



# SYRDALLER MAGAZIN

JANUAR - FEBRUAR - MÄERZ

01  
2025



1, Square Peter Dussmann  
L-5324 Contern



[www.syrdallheem.lu](http://www.syrdallheem.lu)





1, Square Peter Dussmann | L-5324 Contern  
Téléphone : 26 35 25 45

[syrdall@clubsyrdall.lu](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu)

**Georges Muller**  
Chargé de Direction

GSM : 621 400 313  
[georges@clubsyrdall.lu](mailto:georges@clubsyrdall.lu)

**Manon Rippinger**  
Educatrice

GSM : 621 400 376  
[manon@clubsyrdall.lu](mailto:manon@clubsyrdall.lu)

**Debora Magno**  
Administration

GSM : 621 400 663  
[debora@clubsyrdall.lu](mailto:debora@clubsyrdall.lu)

**Jenny Bofferding**  
Educatrice

GSM : 621 400 235  
[jenny@clubsyrdall.lu](mailto:jenny@clubsyrdall.lu)

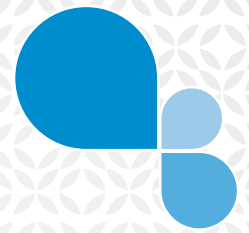
**help**

### Communes Membres

Betzdorf • Bous-Waldbredimus • Contern • Dalheim • Lenningen  
Niederanven • Sandweiler • Schuttrange • Weiler-la-Tour



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, des Solidarités,  
du Vivre ensemble et de l'Accueil



Déi ganz Ekipp aus dem Club Syrdall wënscht Iech  
all ganz schéi Chrëschtdeeg an ee glécklecht neit Joer 2025

Das ganze Team vom Club Syrdall wünscht Ihnen  
schöne Weihnachten und ein glückliches neues Jahr 2025

L'équipe du Club Syrdall vous souhaite  
un joyeux Noël et une heureuse année 2025

The Club Syrdall team wishes you  
a Merry Christmas and a Happy New Year 2025

Toda a equipa do Club Syrdall deseja-lhe  
um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo 2025

Todo el equipo de Club Syrdall os desea  
una feliz navidad y un próspero año nuevo 2025





## Léif Frënn vum Club Syrdall,

D'Virwuert vun dëser Nummer vun der Zeitung vum Club Syrdall ze schreiwe fällt mir haut besonnesch schwéier, wëll et déi leschte Kéier ass, dass ech d'Geleeënheet hunn e puer Wieder un lech ze riichten.

Ab dem 1. Januar 2025 wäerten all d'Aktivitéiten an och all d'Mataarbechterinnen a Mataarbechter vun der Syrdall Heem asbl integral vun der Croix-Rouge an hirem Service Doheem versuergt iwweholl ginn. Ab dem 1. Januar wäerten déi iwwert 80 Leit Personal aus dem Aides et Soins à domicile, de Foyers de Jour vun Nidderaanwen a Sandweiler an och dem Club Syrdall een neie Patron hunn.

Fir lech als Clientë wäert näischt änneren an ech hoffen dass Dir deen Ënnerscheid vum Träger emol net am Alldag mierke wäert. Dem Verwaltungsrot an der Direktioun vun der Syrdall Heem asbl war et wichteg eng Léisung ze fannen, déi d'Betreiung vun eise Clienten och an Zukunft garantéiert, wat mat der aktueller Gesellschaftsform als asbl déi vun 9 Gemenge gedroen ass, leider net méi méiglech war.



Wéi 1989, viru 35 Joer, sech eng Partie iwweezeegte Leit aus de Gemengen Nidderaanwen, Schëtter, Sandweiler a Contern zesummegegoen hu fir een éischte Foyer de Jour fir eeler Leit zu Nidderaanwen opzebauen, konnte si sech net denken dass dës Decisioun den Ufank vun enger Erfolgsgeschicht wier. No a no sinn aner Gemenge bäikomm, sou dass haut nieft de Grënnungsmemberen och d'Gemenge Bous-Waldbriedemes, Duelem, Lenneng, Weiler-zum-Tuerm a Betzder Member vun der asbl Syrdall Heem sinn.

D'Ëmfeld huet an deene leschte fënnf Joer awer vill geännert. D'Facturatioun vun der Krankekes an der Assurance dépendance ass zanter 2018 reforméiert ginn, mat neie Critèrë wat de Personalschlüssel ugeet. An engem Betrib vun 80 Leit, deen net wuesse kann an de Limitte vun deenen 9 Gemengen, ass et haut onméiglech gi fir esou ze plangen dass d'Rees laangfristeg finanziell opgeet. Et bleift esou bal all Joer ee potenziellen Defizit, deen mat de Joeren ganz schwéier opzefänken ass. Fir eng grouss Majoritéit vun de Gemengen déi haut d'Syrdall Heem droen, war et keng Optioun regelméisseg en Defizit dee strukturell entsteet ze droen, sou dass et fir de Verwaltungsrot onemgänglich ginn ass, eng aner méi laangfristeg Léisung ze sichen a Mëtt 2024 decidéiert gouf d'Syrdall Heem an eng gréisser Struktur ze integréieren fir de Weiderbestand vun der Aktivitéit ze garantéieren. Mat bal 1500 Mataarbechterinnen a Mataarbechter, huet de Service Doheem Versuergt vun der Croix-Rouge ganz aner Méiglechkeeten an der finanzieller Gestiou.

Mat der Croix-Rouge, eisem laangjäregem Partner am Réseau Help, wäert d'Syrdall Heem weider fir seng Clienten do sinn a weiderhin déi nämmelecht Wäerter déi de Mënsch an de Mëttelpunkt stellen, als Kompass hunn. Ech si frou, dass d'Croix-Rouge sech bereet erkläert huet d'Syrdall Heem ze iwwehuelen an ech wëll och all hiere Responsabelen, virop dem Generaldirekter Michel Simonis an der Directrice vum Service Doheem versuergt Catherine Gapenne an all senge Leit e grouse Merci soe fir déi éierlech an zilorientéiert Gespréicher vun deene leschte Méint. Déi Kollaboratioun stëmmt mech optimisteschesch fir d'Zukunft an ech sinn iwweezeegt dass d'Syrdall Heem a gutt Hänn kënnt.



Trotzdeem, kann ech haut net mat Freed dëst Kapitel ofschléissen. Déi visionär Gemengemammen a -pappen déi 1989 d'Syrdall Heem lancéiert hunn, wollten eng aktiv Roll hunn an der Gestaltung vun enger Sozial- a Gesondheetspolitik, no bei de Leit, zu engem Zäitpunkt wou mat esou Servicer keng Suen ze verdénge waren. An de leschte Joerzénge ass de "Marché" vun den Aides et Soins fir eeler a krank Leit gewuess. Ëmmer méi kommerziell Betriber sinn op dee "Marché" komm an hunn sech déi beschte Stécker vum Kuch, d'Kiischen mat deenen Suen ze verdénge waren, ennert de Nol gerappt. Vill vun deenen privaten a kommerziellen Acteuren, maachen e gudden Job, assuréieren eng gutt Qualitéit vun der Pfléeg an ënnerleien deenen nämmelechte Qualitéitscritère wéi déi net kommerziell. Hier Philosophie ass trotzdeem eng aner: um Enn vum Dag muss ee Benefice iwwregbleiwen. Doduercher dass dee ganze Secteur méi komplex ginn ass, hunn d'Reegelen vum Gesetz ëmmer erëm geännert, an enger Zäit wou zwar d'Besoine vun de Leit u Fleeg doheem mam Altere vun der Gesellschaft ëmmer méi eropginn, mee mir alleguer vläit net ëmmer bereet sinn dee Präis ze bezuelen fir déi Fleeg solidaresch kënnen ze garantéieren. Ech si net iwwerzeegt, dass eng Reform wéi déi vu 1998 déi d'Assurance Dépendance geschafen huet, haut nach méiglech wier, an enger Zäit wou d'Politik zwar gären Steierkaddoen verdeele wëll, an dofir op der anerer Säit bei den Depensen ëmmer nëmme spuere wëll. Dëst an engem Kontext wou mir zanter e puer Joer och hei zu Lëtzebuerg ëmmer méi vun Altersarmut schwätzen, engem Phänomen deen fir eist Land relativ néi erschéngegt.

D'Charge vum Präsidant vum Verwaltungsrot vun der Syrdall Heem asbl war déi schéinsten déi ech d'Chance hat a menger kuerzer gemengepolitescher Carrière ze bekleeden. D'Ënnerstëtzen vun den Ekippen um Terrain an déi bescheide Contributioun déi ech do konnt leeschten, ass dat wat gemaach huet dass ech de Sënn vun der Politik gesinn hunn: et ass eppes bei de Leit ukomm, eppes Konkretes wat esou ville Leit am Alldag hëlleft an d'Leed vu ville Leit e bësse verbessere konnt. Ech hunn eng Ekipp kenne geléiert vun extrem engagéierte Mataarbechterinnen a Mataarbechter, déi trotz de Challenge déi inherent mat esou engem Beruff sinn, mat Häerz a Blut no "hire" Patientinnen a Patiente, "hire" Clienten kucken. Besonnesch d'Joren 2020 an 2021, wou d'Covid-Pandemie d'Aktivitéiten vum Syrdall Heem extrem impaktéiert huet, hu mech ganz bescheide gemaach, vis-à-vis vu Leit, déi heldenhaft am Alldag hiren Job gemaach hunn, trotz deene Geforen deenen si besonnesch an den éischte Méint vun der Pandemie, wou jiddereen em säi Liewen huet misse fäerte wann en erkrankt ass – och wa mir haut déi Gefore besser aschätze kënnen, sou war dat besonnesch am Joer 2020 nach ganz anescht. Ech hunn an der Zäit geléiert, dass et net ëmmer déi grouss Riede sinn déi Politikerinnen a Politiker gären schmässen, déi an der Gesellschaft den Ënnerscheid maachen, mee dass et eis Funktioun als Politiker ass de Kader ze schafen fir dass déi Helden aus dem Alldag eis Gesellschaft konkret zesammenhale kënnen. Mir si vill méi vun deene Léit ofhängeg wéi si vun eis. Ech wënsche mir, dass all eis Politikerinnen a Politiker sech däers bewusst ginn. Gemengepolitik ass eben net nëmme Fester organiséiere fir d'Awunnerinnen an d'Awunner, mee et geet virun allem drëms den Zesammenhalt vun der Gesellschaft ze stäerken. Dat ass déi Responsabilitéit déi mir um lokale Niveau droen an wou ech mir perséinlech géing wënschen dass mir an de Gemenge méi Ressourcen (finanzieller a personeller) kéinten opbréngen. Et bleift fir mech e battere Bäigeschmaach, wann ech gesinn fir wat heiansdo Suen a Moyen gefrot ginn a gemengepoliteschen Diskussiounen (souwuel vun de Politikerinnen a Politiker wéi vun de Awunnerinnen a Awunner), wa mir essentiel Servicer déi déi sozial Kohäsioun an d'Santé public stäerken, nëmme um Rand erwänen.



Ech wëll op dëser Plaz ophalen mat engem ganz grouse Merci un all d'Mataarbechterinnen a Mataarbechter vum Syrdall Heem – déi vun haut an all deenen déi an deene leschte 35 Joer fir d'Syrdall Heem geschafft hunn. Déi lescht Méint waren och fir lech net déi allerrouegst. Vill vun lech hunn sech Froe gestallt wéi et géing virugoen. Anxiétéit an Angscht wat passéiere géing wann d'Syrdall Heem net esou viru géing maache wéi bis elo, waren och bei lech präsent. Net ëmmer konnte mir vum Verwaltungsrot lech direkt déi Äntwerten op déi Froe ginn, esou laang mir nach an de Negociatiounen mat der Croix-Rouge waren. Trotzdem hudd Dir Äeren Job weiderhinn mat vill Engagement am Alldag gemeeschtert. Dofir: Dir sidd alleguer phänomenal !

Merci och un all déi Leit déi an de leschte Méint dofir gesuergt hunn dass mir déi lwwernam duerch d'Croix-Rouge maache konnten. Virop natierlech dem Comité de gérance vun der asbl, mam Francine Ernster, Netty Simon-Kill a René Lauer, an dem ganze Verwaltungsrot deen sech an deene leschten 18 Méint ganz oft getraff huet an och heiansdo hefteg Diskussiounen gefouert huet. Merci och un d'Gemengen, déi bei all Etapp vum Prozess, hier Meenung geäussert hunn an och een eventuelle Reschtdefizit decke wäerte wann d'Syrdall Heem asbl an deenen nächste Méint ofgewéckelt wäert ginn.

E leschte Merci wëll ech hei awer ganz besonnesch soen: dem Direkter Tom Dugandzic. Den Tom an ech hunn eis déi lescht 18 Méint ganz vill gesinn an et war besonnesch fir hien net ëmmer einfach. Méintlaang wosste mir och net wéi et géing virugoen an hie konnt senge Leit och net op d'Froen entwäerten déi si sech gestallt hunn. Ouni hien, wieren all déi Schrëtt déi konkret zu enger Reprise an der Serenitéit gefouert hunn, net méiglech gewiescht. Genau wéi an all deene Joren virdrunner, war op dem Tom verlooss fir an deem komplizierten Ëmfeld, op dat mir keng Emprise hunn, fir Rou ze suergen a fir dat Bescht aus der Situatioun erauszehuelen.

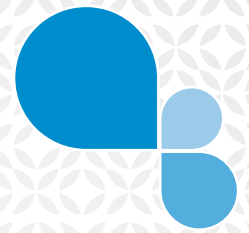
Léif Leit vum Syrdall Heem, et war mir eng Eier an eng Freed déi lescht Joren Äre President ze sinn.

Ech wënschen lech alleguerten alles Guddes fir d'Zukunft an ech sinn iwwerzeegt dass Dir weiderhin, mat engem néie Patron, Grousses vollbréngt wäert! Merci fir alles!

Mir wäerten eis sécher an anere Kontexter erëmgesinn!

Bis geschwënn an alles Guddes

Régis Moes  
Präsident Syrdall Heem asbl



## „Jetzt ist alles vorbei!“



Das waren die Worte eines Bekannten, als ich ihm mitteilte, dass ich Vater werde. (Lange ist es her, weit über 20 Jahre) 😊

Was kam, war die schönste Zeit meines Lebens und die Zeit hält immer noch an, weil es immer noch meine 2 Kinder sind. Ich antwortete meinem Bekannten damals, dass es nicht vorbei ist, sondern nur anders wird. Und ich sollte Recht behalten. Jetzt aber genug Privates.

Syrdall Heem gibt es seit 35 Jahren und für die 80 treuen Mitarbeiter wird es am 1. Januar 2025 auch Veränderungen geben.

Aber jetzt mal in der richtigen Reihenfolge und Eins nach dem Anderen:

1989 hatten die Gemeinden Niederanven, Contern, Schuttrange und Sandweiler die visionäre Eingebung, dass man in Würde zu Hause älter werden soll. Dass dies einen Preis hat, war den Gründungsvätern (und -Müttern) von Anfang an klar.

Seit einiger Zeit ist unser ehrenamtlicher Vorstand bemüht Entscheidungen abzuwägen und zu treffen, die richtungsweisend sind und die verantwortlich mit diesem Erbe einhergehen sollen. In einem Umfeld wo Reglementierungen, Gesetze und nationale oder europäische Richtlinien den Alltag stets verändern und es immer wieder zu betrieblichen Anpassungen kommen muss, ist es wichtig die mittelfristige Situation und die langfristige mögliche Entwicklung im Auge zu behalten.

Lange Rede kurzer Sinn, ab dem 1. Januar 2025 wird das luxemburgische Rote Kreuz alle Aktivitäten von der Syrdall Heem asbl übernehmen. Es betrifft dies die 2 Tagesstätten für Senioren in Sandweiler und Niederanven, die ambulante Pflege in unseren 9 Gemeinden, sowie Georges Team, Club Syrdall (Club Aktiv Plus) aus Contern. Es versteht sich in diesem Kontext von selbst, dass alle 80 Mitarbeiter mit übernommen werden. In einer Zeit von Fachkräftemangel ist jeder erfahrene und gut ausgebildeter Mitarbeiter relevant. Es sind auch die Mitarbeiter von der Syrdall Heem asbl und des Club Syrdall, die für den überdurchschnittlich guten Ruf in den vergangenen 35 Jahren verantwortlich waren.

Liebe Freunde vom Club Syrdall oder treue Klienten von der Syrdall Heem asbl, was ändert sich für Sie?

Eigentlich nichts! Seit über 20 Jahren ist Syrdall Heem asbl, Mitglied im nationalen Netzwerk HELP. Der größte Partner in diesem Verbund ist das luxemburgische Rote Kreuz. Über 1400 engagierte Mitarbeiter betreuen Pflegebedürftige im ganzen Land. Die Werte und Qualitätsansprüche sind beiderseits seit Anfang an identisch und die Zusammenarbeit findet schon seit einer gefühlten „Ewigkeit“ im Alltag statt.

Dieser Schritt ist ein weiterer Meilenstein in der Erfolgsgeschichte von Syrdall Heem. Ein Schritt der die vergangenen 35 Jahre respektvoll weiterbestehen lässt. Die Marke HELP wird durch diesen Schritt gestärkt und für unsere Klienten und Besucher bleibt die Qualität wie gewohnt hoch.

Ich bedanke mich persönlich bei allen Mitarbeitern, sowie unseren 9 Mitgliedsgemeinden. Ebenfalls ein Dankeschön an unsere Vorstandsmitglieder, die mir seit 10 Jahren Ihr Vertrauen schenken.

Mein Blick ist nach vorne gerichtet und es wird gut werden.

Mit respektvollen Grüßen aus dem Syrdall und einem „Merci fir Alles“!

Tom Dugandzic  
Direktor Syrdall Heem asbl



## Chères sympathisantes, chers sympathisants,

*« Peu importe que vous ayez du style, une réputation, ou de l'argent, si vous n'avez pas bon coeur, vous ne valez rien. »*

Louis de Funès, extrait de Le Journal du Dimanche, 1981

Pour la période des fêtes je cite Louis de Funès, un des acteurs comiques les plus célèbres du cinéma français. Cette citation résume bien l'état d'esprit de notre société actuelle.

Ce qui importe ce n'est malheureusement pas l'engagement, la motivation et le cœur que vous donnez tous les jours pour vivre avec les défis que la vie vous « im » pose au quotidien, mais on vous donne de la considération que par rapport à votre propre statut, la fortune et la réputation.

Au Club Syrdall, toute l'équipe est engagée pour que vos séjours, activités et cours se déroulent au mieux. Les quatre membres de l'équipe, chacun dans son domaine, mettent du cœur dans la planification et l'exécution des points du programme trimestriel. Dans le travail quotidien, on se donne à fond pour que vous, nos fidèles partenaires, soyez contents. Il ne nous importe peu vos origines, votre nationalité.

N'importe quelle activité au Club Syrdall vous donne l'opportunité de rencontrer des personnes d'origine, de classe sociale et de nationalité différentes. Au Club Syrdall, la tolérance et la compréhension des différences sont primordiales.

On vous accepte sans jugement, c'-à-d on ne fait pas de différence entre « riche » et « pauvre », ni « chef d'entreprise » et « employé » ou « ouvrier ».

En ce qui me concerne, je me concentre sur l'humain et non sur les origines, la réputation ou la fortune, ni l'âge. Cette attitude vaut aussi pour toute l'équipe et je tiens à remercier mes collègues pour cette ouverture d'esprit, qui fait malheureusement défaut dans notre société.

Comme il y aura un changement dans la gestion de notre club Aktiv +, je souhaite que vous ayez confiance dans nos capacités et que le programme (qui ne sera pas changé) vous plaise autant qu'avant.

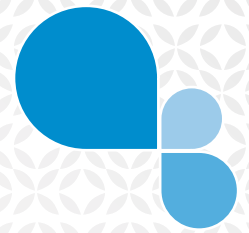
Comme chargé de direction et au nom de l'équipe du Club Syrdall, je suis convaincu que vous nous restez fidèle, que vous faites du bouche à oreille pour promouvoir notre programme. L'équipe du Club Syrdall peut être fière de son engagement et de son travail réalisé.

Je vous souhaite d'agréables fêtes de fin d'années et je suis content de vous revoir en 2025, l'année du 20ème anniversaire du Club Syrdall.



Georges Muller  
Chargé de direction Club Syrdall





« Vivre est un privilège. Ce n'est pas un dû.

Alors on doit avoir la politesse, l'élégance, de profiter du fait d'être vivant pour que cette vie soit belle.

La conscience de notre privilège doit engendrer un comportement.

Une seule question, chaque matin : comment faire en sorte que cette journée qui débute soit belle ?

On ne doit rien faire par habitude. Toute action doit être soumise à une réflexion.

En d'autres termes, le plaisir s'organise.

La routine est à proscrire. Il faut comprendre ce qu'on vit et ce qu'on est. On doit être apte à choisir dans le panel des possibles. Il s'agit de piloter sa vie... »

Olivier de Kersauson



# | EINSCHREIBUNGEN | INSCRIPTIONS | REGISTRATIONS

## Für alle unsere Veranstaltungen gilt eine Anmeldefrist.

Alle Einschreibungen für unsere Aktivitäten und Kurse sind **ausschließlich** per E-Mail an **syrdall@clubsyrdall.lu** oder telefonisch unter **26 35 25 45** möglich.

**WICHTIG:** In unseren Kursen gilt Ihre Anmeldung nur für ein Trimester. Besteht weiterhin Interesse am Kurs, **müssen Sie sich erneut anmelden**. Einschreibungen zwischen Tür und Angel werden nicht entgegengenommen.

Die Kosten für unsere Kurse gelten für jeweils ein Trimester und werden nach Kursbeginn nicht mehr zurückerstattet. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Wichtige Informationen betreffend der Aktivitäten und Kurse, eventuelle Änderungen oder Absagen, werden Ihnen ausschließlich per Mail mitgeteilt.

## Une date limite d'inscription s'applique à tous nos événements.

Toutes les inscriptions à nos activités et cours sont possibles **uniquement** par e-mail à **syrdall@clubsyrdall.lu** ou par téléphone au **26 35 25 45**.

**IMPORTANT:** Votre inscription n'est valable que pour un trimestre. Si vous êtes toujours intéressé(e) par le cours, **vous devez vous réinscrire**. Des inscriptions spontanées et verbalement formulées ne sont pas acceptées.

Les frais de nos cours sont valables pour un trimestre et ne seront plus remboursés après le début des cours. Merci pour votre compréhension.

Les informations importantes concernant les activités et les cours, toute modification ou annulation, vous seront envoyées uniquement par e-mail.

## There is a registration deadline for all our events.

All registrations for our activities and courses are only possible by e-mail to **syrdall@clubsyrdall.lu** or by phone at **26 35 25 45**.

**IMPORTANT:** Your registration is only valid for one term. If there is further interest in the course, **you must re-register**. Spontaneous and verbally formulated registrations are not accepted.

The costs for our courses are valid for one term and will not be refunded after the beginning of the courses. Thank you for your understanding.

Important information regarding the activities and courses, any changes or cancellations, will be sent to you only by email.



ERËNNERUNGEN |  
SOUVENIRS |  
MEMORIES |



# | INFORMATIOUN | INFORMATION | INFORMATION

## Newsletter – Bléift um Lafenden!

Wëll Dir Informatiounen iwwer fräi Plaze vu verschiddenen Aktivitéiten a Couren matgedeelt kréien? Oder och emol bei enger spontan organisierter Aktivitéit deelhuele? Keng wichteg Informatioun méi verpassen?

Dann mellet Iech bei eis am Club, fir eis Newsletter ze kréien!

Eis Newsletter funktionéiert iwwer en E-Mailverdeeler. Dir braucht eis also just är E-Mailadress matzedeelen a scho sidd Dir ëmmer um neiste Stand!

Fir den Oplagen vum Dateschutz gerecht ze ginn, gëtt jidderee vun Iech an de „BCC“ gesat (Blind Copie, kee kann deem aneren seng E-Mailadress gesinn).

All wichteg Informatiounen zum Dateschutz fannt Dir op **[www.syrdallheem.lu](http://www.syrdallheem.lu)**.

Dir kënnt och zu all Moment, ouni groussen Opwand, aus dësem Verdeeler erausgeholl ginn. Doriwwer braucht Dir eis dann och just per E-Mail a Kenntnis ze setzen.

## Newsletter – Restez à jour !

Souhaitez-vous recevoir des informations sur les places libres de différentes activités et cours ? Ou souhaitez-vous participer à des activités organisées spontanément ? Vous ne voulez plus manquer des informations importantes ?

Alors contactez-nous pour recevoir notre newsletter !

Notre newsletter fonctionne par l'intermédiaire d'un distributeur e-mail. Vous n'avez donc qu'à nous communiquer votre adresse e-mail pour rester à jour !

Cet échange via courriel se fait bien évidemment en respectant le cadre de la loi de la protection des données. Les adresses e-mail des destinataires sont masquées (« BCC » Blind Copie) et donc invisibles pour les autres destinataires.

Vous trouverez toute information relative à la protection de données sur le site internet **[www.syrdallheem.lu](http://www.syrdallheem.lu)**.

Vous pouvez également être supprimés de notre distributeur à tout moment. Il suffit de nous en informer par e-mail.

## Newsletter – Stay up to date!

Would you like to receive information about free places for different activities and courses? Or do you want to participate in spontaneously organized activities? Do you want to avoid missing important information?

Contact us to receive our newsletter!

Our newsletter works through an email distributor. All we need is your e-mail address, and you'll always be up to date!

This exchange by e-mail is of course respecting the framework of data protection law. The recipient's' e-mail addresses are masked ("BCC" Blind Copy) and therefore invisible to other recipients.

Information about data protection can be found on the website **[www.syrdallheem.lu](http://www.syrdallheem.lu)**.

You can also be deleted from our distributor at any time. Just let us know by e-mail.

## 4 Tage in den Niederlanden: Scheveningen, Delft, Amsterdam

**1. Tag:** Abfahrt in Niederanven um 6h30. Wir fahren entlang Bastogne und Marche nach Courrière: Frühstückspause in der Bäckerei Pierson. Danach Weiterfahrt entlang Brüssel, Antwerpen und Rotterdam in den vornehmen Badeort Scheveningen. Es ist mit Abstand das beliebteste Seebad der Niederlande. Nach dem Mittagessen (auf eigene Kosten) freier Aufenthalt in Scheveningen. Danach Einweisung in unser Hotel: Hotel Fletcher Scheveningen. Abendessen und Übernachtung im Hotel.

**2. Tag:** Am frühen Morgen Transfer zum Royal FloraHolland in Aalsmeer mit Besichtigung des größten Handelszentrums für Blumen und Pflanzen der Welt. Aufenthalt zur freien Verfügung (Mittagessen auf eigene Kosten). Nach der Besichtigung Weiterfahrt nach Delft, wo wir Royal Delft besichtigen. 1653 gegründet, ist Royal Delft die letzte verbliebende Keramikfabrik aus dem 17. Jahrhundert. Entdecken Sie alles über die Geschichte, das Handwerk und die Innovation dieses königlichen Betriebs. Nach dem Mittagessen (auf eigene Kosten) haben Sie freien Aufenthalt in Delft. Am späten Nachmittag, Rückfahrt nach Scheveningen, gemeinsames Abendessen und Übernachtung im Hotel.

**3. Tag:** Tagesausflug nach Amsterdam. Die Hafenstadt ist die Hauptstadt und einwohnerstärkste Stadt der Niederlande mit über 800.000 Einwohner. Am Vormittag, erkunden Sie die Hauptstadt bei einer entspannten Grachtenfahrt und lassen Sie sich von den zahlreichen Sehenswürdigkeiten erzählen. Danach freier Aufenthalt. (Mittagessen auf eigene Kosten) Am späten Nachmittag Rückfahrt nach Scheveningen, gemeinsames Abendessen und Übernachtung in unserem Hotel.

**4. Tag:** Am Vormittag, freier Aufenthalt in Scheveningen mit Mittagessen auf eigene Kosten, anschließend am frühen Nachmittag treten wir unsere Rückfahrt nach Luxemburg an.



Dienstag 13. Mai - Freitag 16. Mai



06h30



Parkplatz hinter dem Supermarkt  
141, route de Trèves  
L-6940 Niederanven



800 € pro Person Doppelzimmer  
985 € pro Person Einzelzimmer  
(\*Nicht-Raucher Reisebus,  
Frühstück am 1. Tag,  
Mittagessen am 1. + 4. Tag,  
3x Halbpension, Eintritte:  
FloraHolland, Grachtenfahrt in  
Amsterdam und Royal Delft,  
Reiserücktrittsversicherung)



Bis zum 01. April





## Rundreise: Irland, die «Grüne Insel»

Freuen Sie sich mit uns und unseren Freunden vom Club Muselheem auf atemberaubende Natur, reiche Kultur und herzliche Gastfreundschaft.

Bitte beachten Sie, dass wir während unserer Reise mehrmals die Unterkunft wechseln.

### **Mittwoch, 11. Juni: Luxemburg - Flug Dublin**

Abholung der Reiseteilnehmer von Zuhause und Transfer zum Flughafen Findel. Flug nach Dublin. Stadtrundfahrt zu den schönsten Sehenswürdigkeiten von Dublin. Dublin bietet für jeden etwas - ob man die geschichtlichen Stätten, die lebendige Musikszene oder die gemütliche Atmosphäre der Pubs erleben möchte. Zimmerbezug im Hotel. Gemeinsames Abendessen.

### **Donnerstag, 12. Juni: Rock of Cashel - Whisky - Tralee**

Frühstück im Hotel. Fahrt zum Rock of Cashel, dem Nationalheiligtum der Grünen Insel, auch «Irische Akropolis» genannt. Die Kathedrale, die irisch-romanische Carmac's Chapel, die verfallene Burg und der keltische Rundturm, Sehenswürdigkeiten mit Charakter. Mittags Weiterfahrt nach Midleton bei Cork. Besuch des Jameson Heritage Museum. «Whiskey» heißt «uisce beatha» auf Gälisch und bedeutet «Wasser des Lebens»! Sie werden in einer alten Brennerei von Jameson (1825) die Geschichte dieses wichtigen Wassers erfahren und werden natürlich auch ein Glas kosten. Fahrt zum Hotel nach Tralee. Zimmerbezug im Hotel. Gemeinsames Abendessen.

### **Freitag, 13. Juni: Einmal rund um den Ring of Kerry**

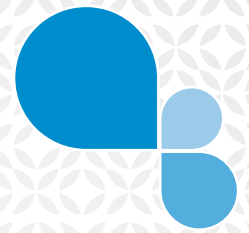
Frühstück im Hotel. Ausflugsfahrt „Ring of Kerry“. Eine der atemberaubendsten Panoramarouten Irlands. Faszinierende Ausblicke auf die rauen Küsten und grünen Täler, charmanten Dörfer. Zu den Höhepunkten gehören der Küstenort Waterville, der Aussichtspunkt Ladies View und der zauberhafte Muckross Park. Genießen Sie einen spektakulären Blick vom berühmten Aussichtspunkt Ladies View auf die Seen der Killarney-Nationalparks. Unsere Ausflugsfahrt Ring of Kerry endet im Muckross Park. Die gepflegten Gärten von Muckross House sind berühmt für ihre üppigen Rhododendronbüsche und Ziergärten. Rückfahrt zum Hotel nach Tralee. Gemeinsames Abendessen.

### **Samstag, 14. Juni: Mächtige Klippen - mächtige Shannon**

Frühstück im Hotel. Eine Reise durch Nordkerry bietet eine malerische Route entlang der Westküste Irlands, die faszinierende Landschaften, historische Orte und Naturwunder verbindet. Besonders spannend ist die Fahrt von Nordkerry über den Shannon, Irlands längsten Fluss, hin zu den majestätischen Cliffs of Moher. Von dort aus führt die Reise weiter durch die einzigartige Karstlandschaft des Burren bis zum Küstenort Lahinch. Die Cliffs of Moher gehören zweifellos zu den bekanntesten und spektakulärsten Sehenswürdigkeiten Irlands. Fahrt nach Lahinch. Zimmerbezug im Hotel. Abendessen im Hotel.

### **Sonntag, 15. Juni: Ausflug Connemara**

Frühstück im Hotel. Die heutige Ausflugsfahrt führt nach Connemara, welche zu den ursprünglichsten Regionen der Grünen Insel zählt. Die Landschaft zwischen Killary Harbour - hier finden wir den einzigen Fjord Irlands - und dem Lough Corrib wird von etlichen Seen, Mooren und dem Bergzug der «Twelve Bens» geprägt. Inmitten dieses Idylls liegt Kylemore Abbey (Fotostopp) mit ihren Gärten. Rückfahrt zum Hotel in Lahinch. Abendessen im Hotel.



### Montag, 16. Juni: Galway – Dublin

Frühstück im Hotel. Fahrt über Galway nach Clonmacnoise, eine alte Klostersiedlung am Shannon. Clonmacnoise war im Mittelalter ein bedeutendes religiöses und kulturelles Zentrum. Erhalten Sie einen Einblick in das frühmittelalterliche Irland. Die Ruinen von Clonmacnoise sind beeindruckend und erzählen von der reichen Geschichte und dem spirituellen Leben der damaligen Zeit. Weiterfahrt durch die charmante Landschaft der Midlands. Genießen Sie die traditionelle irische Landschaft bevor Sie wieder Dublin, die pulsierende Hauptstadt Irlands erreichen. Zimmerbezug im Hotel. Gemeinsames Abendessen.

### Dienstag, 17. Juni: Dublin´s Hausberg

Frühstück im Hotel. Ausflugsfahrt zum «Garten von Irland». Die Wicklow-Berge und das historische Tal von Glendalough gehören zu den beeindruckendsten Natur- und Kulturattraktionen Irlands und bieten eine atemberaubende Kulisse für Naturliebhaber und Geschichtsinteressierte gleichermaßen. Das Kloster von Glendalough umfasst eine Reihe bemerkenswerter Bauwerke und bietet einen faszinierenden Einblick in die religiöse Kunst und Architektur des Mittelalters. Mittags ist der Besuch der gepflegten Parkanlage der Powerscourt Gardens lohnenswert. Rückfahrt nach Dublin zum Hotel. Gemeinsames Abendessen.

### Mittwoch, 18. Juni: Dublin – Flug Luxemburg

Frühstück im Hotel. Vor dem Abflug bleibt noch etwas Zeit zu weiteren Erkundungen von Dublin.

Rückflug nach Luxemburg. Nach der Ankunft in Luxemburg Rücktransfer mit Minibussen nach Hause.



Mittwoch, 11. Juni –  
Mittwoch, 18. Juni



Bis zum 31. Januar



2.500 € pro Person  
im Doppelzimmer  
+ 450 € Zuschlag Einzelzimmer

*Im Preis enthalten: Abholdienst ab/bis Haustür, Flug mit Luxair, Örtlicher Reisebus in Irland, deutschsprachige Reiseleitung in Irland ab und bis Flughafen, 1x Übernachtung/Halbpension in Dublin, 2x Übernachtung/Halbpension in Tralee, 2x Übernachtung/Halbpension in Lahinch, 2x Übernachtung/Halbpension in Dublin, Eintritte Rock of Cashel, Jameson Whiskey Middleton bei Cork inkl. Tasting, Shannon ferry, Cliffs of Moher, Clonmacnoise, St. Patricks Kathedrale Dublin, Glendalough, Powerscourt gardens, Reiserücktrittversicherung.*





## Norwegens Traumlandschaften

Entdecken Sie die atemberaubende Natur Norwegens auf einer faszinierenden Reise! Bitte beachten Sie, dass wir während der Tour mehrmals die Unterkunft wechseln.

### **Donnerstag, 11. September: Anreise bis Lübeck (KM 700)**

Abfahrt gegen 06.00 Uhr via Deutschland - Marmagen (Frühstück) bis nach Lübeck. Halbpension im Hotel „Radisson Blu Senator“ in Lübeck.

### **Freitag, 12. September: Lübeck – Hirtshals (KM 520)**

Weiterreise entlang Flensburg und durch Dänemark zum Hafen nach Hirtshals. Mittagessen unterwegs (Auf eigene Kosten). Einschiffung auf eines der beiden Kreuzfahrt-Fähren der Reederei Fjordline. Gemeinsames Abendessen im Commander Buffet Restaurant mit bezauberndem Ausblick auf das Meer. Getränke inklusive. Übernachtung in einer Außenbettkabine.

### **Samstag, 13. September: Ankunft in Norwegen, Bergen**

Nach einem Zwischenstopp in Stavanger erreichen wir gegen 12.30 Uhr die Hafenstadt Bergen. Die im Jahre 1070 gegründete Königsresidenz, Hafen- und Hansestadt und heute mit 273.000 Einwohnern zweitgrößte Stadt Norwegens. Gemeinsamen Mittagessen im Hotel, anschließend Spaziergang durch die Altstadt mit einem deutschsprachigen Fremdenführer. Rest des Nachmittages und Abend zur freien Verfügung. Übernachtung im Radisson BLU Royal Hotel.

### **Sonntag, 14. September: Zugreisen Bergen – Myrdal – Flam**

Fahrt mit der Bergenbahn. Die höchstgelegene Eisenbahnstrecke Skandinaviens. Auf ihrem Weg über die größte Hochebene Europas, Hardangervidda, schlängelt sich die Bergenbahn durch eine wilde und urtümliche Gebirgslandschaft, die ihresgleichen sucht. In Myrdal steigen wir um in die Flamsbana. Die Flambahn gehört zu den spektakulärsten Zugreisen der Welt. Die steile Strecke führt durch eine fantastische Landschaft, vorbei am Rallarvegen, jäh abfallenden Felswänden, schäumenden Wasserfällen, ... Ankunft in Flam, Einweisung in unser Hotel: Das Brauereihotel Flamsbrygga. Am Nachmittag Fahrt mit unserem Bus zur spektakulären Aussichtsplattform Stegastein, 650 Meter über dem Aurlandsfjord. Eine Panoramaaussicht ohnegleichen. Bei Rückkehr, gemütliche Bierprobe in der hoteleigenen Aegir-Brauerei bei uriger Atmosphäre. Abendessen und Übernachtung im Hotel.

### **Montag, 15. September: Fjord-Safari**

Am Vormittag starten wir zu unserer Fjord-Safari – nah an der Natur, ein einmaliges Erlebnis in der UNESCO Fjordlandschaft. Geführter Ausflug auf dem Aurlandsfjord und im Weltkulturerbegebiet Naeroyfjord. In der schönen Fjordlandschaft können Sie unterwegs nach Seehunden, Tümmlern und Adlern Ausschau halten. Auf der Rückfahrt machen wir noch einen Stopp in Undredal mit rund 80 Einwohnern und 300 Ziegen. Wir besuchen die Schaukäserei Eldhuset Undredalsosten, bevor wir zum Abschluss an einer Führung durch Skandinaviens kleinste Stabkirche aus dem 12. Jahrhundert teilnehmen. Nachmittags freier Aufenthalt im Stadtzentrum. Abendessen und Übernachtung in unserem Hotel in Flam.

### **Dienstag, 16. September: Lillehammer und Maihaugen Museum**

Nach dem Frühstücksbüffet Weiterfahrt mit unserem Bus von Flam nach Lillehammer. Die Stadt wurde durch die Ausrichtung der XVII. Olympischen Winterspiele 1994 weltweit bekannt.





Einweisung in unser Hotel Post Aksemollen. Mittagessen unterwegs. Nachmittags Führung durch das Freilichtmuseum Maihaugen, eines der größten Museen Norwegens – und sicherlich das Erlebnisreichste. Danach Freizeit, Abendessen auf eigene Kosten. Übernachtung in unserem Hotel.

### **Mittwoch, 17. September: Oslo**

Nach dem Frühstück Weiterfahrt in die norwegische Hauptstadt OSLO. Check-In und Mittagessen im Hotel Radisson Blu Scandinavia. Am Nachmittag dreistündige Stadtrundfahrt mit Besichtigung der Altstadt, Vigeland Park, Holmenkolmen und Museumsinsel. Danach Freizeit, Abendessen auf eigene Kosten. Übernachtung in unserem Hotel.

### **Donnerstag, 18. September: Oslo und COLOR LINE (KM 190)**

Vormittag zur freien Verfügung und Möglichkeit zu einem gemütlichen Einkaufsbummel. Um 12.00 Uhr Fahrt in den naheliegenden Hafen. Um 13.15 Uhr können Sie an Bord eines der beiden Kreuzfahrtschiffe der COLOR LINE gehen. Abreise um 14.00 Uhr. Genießen Sie auf dem Außendeck die Ausfahrt des Schiffes durch den Oslofjord, ein absolutes Highlight und ein tolles Erlebnis. Der Fjord hat eine Länge von etwa 100 Kilometer und die Durchfahrt dauert etwa 3 Stunden. Genießen Sie auch die einmaligen Angebote an Bord. Übernachtung in einer Außenbettkabine.

### **Freitag, 19. September: Kiel nach Luxemburg (KM 680)**

Nach dem reichhaltigen „Frühstücksbüffet“ auf dem Schiff und unserer Ankunft um 09.30 am Norwegenkai in Kiel, Rückfahrt entlang Hamburg – Hannover (Mittagessen) – Ruhrgebiet zurück nach Luxemburg.



Donnerstag, 11. September bis  
Freitag, 19. September



Bis zum zum 22. April



2.860,00 € pro Person im  
Doppelzimmer / Kabine  
+ 890,00 € Zuschlag  
Einzelzimmer / Kabine zu  
Alleinbenutzung

*Leistungen: Reise mit einem Nichtraucherbus, 8 Übernachtungen mit Frühstück in verschiedenen Hotels und auf Fähren, 4 Mittagessen, 5 Abendessen, geführte Besichtigungen in Bergen und Oslo, Zugfahrten, Bierverskostung im Aegir Bryggeripub, Fjord Heritage Taste Safari mit Besuch einer Käserei und einer Stabkirche, Eintritt ins Freilichtmuseum Maihaugen, Reiserücktrittsversicherung. In Zusammenarbeit mit Aktiv + Strassen.*





## Handy, Tablet & CO...

Dir hutt eng Fro zu enger Funktioun op Ärem Handy, Tablett, Laptop oder Ärem PC?  
Oder brauchst Dir Erklärungen zu engem vun dësen digitalen Apparater?

Mir hellefen Iech. RDV op Ufro.

Rufft eis un.

## Téléphone portable, tablet & CO...

Vous avez une question sur une fonction de votre téléphone portable, tablette, ordinateur portable ou PC ? Ou avez-vous besoin d'explications sur l'un de ces appareils numériques ?

Nous vous aidons. RDV sur demande.

Appelez-nous.

## Handy, Tablet & CO...

Sie haben eine Frage zu einer Funktion auf Ihrem Handy, Tablet, Laptop oder PC?  
Oder brauchen Sie Erklärungen zu einem dieser digitalen Geräte?

Wir helfen Ihnen. Termin auf Anfrage.

Rufen Sie an.

## Cellulare, tablet & CO...

Hai una domanda su una funzione del tuo cellulare, tablet, laptop o PC? Oppure hai bisogno di spiegazioni su uno di questi dispositivi digitali?

Ti aiutiamo. Appuntamento su richiesta.

Chiamate.

## Teléfono móvil, tableta & CO...

Tiene alguna pregunta sobre una función en su teléfono móvil, tableta, computadora portátil o PC? O necesita explicaciones sobre uno de estos dispositivos digitales?

Te ayudamos. Cita previa solicitud.

Llamanos.

## Celular, tablet & CO...

Você tem uma pergunta sobre uma função em seu celular, tablet, laptop ou PC? Ou você precisa de explicações sobre um desses dispositivos digitais?

Nós ajudamos você. Solicitar uma cita.

Ligue para nós.



## Cours de percussion et de chant Rythmes, chants, contes et danses traditionnels africains

En collaboration avec TOGETHER AS ONE a.s.b.l., M. Masabo SIZIMWE, nous sommes heureux de vous présenter ce projet interculturel et intergénérationnel.

Tous les rythmes, chants et danses africains ont une histoire. Les instruments de musique parlent la langue maternelle. Les sons des différents instruments représentent une importance significative dans la culture et la tradition du peuple. La musique traditionnelle est un outil de communication spirituelle et d'expression culturelle.

Dans ce projet, on a l'intention de partager certains de ces rythmes, danses et chants traditionnels d'Afrique de l'Ouest et de l'Est.

Djembé, Dum Dum, Ngoni et d'autres instruments seront utilisés, ainsi que nos voix, pour faire de la musique, chanter et avoir un aperçu et une compréhension de la culture africaine.

*« Le cœur de tout type de musique est le tambour.  
C'est un battement de cœur universel de la musique ».*

Laissez-vous emporter par la musique qui est un outil de communication universel.

Rejoignez-nous pour des après-midis pleins d'émotions, de rire, de joie et de bonne humeur tout en apprenant à jouer un instrument (Djembé) et à chanter.

Le cours est tenu tous les jeudis depuis le 04 juillet. Vous pouvez rejoindre le groupe à tout moment, même si vous n'avez pas été présent depuis le début des cours. Veuillez nous contacter pour de plus amples renseignements.

*« La musique met l'âme en harmonie avec tout ce qui existe »*

Oscar Wilde



Chaque jeudi du 9 janvier  
au 3 avril



14h00 - 15h30



Centre Culturel "Am Medenpoull"  
Salle Irma Bos  
L-5351 Oetrange



273€ (13 cours) + 10€ location  
Djembe si vous n'en avez pas.  
Si vous voulez rejoindre le  
groupe avant le 9 octobre, c'est  
tout à fait possible. Appelez-  
nous !



FR, EN, LU



Photo by Sean Nufer on Unsplash



## Atelier ALETHEIA

**Aletheia** signifie en grec ancien **la vérité** et le logo représente la caverne **du philosophe Platon**. Dans cet endroit, les personnes ont appris à réfléchir et à comprendre ce que signifient les mots « illusion, faux, erreur ». Dès qu'ils en sortent, ils peuvent accéder à la vraie connaissance et à une certaine vérité. Les ateliers culturels parlent du monde antique, romain et grec sur des sujets abondant :

- Le patrimoine archéologique et historique du Luxembourg, de la Grèce et de l'Empire romain.
- La mythologie comparée (mythes grecs et des mythes d'autres pays pour les comparer).
- La philosophie simplifiée des Grecs : Comment pensait-on avant et que pensait-on ? Comprendre la pensée des autres pour comprendre la nôtre.
- La vie quotidienne : Comment vivait-on avant ? Quelles sont les traditions que nous avons adoptées et qui continuent de survivre ?

Ces ateliers se déroulent de façon chaleureuse et conviviale. Nous sommes là pour échanger des souvenirs culturels, pour activer notre mémoire et discuter de tout ce que le sujet suggère.

Mon souhait ou plutôt ma passion est de vous montrer différents aspects de la culture grecque et romaine mais aussi gauloise grâce à des diapositives qui permettent de bien visualiser et comprendre en toute simplicité.



Je m'appelle Sophie Noël-Roelants. Je suis agrégée en langues et littératures anciennes.

J'enseigne depuis plus de trente ans en Belgique, en France et au Luxembourg où j'habite depuis six ans.

Je suis doctorante à l'Université de Lorraine où j'étudie particulièrement les oiseaux et leurs sons.

Je suis passionnée et authentique, c'est-à-dire que j'aime échanger ce que je continue d'apprendre et ce, en toute simplicité !



Mardi, le 14 janvier : La naissance de l'humanité

Mardi, le 11 février : L'eau et ses plaisirs

Mardi, le 11 mars : La chorégraphie infinie des étoiles

Pas d'atelier en avril



22€ par atelier / 60€ les 3 ateliers



FR



Au plus tard une semaine avant chaque atelier



10h00 - 12h00

(pause-café avec biscuits inclus)



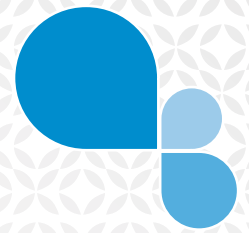
« An Huef »,  
rue du Schlammestee  
L-5770 Weiler-la-Tour  
Salle à droite de l'immeuble au site de la commune



**ALETHEIA**



Groupe facebook : Aletheia Ateliers culturels



## Aletheia : La naissance de l'humanité

Comment l'univers est-il passé du chaos à un monde organisé, le cosmos ? Quels ont été les premières divinités et les premiers hommes ? Comparaison de cette naissance entre plusieurs civilisations.



## Aletheia : L'eau et ses plaisirs

longeons dans l'univers aquatique plein de douceur que les thermes représentent. Des ingénieurs antiques pleins de génie ont dompté l'eau, cet or blanc pour nous offrir mille plaisirs : se laver, se prélasser mais aussi simplifier le quotidien de notre vie. Visite des thermes somptueux de Rome et du monde.



## Aletheia : La chorégraphie infinie des étoiles

Saviez-vous que nos constellations dansent au-dessus de nos têtes ? Elles ont toutes une histoire à nous raconter à leur façon. Parcours poétique entre les mystères de notre ciel. Mélange de sciences faciles et de mythes.





## Atelier découverte photographie

Cet atelier vous invite à explorer l'univers fascinant de la photographie, que vous soyez débutant ou passionné curieux.

Vous apprendrez les bases de la composition, de la lumière et des réglages de votre appareil. Guidé par un photographe expérimenté (Patrick Foucher), vous découvrirez comment capturer des moments uniques tout en développant votre style.

Des exercices pratiques vous permettront de mettre en œuvre vos nouvelles compétences dans un cadre convivial.

Si cet atelier vous donne envie de continuer dans la découverte de la photographie, une série de cours sera organisée pour le programme 02/25.

## Workshop zur Entdeckung der Fotografie

Dieser Workshop lädt Sie ein, die faszinierende Welt der Fotografie zu erkunden, egal ob Sie Anfänger oder neugieriger Enthusiast sind.

Sie lernen die Grundlagen des Komponierens, der Beleuchtung und der Einrichtung Ihres Geräts kennen. Unter der Anleitung eines erfahrenen Fotografen (Patrick Foucher) entdecken Sie, wie Sie einzigartige Momente festhalten und gleichzeitig Ihren Stil entwickeln.

Praktische Übungen ermöglichen es Ihnen, Ihre neuen Fähigkeiten in einer geselligen Umgebung umzusetzen.

Wenn dieser Workshop Lust auf weitere Entdeckungen der Fotografie macht, wird für das Programm 02/25 eine Reihe von Kursen organisiert.



Mardi, le 14 janvier



10h00-12h00



Centre Culturel  
20, rue Principale  
L- 5240 Sandweiler



Gratuit

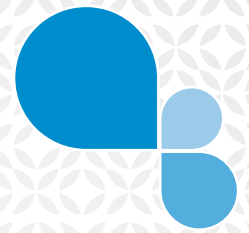


FR



Jusqu'au 7 janvier





## Schmuggler Tour – Lass Dich nicht erwischen!

Bei Einbruch der Nacht begeben wir uns auf eine spannende Wanderung im Dunkeln in der wir durch die Wälder im belgisch-luxemburgischen Grenzland streifen.

Warum so spät ? Damit wir beim Schmuggeln nicht erwischt werden!

Unser Tour Guide kennt viele Geschichten, Anekdoten und Schicksale von Menschen, für die das Schmuggeln in früheren Zeiten das Überleben sicherte.

Im Anschluss der Tour gibt es eine warme Mahlzeit in gemütlicher Runde.

Achtung: Während der geführten Tour besteht die Möglichkeit, durch plötzliche Geräusche oder unerwartete Szenen erschreckt zu werden. Teilnehmer mit sensibler Veranlagung oder gesundheitlichen Bedenken sollten dies berücksichtigen. Der Rundgang beträgt etwa 6 km. Hunde sind bei dieser Tour leider nicht gestattet.

## Smuggler tour – Don't get caught!

We set off at nightfall through the forest along the Luxembourg-Belgium border.

Why so late? So that we won't get caught smuggling!

Our guide knows many stories, anecdotes and fates of the people for whom smuggling was at times a necessity of life.

Enjoy a warm meal after the tour in a relaxed atmosphere.

Caution: During the guided tour, there is a possibility of being startled by sudden noises or unexpected scenes. Participants with sensitive dispositions or health concerns should take this into consideration. The hike is about 6 km long. Unfortunately, dogs are not allowed.



Freitag, den 24. Januar



20h00-23h30



Beckericher Mühle  
103, Huewelerstrooss  
L-8521 Beckerich



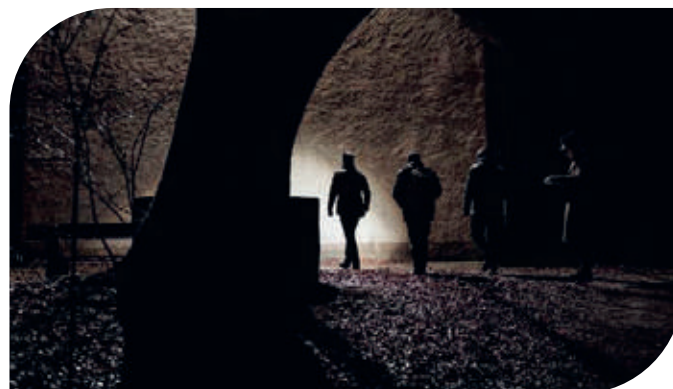
45 € (geführte Tour, Suppe und 1 Getränk)



LU/DE/FR



Bis zum 12. Januar





Chers lecteurs,

Le centre de jour Niederanven voit quelques changements ces derniers temps. Je vous écris ce jour afin de me présenter en quelques lignes. Je suis Amélie Thimonier, la nouvelle responsable du centre de jour depuis octobre 2024. Je suis infirmière de formation avec des expériences hospitalières et plus d'une dizaine d'années aux soins à domicile.

Cela fait maintenant quatre années que je travaille dans un centre de jour au sein de la Croix-Rouge luxembourgeoise (HELP). Le contact avec les bénéficiaires, la communication, nos échanges sont pour moi l'essentiel dans mon rôle de responsable. C'est avec un immense plaisir que je rejoins l'équipe de Niederanven, une équipe motivée, pleine de ressources et avec laquelle, j'en suis persuadée, notre travail auprès de nos clients en sera bien plus riche.

Nous avons travaillé sur le thème de l'automne avec diverses activités extérieures, activités culinaires résultant de notre récolte et ravivant les papilles de nos bénéficiaires, plusieurs activités musicales et également créatives. Nos journées sont donc bien remplies pour le plus grand bonheur de tous. Nous envisagerons d'organiser des rencontres, pourquoi pas autour d'un café afin de renforcer les liens sociaux.

Nous allons aussi accentuer les rencontres intergénérationnelles, des dates ont déjà été organisées autour des fêtes de fin d'année, mais je vous en dirais plus dans un prochain article.

J'espère que ces quelques mots vous donneront envie d'en savoir plus. Le centre de jour est ouvert et accessible pour toutes personnes souhaitant découvrir notre belle institution.

En vous souhaitant de bonnes fêtes de fin d'année, je vous dis : « Bis geschwënn ».

Amélie



*De gauche à droite :*

Tom Dugandzic, Directeur Syrdall Heem

Amélie Thimonier, Responsable centre de jour Niederanven

Catherine Gapenne, Directrice Aides et Soins Croix-Rouge







## Besichtigung CIPA Gréngewald

Unweit des Naturschutzgebietes „Aarnesch“ und seines geschützten Orchideengebietes befindet sich das CIPA Gréngewald in Niederanven, das für Menschen über 65 Jahren offen steht. Sein interdisziplinäres Pflegekonzept basiert auf einer umfassenden Betreuung und Pflege der älteren Menschen. Unabhängig davon, ob die Senioren völlig eigenständig oder pflegebedürftig sind, begrüsst sie ein angenehmes und geselliges Umfeld.

Sie haben Fragen bezüglich der Einrichtung, Tagesabläufe und welche die Kooperation mit Gemeinden ist? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und besuchen Sie mit uns zusammen das CIPA in Niederanven.

## Visite au CIPA Gréngewald

A deux pas de la réserve naturelle « Aarnesch » et de sa zone protégée d'orchidées, le Centre Intégré pour Personnes Âgées Gréngewald à Niederanven ouvre ses portes aux personnes âgées de plus de 65 ans. Son concept pluridisciplinaire de soins est basé sur une prise en charge globale de la personne âgée. Qu'elle soit complètement autonome ou entièrement dépendante, le CIPA accueille les séniors dans un cadre de vie agréable et convivial.

Avez-vous des questions sur l'établissement, les routines quotidiennes et quelle est la coopération avec les communes ? Alors profitez de l'occasion et visitez avec nous le CIPA de Niederanven.



Donnerstag, den 30. Januar



11h30 - 15h00

Die Besichtigung findet im Anschluss an das gemeinsame Mittagessen statt



20 € (Suppe, Hauptgang, Nachtisch, 1 Glas Champagner, 1 Glas Wein)



Bis zum 10. Januar



Centre Intégré Pour Personnes Âgées - CIPA Gréngewald  
8, Routscheed  
L-6939 Niederanven





## Ayurveda Gewürzworkshop: Gewürze und ihre Zubereitung

Ayurveda, die jahrtausendealte indische Gesundheitslehre, bietet zeitloses Wissen für ein gesundes und ausgeglichenes Leben. Besonders die Gewürze der ayurvedischen Küche können unsere Gerichte verfeinern und unser Wohlbefinden steigern. Lernen Sie die Grundlagen der ayurvedischen Gewürzlehre kennen. Erfahren Sie, welche Gewürze eine zentrale Rolle spielen und wie sie auf unseren Körper wirken.

Sie erhalten vom Kursleiter John Schlammes praktische Anleitungen zur optimalen Zubereitung von Gewürzen. Er zeigt Ihnen Techniken, um das volle Aroma und die gesundheitlichen Vorteile der Gewürze zu entfalten. Entdecken Sie, wie Sie ihre eigenen Gewürzmischungen einfach herstellen können. Mit Tipps und Rezepten von John Schlammes kreieren Sie individuelle Mischungen, die perfekt auf Ihre Bedürfnisse und auf Ihren Geschmack abgestimmt sind. Sie erhalten alle Rezepte sowie detaillierte Informationen zu den einzelnen Gewürzen. Tauchen Sie ein in die Welt der ayurvedischen Gewürze.

John Schlammes ist Yogalehrer, Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberater sowie Leiter der Ayurveda Akademie Luxemburg. Seit vielen Jahren ist er zudem als Autor für das Ayurveda Journal Germany tätig. ([www.johnschlammes.com](http://www.johnschlammes.com))



Freitag, den 31. Januar



18h00-21h00



Centre Culturel  
3, am Eck  
L-5741 Filsdorf



35 €



LU



Bis zum 15. Januar





## Besichtigung des Uhrenmuseums Köllerbach und freier Aufenthalt in Saarbrücken

„Uhrmachers Haus“ in Püttlingen-Köllerbach ist ein Ort der Kunst und Kultur des Saarlandes und beherbergt das „Saarländische Uhrenmuseum“.

Dies ist eines der wenigen Museen in Europa, welches die Entwicklung der Zeitmessung von der Antike bis zur Gegenwart ausstellt: Von den Elementaruhren der Antike über Turm- und Prunkuhren, Taschen- und Armbanduhr bis zur Atomuhr der Gegenwart.

Begeben Sie sich mit uns auf eine 2 stündige geführte Besichtigung des Museums.

Anschließend bringt uns der Bus nach Saarbrücken. Hier besteht die Möglichkeit den Rest des Nachmittags frei nach Ihren Wünschen zu gestalten (z.B.: Einkauf, Restaurant, Flanieren).

## Visite du musée de l'horlogerie de Köllerbach et séjour libre à Sarrebruck

« Uhrmachers Haus » à Püttlingen-Köllerbach est un lieu d'art et de culture de la Sarre et abrite le musée de « l'horlogerie de la Sarre ».

C'est l'un des rares musées en Europe à exposer l'évolution de la mesure du temps de l'Antiquité à nos jours : des horloges élémentaires de l'Antiquité aux horloges de tour et de cérémonie, des montres de poche et des montres-bracelet à l'horloge atomique de nos jours.

Rejoignez-nous pour une visite guidée de 2 heures du musée. Ensuite, le bus nous emmène à Sarrebruck, où vous avez la possibilité de passer le reste de l'après-midi selon vos souhaits (par exemple: shopping, restaurant, promenade).



Montag, den 03. Februar



08h00



Parkplatz hinter dem Supermarkt  
141, route de Trèves  
L-6940 Niederaanven



50 €



LU/DE/FR



Bis zum 20. Februar



Saarländisches Uhrenmuseum |  
Freundeskreis alter Uhrmacherkunst e. V.



## Konferenz „Psychische Gesundheit im Alter – ein wichtiges Thema“

In Zusammenarbeit mit der „Ligue Santé Mentale“, laden wir Sie herzlichst zu unserer Konferenz ein, welche das Thema psychische Gesundheit im Alter beleuchtet.

Häufige Erkrankungen, wie Depressionen und Angststörungen, schleichen sich oft langsam in den Alltag ein und können zu einer großen Belastung werden. Nicht nur für den Betroffenen, sondern auch für sein Umfeld, Familie und Freunde.

Eingeschränkte Lebensqualität, Veränderungen im Verhalten, Vereinsamung und soziale Isolation sind einige der vielschichtigen Auswirkungen.

Besonders im Alter ist es wichtig, aktiv auf seine psychische Gesundheit zu achten und für psychisches Wohlbefinden zu sorgen.

Nach dem Vortrag haben Sie die Möglichkeit, in einer offenen Fragerunde mehr zu erfahren.

## Conférence « La santé mentale des personnes âgées – un sujet important »

En collaboration avec la « Ligue Santé Mentale », nous vous invitons cordialement à notre conférence qui aborde le thème de la santé mentale des personnes âgées.

Les maladies courantes, telles que la dépression et les troubles anxieux, s'installent souvent lentement dans la vie quotidienne et peuvent devenir un fardeau majeur. Non seulement pour la personne concernée, mais aussi pour son entourage, sa famille et ses amis.

Une qualité de vie réduite, des changements de comportement, la solitude et l'isolement social sont quelques-uns des effets complexes.

En vieillissant, il est important de prêter activement attention à sa santé mentale et d'assurer son bien-être mental.

Après la conférence, vous aurez l'occasion d'en savoir plus lors d'une séance ouverte de questions et réponses.



Donnerstag, den 06. Februar



18h00 (Dauer 1 - 1.5 St)



Syrdall Heem  
6, Routsched  
L-6939 Niederaanven



Die „Ligue Santé Mentale“ bietet Ihnen diese Konferenz gratis an



LU



Bis zum 20. Januar



**Ligue  
Santé  
Mentale**



## Salzkur im Salarium „SalzGold“ im Langsur

Salz und Meeresklima haben eine wohltuende und entspannende Wirkung, welche seit Jahrtausenden bekannt ist.

So unterstützt es unsere Zellen mit der Versorgung von Spurenelementen und Mineralien. Es hilft unserem Körper bei der Ausscheidung von Giftstoffen und stärkt unser Immunsystem.

Eine Salzkur ist nicht nur wohltuend und entspannend, sondern trägt auch zur Linderung vieler Beschwerden bei:

Long Covid, Atemwegsbeschwerden und Atemwegserkrankungen, Allergien, Dysfunktion des vegetativen Nervensystems, Depressive Verstimmung, Hauterkrankungen, Herz- und Kreislaufbeschwerden sowie Gefäßerkrankungen, Kopfschmerzen und Migräne, Lungenerkrankungen, psychosomatische Störungen, rheumatische Erkrankungen.

Weitere positive Eigenschaften von Salz:

Es unterstützt die natürlichen Abwehrkräfte, wirkt antibakteriell, antiallergisch und entzündungshemmend. Es enthält Mineralstoffe, wie z.B. Magnesium, Eisen, Kalzium, Selen, Kalium und Jod.

Im Salarium liegt die Temperatur bei etwa 18-20 Grad und die Luftfeuchtigkeit bei 50-60%. Die Sitzungsdauer beträgt 45 Minuten.

Es stehen Spinde für Ihre Wertsachen zur Verfügung. Besondere Kleidung ist nicht erforderlich. Sie erhalten Überzieher für die Schuhe um die Reinheit des Salzes zu gewährleisten.

Bitte benutzen Sie vor der Sitzung, wenn möglich kein Parfum mehr.

Gönnen Sie sich einen Moment Entspannung.

Gerne können wir nach unserem Besuch in der Salzkur zusammen zu Mittag essen.

Sagen Sie uns bei der Anmeldung Bescheid.



Mittwoch, den 19. Februar



10h30



SalzGold  
Wasserbilligerstrasse 31a  
D-54308 Langsur



20 € Eintritt, Begleitung durch den Club (Getränke werden vor Ort bezahlt)



Bis zum 31. Januar





## Visite guidée des Ateliers du Tricentenaire « chocolats du cœur »

Accompagnez-nous pour la visite des ateliers du Tricentenaire à Bissen pour découvrir la façon de fabriquer du chocolat. Les chocolats du cœur sont des produits artisanaux de qualité supérieure, à base d'ingrédients issus du commerce équitable, fabriqués à Bissen avec cœur et dans le respect des travailleurs d'ici et d'ailleurs.

En ce qui concerne la qualité, les ingrédients sont minutieusement sélectionnés par les maîtres chocolatiers. Un chocolat haut de gamme, pur beurre de cacao. Cette qualité est un véritable outil pour valoriser le travail des collaborateurs en situation de handicap. La chocolaterie utilise exclusivement des produits du commerce équitable, pour le plus grand bonheur des hommes et femmes qui les produisent à l'autre bout de la planète, mais aussi des clients qui peuvent apprécier un chocolat de qualité.

Les ateliers emploient essentiellement des personnes en situation de handicap.

## Geführte Besichtigung der Werkstätten des Tricentenaires „chocolats du coeur“

Begleiten Sie uns auf einen Rundgang durch die Werkstätten des „Tricentenaire“ in Bissen, um zu entdecken, wie man Schokolade herstellt. Die „chocolats du cœur“ sind hochwertige handwerkliche Produkte, die aus fair gehandelten Zutaten, mit Herz und Respekt vor den Arbeitern, in Bissen hergestellt werden.

Was die Qualität betrifft, so werden die Zutaten von den „maîtres chocolatiers“ sorgfältig ausgewählt. Eine Schokolade der Spitzenklasse, reine Kakaobutter. Diese Qualität ist ein echtes Instrument, um die Arbeit der Mitarbeiter mit Beeinträchtigung zu verbessern. Die Schokoladenfabrik verwendet ausschließlich Fair-Trade-Produkte, zur Freude der Männer und Frauen, die sie auf der anderen Seite des Planeten herstellen, aber auch der Kunden, die Qualitätsschokolade zu schätzen wissen.

In den Werkstätten sind hauptsächlich Menschen mit Beeinträchtigung beschäftigt.



Mercredi, le 26 février



15 €



14h30



Jusqu'au 12 février



14, Zone artisanale  
Klengsbusbierg  
L-7795 Bissen



**Groupe Tricentenaire**  
La FORCE du NOUS!

<https://www.tricentenaire.lu/fr/services/ateliers-dinclusion-professionnelle/chocolaterie>



## Klangreise: Mit Klängen und Stille zu innerer Balance und Erholung

Martine Wallenborn lädt Sie ein in eine Welt der Klänge einzutauchen.

Gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper, Seele und Geist. Gemeinsam beginnen Sie den Morgen mit einer gemütlichen Tasse Tee, um anzukommen und loszulassen.

Danach begleitet Sie eine sanfte Klangmeditation mit Klangschalen und anderen Instrumenten, in eine tiefe Entspannung, lässt Ihre Energien regenerieren und Sie neue Kraft schöpfen.

Lassen Sie sich von den heilsamen Klängen tragen und erleben Sie, wie Sie in völliger Ruhe neue Lebensenergie finden.

Kommen Sie vorbei und tanken Sie auf.

Martine Wallenborn ist klinische Musiktherapeutin mit Zusatzausbildungen in Atem und Achtsamkeitstherapie, Blüthenherapie und Tierkommunikation.



Sonntag, den 16. März



09h30-11h30



29, rue de Dalheim  
L-5328 Medingen



35 €



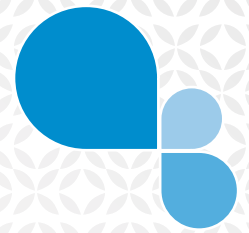
LU



Bis zum 28. Februar







## ROYAL PALACE Music Hall Kirrwiller

Entdecken Sie die Welt eines der zwei größten französischen Kabarets und betreten Sie ein außergewöhnliches Universum: einen atypischen und außergewöhnlichen Ort inmitten der kleinen elsässischen Gemeinde Kirrwiller.

Seit über 40 Jahren bietet das Kabarett außergewöhnliche Shows die Sie mit Strass und Pailletten den Alltag für ein paar Stunden entfliehen lassen.

Diesmal wird Ihnen die Show „Déesses“, mit 38 Künstlern und internationalen Attraktionen, einen Moment der Magie bescheren.

Unser gemeinsames Mittagessen wird mit Live Musik und Tanz im Restaurant „Le Majestic“ begleitet. Anschließend besuchen wir die Show. Unseren Ausflug lassen wir im Lounge Club ausklingen, welcher Sie zum Tanzen einlädt.

## ROYAL PALACE Music Hall Kirrwiller

Découvrez l'univers de l'un des deux plus grands cabarets français et entrez dans un univers hors du commun : un lieu atypique et extraordinaire au milieu de la petite commune alsacienne de Kirrwiller.

Depuis plus de 40 ans, le cabaret propose des spectacles hors du commun qui permettent de s'évader quelques heures du quotidien. Strass et paillettes sont au rendez-vous.

Cette fois, le spectacle « Déesses », avec 38 artistes et attractions internationales, vous offrira un moment de magie.

Notre déjeuner ensemble est accompagné de musique live et de danse au restaurant « Le Majestic ». Ensuite, nous assistons au spectacle. Nous terminons notre voyage au Lounge Club, qui vous invite à danser.



Mittwoch, den 19. März



09h00



Niederanven, Parking direkt hinter dem Supermarkt, vor dem Schwimmbad auf der linken Seite



145 € (Bus, Menü Plaisir ohne Getränke im Restaurant Majestic, Ehrenplätze für die Show)



Bis zum 10. Januar



ERËNNERUNGEN  
SOUVENIRS  
MEMORIES



# REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN | ACTIVITÉS RÉGULIÈRES | REGULAR ACTIVITIES |

**Nordic Walking** Wir haben diese schonende Sportart wieder in unser Programm aufgenommen. Keine Angst, es geht hier nicht darum Höchstleistungen zu vollbringen, sondern eher um schnelleres Gehen in der Natur zu genießen (+5km Waldweg). Bitte tragen Sie dem Anlass und dem Wetter entsprechende Kleidung/Schuhe. Jeder Teilnehmer bringt seine eigenen Gehstöcke mit.



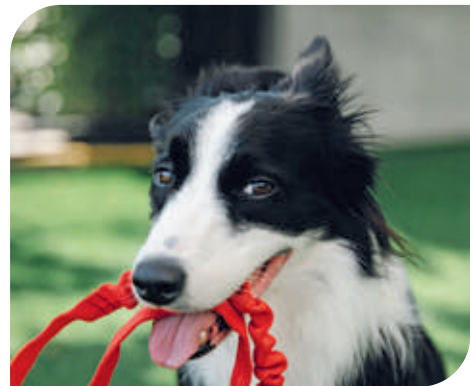
**Nordic Walking** Nous avons de nouveau inclus ce sport doux dans notre programme. Ne vous inquiétez pas, notre but n'est pas d'atteindre de grandes performances. Nous voulons plutôt nous concentrer à marcher un peu plus vite et profiter du moment dans la nature (+5km chemin forestier). Veuillez porter des vêtements/chaussures adaptés à l'occasion et à la météo et apporter vos propres bâtons de marche.

**Nordic Walking** We have included this gentle sport in our program again. Don't worry, it's not about achieving top performance here, but rather enjoying a faster walk in the nature (+5km forest path).

Please wear clothing/shoes appropriate to the occasion and weather, and bring your own walking sticks.

**Muppentreff** Spaziergänge für alle Hundebesitzer und Hundeliebhaber. Selbst wenn Sie keinen Hund haben, sich jedoch an ihrer Gesellschaft erfreuen, sind Sie herzlich willkommen. Unsere Spaziergänge betragen in der Regel so um die 5-7 Km.

Da mehrere Hunde in der Gruppe mit unterwegs sind, ist ein angemessenes Sozialverhalten Ihres Hundes eine Grundvoraussetzung. Jeder Besitzer trägt die Verantwortung für seine Fellnase.



**Muppentreff** Promenades pour tous les propriétaires de chiens et amoureux des chiens. Même si vous n'avez pas de chien mais que vous appréciez leur compagnie, vous êtes bienvenus.

Nos promenades sont généralement d'environ 5 à 7 km.

Puisqu'il y a plusieurs chiens dans le groupe, un comportement social approprié de votre chien est une exigence de base. Chaque propriétaire est responsable de son propre chien.

**Muppentreff** Walks for all dog owners and dog lovers. Even if you don't have a dog but enjoy their company, you're welcome.

Our walks are usually around 5-7 km.

Since there are several dogs in the group, appropriate social behaviour of your dog is a basic requirement. Every owner is responsible for his dog.



**“Kreativ Hänn”** Patchwork, Heekelen, Strécken, a villes méi... Ärer Kreativitéit si keng Grenze gesat. Wat och ëmmer Dir vu kreativem Projet am Kapp huttt oder och schonn am gaangen sidd ze realiséieren, kommt bei eis. A geselleger Ronn mëschtt alles duebel esou vill Freed. Jiddereen bréngt dat vun doheem mat, wou ee grad dru schafft.

Iwwert d’Kreativitéit an de Spaass um Schaffen ensteet ee flotten Austausch a bestëmmt och di eng oder aner nei Iddi a flotte Virschlag.

Mat eise fäerdegeng Aarbechten ennerstëtzen mir reegelméisseg sozial Projeten.

An och hei sinn Är Iddien a Virschléi häerzlech wëllkomm.

**« Kreativ Hänn »** Patchwork, crocheter, tricoter, ou autre... Votre créativité n’a pas de limite.

Si vous avez une idée de projet ou vous êtes actuellement en pleine réalisation, rien de plus sympa que de partager votre savoir-faire. Chacun apporte le matériel lequel il travaille afin d’avoir un échange sur les méthodes appliquées ou bien pour donner des conseils et astuces.

Avec nos réalisations nous soutenons des projets sociaux. Vos idées sont les bienvenues.



**Gesellschaftsspiller zu Lenneng** D’Elisabeth Blum an de Romain Blaeser hunn eng Sammlung vun iwwer 100 Spiller zur Auswiel: Schach, Kaartespiller, Geschécklechkeetsspiller, taktesch Spiller...

Aus dëser grousser Auswiel kann een sech gären eent eraussichen, an eleng oder mat Partner spillen. Wa méi Leit sech fir e Spill zesummendinn, gëtt et virdrun erkläert, falls d’Spill engem sollt onbekannt sinn. Esou

kann een och komplett nei Spiller entdecken. Leit am Alter vun 8 bis 99 Joer kënnen sech dënschdes an der Zäit zwëschen 19h00 bis 22h30 dozou gesellen. Beim Spillen kann een och eppes ze drénke kréien oder sech eppes fir ze naschelen eraussichen.

Bei Froen oder fir méi Infoe kënnt Dir uruffen: Blaeser Romain 621 496 348



**Kreativen Eck** Am „kreativen Eck“ kenne mir zesammen tüftelen, bastelen a flott Objete kreéieren. Dir kennt hei är Iddie kreativ a kënschtleresch ausdrécken. Ärer Fantasie a Kreativitéit sinn hei keng Grenze gesat. Iddie vun lech selwer sinn och zu all Zäit wëllkomm.

**Coin créatif** Au « coin créatif » on peut bricoler, fabriquer et créer ensemble de beaux objets. Vous pouvez laisser libre cours à votre créativité et à votre imagination. Vos idées sont également les bienvenues.

**Creative corner** In the “creative corner” we can tinker together and create decorative objects. You can express your ideas creatively and artistically. There are no limitations to your fantasy or creativity. Your ideas and suggestions are welcome.





### **Musiktreff** Sie spielen ein Instrument? Sie singen gern?

Willkommen in unserer Musikgruppe, die nun schon seit vielen Jahren besteht! Wir treffen uns zum gemeinsamen Musizieren und Singen. Klavier, Geigen, Blockflöten, Akkordeons, Gitarren, Celli, Motivation und Humor – schon erklingt die Musik. Das Programm wird gemeinsam aufgestellt. Luxemburgische Lieder, Volkslieder, schmissige Schlager in verschiedenen Sprachen sowie Kompositionen von Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin, Poulenc stehen auf der Tagesordnung. Die Teilnehmer, die sich vorher nicht kannten, treffen sich mittlerweile auch privat, um die Stücke miteinander zu proben. Ziel erreicht: Heraus aus der Isolation! Gemeinsames Musizieren und Singen macht fröhlich und vital.



### **Groupe de musique** Vous savez jouer un instrument ? Aimez-vous chanter ?

Bienvenue dans notre groupe de musique, qui existe depuis de nombreuses années maintenant !

Nous nous rencontrons pour jouer de la musique et chanter ensemble. Piano, violons, flûtes à bec, accordéons, guitares, violoncelles, motivation et humour - et puis la musique sonne. Un programme est mis en place ensemble. Chansons luxembourgeoises, chansons folkloriques, tubes accrocheurs dans différentes langues - sur un pied d'égalité avec des compositions de Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin, Poulenc,... Les participants, qui ne se connaissaient pas auparavant, se réunissent désormais également en privé pour répéter les morceaux ensemble. Objectif atteint : Sortez de l'isolement !

Faire de la musique et chanter ensemble rend heureux et énergique.

### **Music group** Do you know how to play an instrument? Do you like to sing?

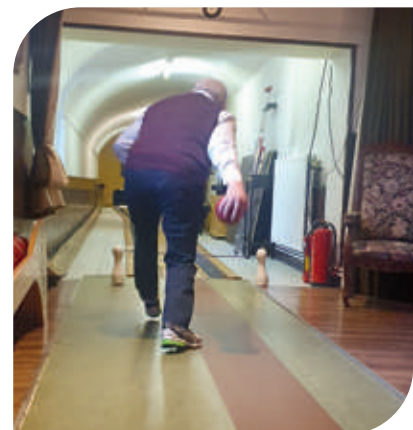
Welcome to our music group, which exists for many years now! We meet to play music and sing together. Piano, violins, accordions, guitars, cellos, motivation and humor - and then the music sounds. A program is put in place together. Luxembourgish songs, folk songs, catchy hits in different languages - on a par with compositions by Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin, Poulenc,... The participants, who did not know each other before, now also meet privately to rehearse the pieces together. Objective achieved: Come out of isolation!

Making music and singing together makes you happy and energetic.

**Keelegrupp** Dir spillt gären Keelen oder géift dëst Spill och emol gären ausprobéieren? An eiser geselleger Ronn ass béides méiglech. Ufänger si wëllkomm a kréien all néideg Informatioun fir dëst Spill mat Freed genéissen ze kënnen.

**Jeu de quilles** Vous aimez jouer aux quilles ou vous aimeriez l'essayer? Dans notre ronde conviviale, les deux sont possibles. Les débutants sont les bienvenus et reçoivent toutes les informations nécessaires pour pouvoir profiter de ce jeu avec plaisir.

**Ninepins/skittles** Do you like to play ninepins/skittles or would you like to try it out? In our friendly round, both are possible. Beginners are also welcome and receive all the necessary information to be able to enjoy this game with pleasure.





**Breakfast** Ee Mol am Mount wëlle mir zesummen mat lech an déi nei Woch starten. Mir bréngen d'Mëtsche mat a präparéieren ee gudde Kaffi. An enger gemittlecher Ambiance poteren mir iwwer aktuell Themen, laachen zesummen a starten motivéiert an déi nei Woch. Humor a gutt Gesellschaft sinn um „ordre du jour“. Mir sinn ëmmer frou bekannt an nei Gesiichter ze begrëissen.



**Breakfast** Une fois par mois, nous voulons commencer la nouvelle semaine avec vous. Nous apportons des viennoiseries et préparons un bon café. Dans une ambiance décontractée, nous discutons des sujets d'actualité, rions ensemble et commençons la nouvelle semaine avec plein de motivation. L'humour et la bonne compagnie sont au rendez-vous. Nous sommes toujours heureux d'accueillir des visages familiers et nouveaux.

**Breakfast** Once a month we would like to start the new week together with you. We bring the pastries and prepare a good coffee. In a cosy atmosphere, we talk about current issues, laugh together and start motivated in the new week. Humor and good company are given. We are always happy to welcome familiar and new faces.

**Syrdaller Kitchen** An eiser Syrdaller Kitchen gëtt zesummen gekacht. Jiddereen peekt eng Hand mat un. Wat op den Dësch kënnt, decidéiere mir zesummen. Är Propositionen si wëllkomm. Gesellegkeet, Poteren a gutt Laun stinn op jiddefalls um Menü.

Sidd dobäi a genéisst mat eis zesummen e puer flott Stonnen beim gemeinsamen Virbereeden an lessen.



**Syrdaller Kitchen** Dans notre Syrdaller Kitchen, nous cuisinons ensemble. Tout le monde donne un coup de main. Ensemble, nous décidons ce qu'on va cuisiner. Vos suggestions sont les bienvenues. Convivialité, bonne humeur et papoter sont définitivement au menu.

Rejoignez-nous et profitez de quelques heures agréables tout en préparant et en mangeant ensemble.

**Syrdaller Kitchen** In our Syrdall kitchen we cook together. Everyone points a hand. Together we decide what comes to the table. Your suggestions are welcome. Sociability, casual talk and good humor are definitely on the menu.

Be there and enjoy a few pleasant hours with us while preparing and eating together.



**Zesummen ënnerwee** Gitt Dir gären an de Musée, Kino, op ee Concert oder och einfach nëmme gäer spadséieren oder gemittlech an de Restaurant? Sidd Dir gäre mat anere Léit zesummen, an eng Persoun, déi ëmmer erëm néi Bekanntschafte maache well? Mam Grupp „Zesummen ënnerwee“ bidde mir lech d’Méiglechkeet, néi Léit kennen ze léieren a flott Bekanntschaften ze maachen! Jidderee kann hei seng Propositione matdeelen. All Iddi ass wëllkomm! De Grupp funktionéiert iwwer en E-Mailverdeeler.



**Sortons ensemble** Aimez-vous les visites au musée, les séances de cinéma, les concerts ou simplement une balade ou une sortie au restaurant ? Êtes-vous quelqu’un qui aime rencontrer d’autres personnes et qui aime faire la connaissance d’autres gens ? Avec le groupe « sortons ensemble », nous vous offrons l’opportunité de rencontrer de nouvelles personnes et ainsi de faire de nouvelles connaissances ! Chacun peut partager ses suggestions. Toutes les idées sont les bienvenues ! Le groupe fonctionne par l’intermédiaire d’un distributeur d’e-mail.

**Let’s go out together** Do you like to visit the museum, go to the movies, concerts or simply enjoys a walk or a good meal in a restaurant? Are you someone who enjoys meeting other people? With the «let’s go out together» group, we offer you the opportunity to meet new people and make new acquaintances! Everyone can share their suggestions. All ideas are welcome! The group operates through an email distributor.

.....

**Wanderung** Dieses gemütliche Spazieren wird monatlich organisiert. Die Distanz variiert zwischen 5 und 7 Kilometer. Start- und Endpunkt sind die Gleichen. Unsere Wege, die gut erhalten sind, führen uns durch Wälder und Dörfer in unserer Region.

**Randonnée** Cette balade conviviale est organisée mensuellement. La distance varie entre 5 et 7 kilomètres. Les points de début et de fin sont les mêmes. Nos chemins, bien préservés, nous mènent à travers forêts et villages de notre région.

**Hike** This pleasant walk is organized monthly. The distance varies between 5 and 7 kilometers. The start and end points are the same. Our paths, which are well preserved, lead us through forests and villages in our region.





			
<b>BREAKFAST</b> 5€ Kaffi + 2 Mëtschen	08.01.	Nei Schoul 3, am Eck L- 5741 Fëlschdref	09h00
	12.02.		
	12.03.		
<b>MUPPENTREFF</b> <i>Randonnées avec les chiens</i>	29.01.	Contern	14h00
	26.02.	Greiveldange	
	26.03.	Ernster	
<b>HANDAARBECHT TREFF</b> <i>Atelier créatif</i>	08.01.   22.01. 05.02.   19.02. 05.03.   19.03.	Kulturzentrum Mutfert 16, rue de Medingen L-5355 Mutfert	14h30
<b>MUSEKSGRUPP</b> <i>Groupe musical</i>	08.01.	Niederanven	15h00
	05.02.		
	05.03.		
<b>KEELEGRUPP</b> <i>Jeu de quilles</i>	08.01.	„Café de la Gare“ 197, rue Principale L-5366 Minsbech	15h00
	05.02.		
	05.03.		
<b>SYRDALLER KITCHEN</b> D'Käschte gi gedeelt	16.01.	Nei Schoul 3, am Eck L- 5741 Fëlschdref	10h30
	20.02.		
	20.03.		
<b>WANDERUNG</b>	10.01.	Potaschbiereg	14h00
	14.02.	Remich	
	14.03.	Dräibuer	
<b>GESELLSCHAFTS-SPILLER</b>	All Dënschdes Chaque mardi	Festsall 6, rue de l'École L-5431 Lenneng	19h00-22h00
<b>KREATIVEN ECK</b>	17.01.	Al Schoul 202, rue Principale L-5366 Munsbach	09h00-12h00
	28.02.		
	21.03.		



**Bodyflow** ist ein Kurs zur Mobilisierung der Gelenke sowie zur Verbesserung von Balance und Flexibilität. Es wird ohne Schuhe zu klassischer Musik trainiert. Kurssprache: Luxemburgisch und Deutsch. **Material:** Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Qi Gong** Qi gelesen tschi bedeutet Lebensenergie, Gong bedeutet diese spezielle Energie zu trainieren, zu pflegen zu kultivieren und zu bewahren. Diese Übungen werden in leichten Bewegungsformen, Atemtechniken, Visualisierung, Handauflegen und Akupressur trainiert. Die Techniken stammen aus China und Japan. Zweck ist nicht nur Hilfe bei Gesundheitsproblemen sondern „Bewusstseinsweiterung“ zur Selbsterkenntnis. Kurssprache: Luxemburgisch (französische oder englische Erklärungen falls nötig). **Material:** bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk, Notizblock.

**Rückengymnastik** (starker und gesunder Rücken) Rückenbeschwerden zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen. Es gilt daher frühzeitig gegenzusteuern. Die Rückengymnastik dient dazu, sich im Alltag richtig zu bewegen. Mit gezielten Übungen beugen Sie Rückenproblemen vor, kräftigen und stabilisieren die Rumpfmuskulatur. Sie werden fitter und beweglicher. Kurssprache: Luxemburgisch (französische oder englische Erklärungen falls nötig). **Material:** Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Zumba Gold** ist perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfache Tanz-Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Der Kurs enthält auch alle Fitness-Elemente: Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training und Verbesserung von Flexibilität! Kurssprache: Luxemburgisch, weitere mögliche Sprachen sind Französisch, Deutsch und Englisch. **Material:** Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

**New Self Defense** ist eine spezielle Anwendung, sehr effizienter Kampfkunsttechniken zur Selbstverteidigung. Es wird mit und ohne „Waffen“, in diesem Falle mit Stöcken und Zeitungen, in entspannter Atmosphäre trainiert. Koordinations- und Partnertraining sowie Antworten auf „was tue ich wenn“, gehören zum festen Bestandteil des Kurses. Kurssprache: Luxemburgisch (französische oder englische Erklärungen falls nötig). **Material:** Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Le Yin Yoga** est une pratique influencé par le taoïsme et par la médecine traditionnelle chinoise. En effet, le Yin Yoga se base beaucoup sur les méridiens du corps, chaque méridien étant associé à différents organes ou différentes zones du corps pour mieux y faire circuler l'énergie vitale (Chi, Prana) qui circule dans notre corps à travers ces méridiens qui, s'ils sont bien irrigués, sont garants de notre équilibre physique, mental et moral. Le Yin Yoga est une forme de Yoga qui nous permet de ralentir et de trouver un moment de déconnexion de notre société qui tourne sans interruption et une reconnexion vers soi, vers son corps, vers son intérieur. Le Yin Yoga ne sollicite pas (ou pas volontairement) les muscles, mais cible les tissus conjonctifs (fascia), les articulations, les tendons et les ligaments - donc la souplesse du corps. Langues: luxembourgeois, allemand, français, anglais, italien, espagnol. **Matériel:** tapis de gymnastique, couverture, grosses chaussettes, 2 blocs de yoga, 2 petits et 1 long coussin, habits décontractés, essuie main, boisson.



**Line Dance** Sie tanzen gerne, haben aber niemanden der Ihre Begeisterung teilt? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Ein Tanzvergnügen ohne Partner(in), geeignet für jedes Alter – auch für Männer! Bewegung, Tanz und Lebensfreude, Fitness für den Körper und Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Es wird keine besondere Tanzerfahrung benötigt, nur Freude an Bewegung zur Musik und die Bereitschaft, Neues zu lernen. Line-Dance wird, wie der Name schon sagt, in Linien neben- und hintereinander getanzt. Jeder tanzt „solo“, aber gleichzeitig synchron in der Gruppe. Die Tänze sind passend zur Musik und Motion choreografiert. Musikrichtungen sind ebenfalls alle vertreten: Von Pop, Rock, Oldies, Ballroom, Soul, Funk, Dance, über Country bis zu aktuellen Songs, die man im Radio hört. Die Vielfalt der Musik und Rhythmen ist eines der Erfolgsgeheimnisse des Line Dance. Kurssprache : Luxemburgisch und Französisch.  
**Material:** Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Tanzen macht Freude und Freunde.** Sie lieben Musik und bewegen sich gerne. Sie würden gerne neue Leute kennen lernen. Sie möchten Ihre Konzentration und Ihren Gleichgewichtssinn stärken. In diesem Kurs können Sie Tänze aus aller Welt lernen. Die Choreografien sind speziell an die Altersgruppe 50+ angepasst. Sie müssen keinen Tanzpartner mitbringen. Kurssprache: Luxemburgisch, Deutsch und Französisch.  
**Material:** geeignete Schuhe zum Tanzen und bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Werd fit - Bleib fit** ist ein Allroundtraining für Herz-Kreislauf, Kräftigung, Stabilisation, Reaktion und Beweglichkeit, das sich an Neulinge und Wiedereinsteiger richtet. Es wird mit vielerlei Hilfsmitteln trainiert. Kurssprache: Luxemburgisch und Deutsch. Niveau I.  
**Material:** Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Multifit** ist ein intensives Training für Fortgeschrittene. Alle Bereiche der körperlichen Fitness werden mit verschiedenen Trainingsmaterialien gefördert und verbessert. Es werden auch Übungen auf dem Boden durchgeführt. Kurssprache: Luxemburgisch und Deutsch angeleitet. Niveau II - III. **Material:** Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Orientalischer Tanz (Anfänger):** Ein fröhliches langsames Herangehen an den orientalischen Tanz. Schöne fließende Bewegungen in aufrechter Haltung aktivieren den ganzen Körper. Gleichgewichtssinn und Konzentration werden gefördert.

**Pilates** ist ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Pilates stabilisiert den Rumpf, verbessert die Körperhaltung und steigert die Flexibilität. Kontrollierte Bewegungen, die den ganzen Körper einbeziehen mit begleitender Atemarbeit dienen zur Entspannung und besseren Körperwahrnehmung. Kurssprache: Luxemburgisch (Erklärungen auf Französisch oder Englisch falls nötig). **Material:** Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Ostéofit (nur für Frauen)** ist ein Kurs, der Ihnen Stärkung vom Skelett und Bewegungssicherheit gibt. Es wird mit Gewichten und Widerstandsbändern im Stehen und auf dem Boden gearbeitet. Kurssprache: Luxemburgisch und Deutsch. Niveau I- II. **Material:** Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk. Exklusiv für Frauen ab den Wechseljahren

				
<b>MÉINDEN   LUNDI</b>				
<b>BODYFLOW</b> <b>Kirsten Leniger</b>	06.01.   13.01. 20.01.   27.01. 03.02.   10.02. 24.02.   03.03. 10.03.   17.03. 24.03.	<b>Cours 1:</b> 9h00 <b>Cours 2:</b> 10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	121€
<b>QI-GONG</b> <b>Jean-Paul Nowacka</b>	06.01.   13.01. 20.01.   27.01. 03.02.   10.02. 24.02.   03.03. 10.03.   17.03. 24.03.   31.03.	9h30 (1h30)	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	156€
<b>RÜCKENSCHMERZEN - KEIN SCHICKSAL</b> <b>Isabelle Libert</b>	06.01.   13.01. 20.01.   27.01. 03.02.   10.02. 24.02.   03.03. 10.03.   17.03. 24.03.   31.03.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	108€
<b>DËNSCHDEN   MARDI</b>				
<b>NEW SELF DEFENSE</b> <b>Jean-Paul Nowacka</b>	07.01.   14.01. 21.01.   28.01. 04.02.   11.02. 25.02.   04.03. 11.03.   18.03. 25.03.   01.04.	9h30 (1h30)	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	156€
<b>ZUMBA GOLD</b> <b>Dorina Peschiaroli</b>	07.01.   14.01. 21.01.   28.01. 04.02.   11.02. 25.02.   04.03. 11.03.   18.03. 25.03.   01.04.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	120€ Pass : 204€
<b>ORIENTALISCHER TANZ</b> <b>Anfängerkurs</b> <b>Anna Rycerz</b>	14.01.   21.01. 28.01.   04.02. 11.02.   25.02. 04.03.   11.03. 18.03.   25.03.	15h00 (1h30)	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	150€

## MËTTWOCH | MERCREDI

<b>YIN YOGA</b> <b>Ayano Everling</b>	05.02.   12.02. 26.02.   05.03. 12.03.   19.03. 26.03.   02.04.	0930 (1h30)	Lorettokeppell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiereg	112€
<b>LINE DANCE</b> <b>Nathalie Damar</b>	08.01.   15.01. 22.01.   29.01. 05.02.   12.02. 26.02.   05.03. 12.03.   19.03. 26.03.   02.04.	<b>Basis Cours:</b> 14h00 - 15h00 <b>Level 1 :</b> 15h00 - 16h00 <b>Level 2 :</b> 16h15 - 17h15 <b>Level 3 :</b> 17h15 - 18h15	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	96€  Pass : 163€  (unbegrenzte Teilnahme)
<b>TANZEN MACHT FREUDE</b> <b>Ute Ott-Guth</b>	08.01.   15.01. 22.01.   29.01. 05.02.   12.02. 26.02.   05.03. 12.03.   19.03. 26.03.   02.04.	16h00 (1h30)	Kulturzentrum 18, rue Principale L-5240 Sandweiler	132€

## DONNESCHDEN | JEUDI

<b>WERD FIT - BLEIB FIT</b> <b>Kirsten Leniger</b>	09.01.   16.01. 23.01.   30.01. 06.02.   13.02. 27.02.   06.03. 13.03.   20.03. 27.03.	9h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	121€  Pass : 205€
<b>QI-GONG</b> <b>Jean-Paul Nowacka</b>	09.01.   16.01. 23.01.   30.01. 06.02.   13.02. 27.02.   06.03. 13.03.   20.03. 27.03.   03.04.	9h30 (1h30)	Lorettokeppell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiereg	156€
<b>MULTIFIT</b> <b>Kirsten Leniger</b>	09.01.   16.01. 23.01.   30.01. 06.02.   13.02. 27.02.   06.03. 13.03.   20.03. 27.03.	10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	121€  Pass : 205€

<b>ZUMBA GOLD</b> <b>Dorina Peschiaroli</b>	09.01.   16.01. 23.01.   30.01. 06.02.   13.02. 27.02.   06.03. 13.03.   20.03. 27.03.   03.04.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	120€  Pass : 204€
<b>ORIENTALISCHER TANZ / DANSE ORIENTALE</b> <b>Anna Rycerz</b>	09.01.   16.01. 23.01.   30.01. 06.02.   13.02. 27.02.   06.03. 13.03.   20.03. 27.03.   03.04.	15h00 (1h30)	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	180€
<b>FREIDEN   VENDREDI</b>				
<b>BODYFLOW</b> <b>Kirsten Leniger</b>	10.01.   17.01. 24.01.   31.01. 07.02.   14.02. 28.02.   07.03. 14.03.   21.03. 28.03.	9h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	121€  Pass : 205€
<b>OSTÉOFIT</b> <b>Kirsten Leniger</b>	10.01.   17.01. 24.01.   31.01. 07.02.   14.02. 28.02.   07.03. 14.03.   21.03. 28.03.	10h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	121€  Pass : 205€
<b>PILATES</b> <b>Isabelle Libert</b>	10.01.   17.01. 24.01.   31.01. 07.02.   14.02. 28.02.   07.03. 14.03.   21.03. 28.03.   04.04	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	108€

# INTERNE BESTIMMUNGEN

## RÈGLEMENT D'ORDRE INTERNE

### INTERNAL REGULATIONS

- An- oder Abmeldungen sind ausschließlich via Telefon: **26352545** oder Email: **syrdall@clubsyrdall.lu** möglich und gültig.
- Wenn Sie krankheitsbedingt nicht teilnehmen können oder verhindert sind, dann melden Sie sich bitte frühzeitig bei uns ab. Es gilt die Anmeldefrist zu berücksichtigen. An- und Abmeldungen zwischen „Tür und Angel“ sind nicht gestattet und werden nicht berücksichtigt.
- Falls durch Ihre Anmeldung Unkosten entstanden sind, können wir diese nicht zurückerstatten. Wir versuchen Ersatzpersonen zu finden, jedoch können wir dafür nicht garantieren.
- Bei unseren Kursen oder regelmäßigen Aktivitäten ist der volle Betrag zu bezahlen, auch wenn Sie nicht an allen Einheiten teilnehmen können.
- Wir arbeiten immer nach dem Prinzip der Warteliste. So kann ein frei gewordener Platz von einer anderen interessierten Person genutzt werden.
- Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt auf eigenes Risiko. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell entstandene Schäden.
- Um Pünktlichkeit wird gebeten. Bei Verspätung informieren Sie uns bitte schnellst möglich.
- Laut Informationspflicht weisen wir Sie darauf hin, dass während unseren Veranstaltungen Foto- und Videoaufnahmen angefertigt werden können. Diese verwenden wir für Zwecke der Berichterstattung und der Öffentlichkeitsarbeit. Dazu werden die Aufnahmen ggf. in diversen lokalen Zeitungen und sozialen Medien veröffentlicht. Ohne Ihr schriftliches Einverständnis werden diese Bilder nicht verwendet. Wir bitten Sie diesbezüglich unser Informationsschreiben zu unterzeichnen. Bei Fragen rufen Sie uns bitte an und wir schicken Ihnen die Papiere zu.

- 
- Les inscriptions ou annulations sont uniquement possibles et valables par téléphone : **26352545** ou par courriel **syrdall@clubsyrdall.lu**.
  - Vous ne pouvez pas participer pour cause de maladie ou d'empêchement, veuillez nous en informer le plus vite possible. Le délai d'inscription est à respecter. Les inscriptions et annulations spontanées (ou par voie orale) ne sont pas prises en compte.
  - Si votre inscription entraîne des frais, nous ne pouvons pas les rembourser. Nous essayons de trouver des remplaçants, mais nous ne pouvons pas le garantir.
  - Pour nos cours ou activités régulières, le montant total doit être payé, même si vous ne pouvez pas assister à toutes les unités.
  - Nous organisons notre programme avec des listes d'attente. Ainsi, une place libérée peut être occupée par une autre personne intéressée.
  - La participation à nos événements se fait à vos propres risques et périls. Nous déclinons toute responsabilité en cas de dommages éventuels.
  - Votre ponctualité est demandée. En cas de retard, veuillez nous en informer.
  - Conformément à l'obligation d'information, nous tenons à vous renseigner que des photos et des vidéos peuvent être prises lors des événements. Nous les utilisons à des fins de reportage et de relations publiques. Les enregistrements peuvent être publiés dans divers journaux locaux et réseaux sociaux. Ces photos ne seront pas utilisées sans votre accord écrit. Nous vous prions de bien vouloir signer notre lettre d'information à ce sujet. Si vous avez des questions, appelez nous et nous vous enverrons les papiers requis.

ERËNNERUNGEN |  
SOUVENIRS |  
MEMORIES |



# help<sup>24</sup>

syrdall  
heem



**24/7 Ambulante  
Kranken-  
und Alterspflege**



**Tagesstätten für  
Senioren**  
Sandweiler und Niederanven

**Club Syrdall**

Begegnungen, Aktivitäten  
und Freizeitangebot  
clubaktiv<sup>+</sup>



**Der 24/7  
Alarmknopf**

Zuhause und unterwegs

help<sup>24</sup>

## HELP SYRDALL HEEM IN IHRER NÄHE

Betzdorf, Bous-Waldbredimus, Contern, Dalheim, Lenningen, Niederanven,  
Remich, Sandweiler, Schuttrange, Stadtbredimus und Weiler-La-Tour

35  
joer syrdall  
heem

HELP Syrdall Heem  
6, Routsched L - 6939 Niederanven

[www.help.lu](http://www.help.lu)