12.35 Auer Départ P&R Mertert | Minibus



30.-



bis eng Woch virdrun



Cohabit-Age Asbl

Sensibilisierungsmaßnahme zum Thema:
Intergenerationelles Wohnen



- Dieser Nachmittag bietet die Möglichkeit, sich rund um die Problematik der sozialen Isolation älterer Menschen und der Solidarität zwischen den Generationen auszutauschen.

Gemeinsam schauen wir uns die Filmkomödie: "L'ÉTUDIANTE ET MONSIEUR HENRI" (Die Studentin und Herr Heinrich), an. Der Film beleuchtet das gesellschaftliche Phänomen des gemeinsamen Wohnens von Jung und Alt. Film in Deutsch.

- *Cet après-midi sera l'occasion d'échanger autour de la problématique de l'isolement social des personnes âgées et de la solidarité intergénérationnelle.*

Nous regarderons ensemble la comédie cinématographique : "L'ÉTUDIANTE ET MONSIEUR HENRI". Le film met en lumière le phénomène social de la cohabitation des jeunes et des personnes âgées. Film en allemand



Dienstag 19.03.2024



13.30 Uhr (ca. 2 Std.)



Muselheim | Saal



gratis



Slowenien Flugreise

27.06.2024 - 04.07.2024

Gemeinsam mit unseren Freunden des „Club Syrdall“ machen wir uns auf die Reise in die atemberaubendsten Regionen Sloweniens.



Donnerstag, 27.06.2024

Flug Luxemburg – Ljubljana – Anreise

Abholung von Zuhause mit Minibussen und Transfer zum Flughafen Findel. Voraussichtliche Abflugzeit mit Luxair nach Ljubljana um 12h35. Fahrt zum Hotel. Zimmerbezug im Grand Hotel Union in Ljubljana. Stadtbummel durch die wunderschöne Altstadt. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

Freitag, 28.06.2024

Ljubljana & Ljubljana Burg

Stadtrundgang mit örtlicher Reiseleitung durch die charmante Hauptstadt Sloweniens. Die Burg von Ljubljana ist eine der bekanntesten Sehenswürdigkeiten der Stadt. Nachmittags Zeit für eigene Unternehmungen. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

Samstag, 29.06.2024

Ausflug Bled & Bohinj

Diese beiden atemberaubenden Orte in den Julischen Alpen bieten eine unvergleichliche Schönheit. Das Wahrzeichen von Bled ist zweifellos die Bleder Burg, die majestätisch auf einem Hügel thront und einen spektakulären Blick auf den See und die Insel Bled bietet. Nach einem Aufenthalt in Bled Weiterfahrt ins nahegelegene Bohinj-Tal, das als einer der schönsten Orte der slowenischen Alpen gilt. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

Sonntag, 30.06.2024

Ausflug Postojna Grotten & Lipica

Die heutige Ausflugsfahrt führt Sie in die Karstregion Sloweniens. Besuch von Postojna, weltweit für ihre erstaunlichen Höhlensysteme bekannt, steht auf dem Programm. Gemeinsamer Mittagsimbiss. Anschließend steht der Besuch des bekannten Lipica-Gestüts, das weltweit für die Zucht der eleganten Lipizzaner-Pferde berühmt ist. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

Montag, 01.07.2024

Ausflug Ptuj & Maribor

Der östliche Teil Sloweniens. Ptuj, einer der ältesten Städte Sloweniens, zeichnet sich durch sein gut erhaltenes Historisches Zentrum aus, das von engen Kopfsteinpflasterstraße und barocken Gebäuden geprägt ist. Mittagessen



während einer Floßfahrt. Weiterfahrt nach Maribor, die zweitgrößte Stadt Sloweniens, malerisch am Ufer der Drau gelegen.

Dienstag, 02.07.2024 **Ausflug Piran**

Fahrt nach Piran, eines der malerischsten und charmantesten Küstenstädtchen Europas. Die gut erhaltene Altstadt ist ein wahres Juwel der venezianischen Architektur. Während einer Stadtführung lernen Sie die schönsten Sehenswürdigkeiten kennen. Nach einem Aufenthalt zum Stadtbummel Rückfahrt nach Ljubljana. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

Mittwoch, 03.07.2024 **Ausflug Laibacher Moor**

Die heutige Ausflugsfahrt führt in die Landschaft des Laibacher Moors, eine einzigartige Landschaft, die von Wiesen, Flüssen, Teichen und Feuchtgebieten geformt wird. Es erstreckt sich über eine Fläche von rund 160 Quadratkilometern und ist eines der größten und besterhaltenen Moore in Europa. Gemeinsamer Mittagsimbiss.

Donnerstag, 04.07.2024 **Ljubljana – Rückreise**

Nach dem Frühstück können Sie am Vormittag noch einen letzten Bummel durch Ljubljana unternehmen, bevor Sie mit dem Bus zum Flughafen gebracht werden. Flug von Ljubljana nach Luxemburg. Hier werden Sie wieder von unseren Minibussen erwartet und nach Hause gefahren.

Bitte beachten Sie, dass Änderungen im Programm/Uhrzeiten immer möglich sein können.

Wir freuen uns auf eine schöne Reise gemeinsam mit Ihnen.



27.06.2024 - 04.07.2024



Slowenien



2.610.- p. P. im Doppelzimmer
595.- Einzelzimmerzuschlag



Bitte schnellstmöglich anmelden,
zusätzliche Informationen folgen vor Reisebeginn

club-muselheem.croix-rouge@help.lu / 2755 3660



FOTOGALERIE



Märchenpark



Feierabend Wanderung



Oktoberfest



Salaison Meyer Bascharage



Ehnen



Kirche Wasserbillig



Blumenampel



Villa Borg



Autorenlesung



Mëttesdësch Reza's



Princesse Marie-Astrid



Stuedtheater



Béierhaascht



Ehnen Suppenwanderung



Klangmassage



Vëlotour Wasserbëlleg-Schweich



Concert de midi



**LÉIF BOMA, LÉIWE BOPA,
LOOSST IECH NET BEDUCKSEN!**



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

ZESUMME FIR IECH
POLICE.LU

POLICE
LËTZEBUERG 



D'Ekipp vum **CLUBSENIOR** muselheem:

Patricia, Martine, Hanne, Sofia an d'Julia



Help, seit 25 Jahren an Ihrer Seite!



CLUBS SENIOR

Zu jung? Nicht mehr jung genug? Wer sagt, dass es eine Altersgrenze gibt, um zu genießen, sich auszutauschen und zu lernen? Die 6 Clubs Senior von Help bieten Ihnen ein vielfältiges Programm an Aktivitäten an. Ein Moment des Austauschs, neuer Begegnungen und viel Begeisterung, damit Sie jeden Moment genießen können. Ganz einfach!

www.help.lu

25 help^o
JOER All Dag ass e gudden Dag