

# CLUB SENIOR muselheem

AKTIVITÄTSPROGRAMM  
2024 | Abrëll - September

club  
aktiv 



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



croix-rouge   
luxembourgeoise  
*Menschen helfen*

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](mailto:club-muselheem.croix-rouge@help.lu)



Wormer  
d'Rieslingsgemeen



Gemeng  
Fluessweiler

GEMENG  
manternach 



 **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



# INHALTSVERZEICHNIS | SOMMAIRE

VORWORT   PRÉFACE	6
KUNDENZUFRIEDENHEITSUMFRAGE	22
SICHERHEITSREGELN	25
ANMELDEBOGEN   FICHE D'INSCRIPTION	26
REGLEMENT INTERNE	30
FOTOGALERIE	54



## KULTUR, KONZERTE, SCHAUSPIEL | CULTURE, CONCERT, DRAME

- Der Trafikant 12
- Musikalische Mittagspause 19
- Autorenlesung mit Moni Reinsch: Tod am Berg 18
- Lunchkonzert Philharmonie 19
- Shakespeare in Love 41
- Freilichtmuseum Rohscheider Hof 50



## KREATIVES | CRÉATIVITÉ

- Kreativen Eck 42
- Handarbeitstreff 43



## SPORT, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG | SPORT, MOUVEMENT, DÉTENTE

- Vinyasa Yoga 31
- Pilates Beginn 32
- Pétanque 32
- Stuhl Yoga 33
- Wir bleiben fit – Summer Edition 34
- Laufen ohne Schnaufen Wasserbillig 34
- Trëppeltour 35
- Wanderung 36
- Gemittleche Vëlostour 38
- Wëll Kraider- Aus der Natur op den Dësch 37
- Baarbes goen Medernach 37
- Klassiker Vëlostour 39
- Vëlostour (Special) 39
- Gedächtnistraining Beginn 42
- Aromatherapie 46



## SPRACHKURSE | COURS DE LANGUE

- Sprachtreff 51



## GESELLIGKEIT | CONVIVIALITÉ

- Mëttesdësch 16
- Poterdësch Waasserbëlleg 18
- Melusinnen - Fraekabaret 21
- Konschthandwierker-Deeg 21
- Rummikub Beginn 48
- Quiz/Spillnomëtteg 48



## VORTRAG, WORKSHOP | CONFÉRENCE, ATELIER

- Internetcafé fir Senioren/Digitale Hilfe – Smartphone, Tablet & Laptop Hilfe 14
- Kach- an Baktreff | Cuisine et pâtisserie 17



## AUSFLÜGE, REISEN, SHOPPING | EXCURSION, VOYAGES, SHOPPING

- Oktav & Mäertchen 12
- Iechternacher Séi 15
- Markttag – Wochenmarkt Trier 15
- Tagesfahrt Baumwipfelpfad – Orscholz 40
- Tagesfahrt Spargelhof & Speyer 41
- Tagesfahrt Burg Eltz & Cochem 40
- Centre Pompidou Metz 44
- Alpakawanderung 44
- Visitt Kläranlag 45
- Visite Guidée der Schleuse Grevenmacher 45
- Visite Girsterklaus 46
- Tagesfahrt nach Saarburg 47
- Reise Elsass 52



## BEI EIS DOHEEM | CHEZ NOUS

- Douanesmusée 8
- Top City Views 9
- Bock Kasematten 10
- Luxtram 10
- Eine Runde über die Schueberfouer 11



## INTERKULTURELL | INTERCULTURELLE

- Rund um die Welt | Autour du monde 20

## Vorwort

### Liebe Clubbesucher/innen,

während Sie diese neue, mit viel Herzblut, frischgedruckte Broschüre in Ihren Händen halten, ist der Frühling schon eingekehrt und die Natur beginnt im neuen Kleid zu glänzen.

Auch WIR, die „Club Seniors“, erstrahlen in einem neuen Kleid.

## Préface

### Chers visiteurs et visiteuses du Club,

Alors que vous tenez entre vos mains cette nouvelle brochure fraîchement imprimée avec beaucoup de passion, le printemps est déjà arrivé et la nature commence à briller dans sa nouvelle robe.

Nous aussi, les "Club Seniors", nous avons fait peau neuve.



Mit dem neuen Gesetz, kommt auch ein neuer Name. Die Aktivität **Centre régional d'animation et de guidance** (Regionale Zentren für Animation und Beratung), besser bekannt als „**Club Senior**“, wird ab dem 1. März 2024, in **Club Aktiv Plus (CAP)** umbenannt.

Für SIE liebe Besucher, wird sich nichts ändern, im Gegenteil, wir werden weiter an der Qualität und unserem Service arbeiten, um Ihnen stetig ein abwechslungsreiches Programm zu bieten. Wir bitten Sie deshalb auch, im Innenteil der Broschüre, an unserer Zufriedenheitsumfrage teilzunehmen. Vielen Dank im Voraus. Wir freuen uns auf SIE und wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern in der Broschüre.

Ihr Team des Club Senior Muselheem

Patricia, Martine, Hanne, Sofia, Julia

Avec la nouvelle loi vient aussi un nouveau nom, l'**activité Centre régional d'animation et de guidance**, plus connu sous le nom de "**Club Senior**", sera rebaptisé **Club Actif Plus (CAP)** à partir du 1<sup>er</sup> mars 2024.

Pour VOUS, chers visiteurs, rien ne changera, au contraire, nous continuerons à travailler sur la qualité et notre service afin de vous proposer un programme toujours plus varié. C'est pourquoi nous vous invitons à participer à notre enquête de satisfaction à l'intérieur de la brochure.

Merci d'avance.

Nous vous attendons avec impatience et vous souhaitons beaucoup de plaisir à parcourir cette brochure.

Votre équipe du Club Senior Muselheem





- Mir wëllen mat Iech an deenen nächsten Méint eist schéint Ländchen besser kennen léieren. Lëtzebuerg ass an 12 verschiddenen Kantoner opgedeelt an huet an allen Ecken vum Land vill ze bidden.



Eis fënneft Statioun ass den **Kanton Lëtzebuerg**.

Dëse Kanton leit am Süde vu Lëtzebuerg an ass nieft dem Kanton Miersch den eenzege Kanton ouni Grenz zum Ausland. Am Norde grenzt een u Kantoner Miersch a Gréiwemaacher, am Osten un de Kanton Réimech, am Süden un de

Kanton Esch-Uelzecht an am Westen un de Kanton Capellen.

### Am Kanton Lëtzebuerg gin et 11 Gemengen

- Bartreng
- Conter
- Hesper
- Lëtzebuerg (Stat)
- Nidderaanwen
- Sandweiler
- Schëtter
- Steesel
- Stroossen
- Walfer
- Weiler zum Tuerm

Mam Club Senior Muselheem maachen mir eis op eng kulturell Rees duerch den Süden 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 cinquième station sera le canton Luxembourg, qui est situé au sud du Grand-Duché de Luxembourg et est, avec le canton de Mersch, le seul canton sans frontière extérieure nationale. Il est limité au nord par les cantons de Mersch et de Grevenmacher, à l'est par le canton de Remich, au sud par le canton d'Esch-sur-Alzette et à l'ouest par le canton de Capellen.*

### Le canton Luxembourg compte 11 communes

- Bertrange
- Contern
- Hesperange
- Luxembourg (Ville)
- Niederanven
- Sandweiler
- Schuttrange
- Steinsel
- Strassen
- Walferdange
- Weiler-la-Tour

*Avec notre Club Senior Muselheem, nous partons pour un voyage culturel à travers le sud du pays.*



## Douanesmusée | Musée de la douane

- Mir fueren op Hamm bei den Haaptsiège vun der Douane, wou si hire Musée ënnerbruecht hunn. Op 4 Stäck weisen si op eng Lieweg Aart a Weis Geschicht, vun der Douane an och Aarbecht vum Douanier. Hier Aarbecht, déi sech an deene lëschte Jore vill verännert huet an dat virun allem well Grenzen an Europa fort gefall sinn.



- *On va voir le musée de la douane à Hamm où on découvre l'histoire de la douane.*



Méindeg 29.04.2024



13.40 Auer | Waasserbëlleg Gare



14.30 Auer | Visitt Hamm



gratis



bis 25.04.2024

## Visitt vum Geschichtsmusée vun der Stat

- Dëse Musée erzielt op 3 Stäck Geschicht vun 1000 Joer Stat Lëtzebuerg. Ganz besonnesch ass de Panoramalift, wou een duerch de Fiels gefouert gëtt awer och duerch seng Lag op der Corniche matten an historieschem Quartier vun der Stat. Niewent dem Musée hunn si och nach ëmmer verschidden aner Ausstellungen, sou dat een déi 2 Zorte matenee verbënnt.



## Visite Musée d'Histoire de la Ville de Luxembourg

- *Ce musée montre l'histoire de 1000 ans ville de Luxembourg.*



Dënschdeg 07.05.2024



12.54 Auer | Waasserbëlleg Gare



virum Musée



Entrée op der Platz ze bezuelen



bis 03.05.2024





## Top City Views

### Die besten Panorama-Ausblicke der Stadt Luxemburg

- Entdecken Sie die schönsten Panorama-Aussichten der Stadt Luxemburg während einem zweistündigen Rundgang. Genießen Sie unter anderem die faszinierende Aussicht vom Chemin de la Corniche, auch « schönster Balkon Europas » genannt. Eine Fahrt im gläsernen Panorama-Aufzug bringt Sie zum Stadtteil Pfaffenthal. Die ideale Stadtführung, um sich mit der einzigartigen Topografie der Hauptstadt vertraut zu machen. (Gemeinsames Mittagessen exklusive)



### Les meilleures vues de la ville de Luxembourg

- *Découvrez les plus belles vues panoramiques de la ville de Luxembourg lors de ce circuit de deux heures. Profitez, entre autres, de la vue impressionnante qu'offre le Chemin de la Corniche, également appelé « le plus beau balcon d'Europe ». Empruntez l'ascenseur panoramique en verre afin de rejoindre le quartier du Pfaffenthal. La formule idéale pour vous familiariser avec une topographie unique. (Menu non compris)*



Freitag 17.05.2024



08.45 Uhr | Wasserbillig Gare



10.00 Uhr | Place de la Constitution  
13.00 Uhr | Mittagessen



bis 10.05.2024



## Bock Kasematten

- Die Kasematten der Stadt Luxemburg sind in den Felsen gehauene Höhlen und Gänge, die ab dem 17. Jahrhundert zu Verteidigungszwecken angelegt wurden und ursprünglich ein Teil der Festung Luxemburg waren. Seit 1994 stehen die Festungsanlage samt der Altstadt von Luxemburg auf der Liste des Welterbes der UNESCO. Unregelmäßige Treppenabsätze. Geeignetes Schuhwerk wird empfohlen. Der Boden kann uneben, feucht und rutschig sein!!!
- *Les casemates de la ville de Luxembourg sont des grottes et des couloirs creusés dans la roche, aménagés à partir du 17e siècle à des fins défensives et qui faisaient à l'origine partie de la forteresse de Luxembourg. Depuis 1994, les fortifications et la vieille ville de Luxembourg sont inscrites sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. Paliers irréguliers. Des chaussures adaptées sont recommandées. Le sol peut être inégal, humide et glissant.*



Mittwoch 10.07.2024



09.35 Uhr | Wasserbillig Gare



10.45 Uhr - 11.30 Uhr

Montée de Clausen – Entrée Bock Kasematten



10.-



bis 28.06.2024

## Luxtram

- Fuert mat eis zesumme mam Tram duerch Stad. Vun der Gare bis op de Kierchberg bei den neien „Tramsschapp“. Hei besichen mir zesummen déi dréi nei Gebaier vu LUXTRAM. D'Lagerhal, d'Atelieren an d'Verwaltungsgebai.
- *Nous traversons la ville en tramway. De la gare jusqu'au Kirchberg. Nous visitons ensemble les trois bâtiments de LUXTRAM. Le remisage, les ateliers de maintenance et le bâtiment administratif.*



Mëttwoch 17.07.2024



08.54 Auer | Wasserbillig Gare



10.00 Auer | Luxtram Luxembourg



gratis



bis 10.07.2024



## Palais Grand Ducal



- Während der Sommermonate hat das Luxembourg City Tourist Office die Ehre, exklusive Führungen durch den großherzoglichen Palast zu organisieren. 75 Minuten lang können wir vom Club Muselheem einen Blick hinter die Kulissen des großherzoglichen Palasts werfen, darunter das Büro des Großherzogs, der Speisesaal sowie der „Salon des Rois“, um nur einige zu nennen.

- *Pendant les mois d'été, le Luxembourg City Tourist Office a l'honneur d'organiser en toute exclusivité des visites guidées du Palais grand-ducal. Durant 75 minutes, le Club Muselheem peut découvrir l'envers du décor au Palais grand-ducal, notamment le bureau du Grand-Duc, la salle à manger et le salon des Rois, pour n'en citer que quelques-uns.*



Mittwoch 14.08.2024



Uhrzeit und Treffpunkt werden mitgeteilt



Luxembourg



20.-



bis 02.08.2024

## Eine Runde über die Schueberfouer

- Bummeln Sie mit uns über das beliebteste Luxemburger Volksfest und bestaunen Sie diverse Buden, Attraktionen und Spielgeschäfte. Bei einem geselligen Mittagessen, vielleicht einem leckeren „Fouerfësch“, werden wir einen Spätsommertag genießen.

- *La traditionnelle fête foraine: Rejoignez-nous pour un déjeuner convivial, peut-être le fameux « Fouerfësch » (poisson frit) suivi d'une balade à travers des nombreux stands et jeux d'attraction.*



Freitag 30.08.2024



10.45 Uhr | Wasserbillig Gare



gratis



bis eine Woche vorher



## Der Trafikant



- Eine Geschichte voller Poesie und Witz über das Erwachsenwerden, Liebe, die Zerbrechlichkeit von Glück und ein dunkles Kapitel der Zeitgeschichte... Als guter, unvoreingenommener Beobachter lernt Franz in der Trafik nicht nur Einiges über Tabak, Zigarren und das Zeitungslesen, sondern umso mehr noch über die Menschen und das Weltgeschehen, das im Wien der späten 1930er Jahre einiges in Aufruhr bringt und immer stärker eine Haltung einfordert... *(Vor der Vorstellung gemeinsames Essen).*



Donnerstag 25.04.2024



17.00 Uhr | Muselheem Minibus



19.30 Uhr | Europäische Kunstakademie



29 € (Ticket inkl. Busfahrt)



bis 15.04.2024



## Oktav & Mäertchen



- Kommt mat eis an d'Oktav an duerno op den Mäertchen eppes iessen.
- *Venez avec nous a l'Octave et après on va manger au Mäertchen.*



Freitag 03.05.2024



08.50Uhr | Wasserbillig Gare



gratis



bis 26.04.2024



# 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](mailto: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

### Digitale Hilfe – Smartphone, Tablet & Laptop

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



### Conseils personnalisés sur rendez-vous

• *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 Muselheim et on vous aidera.*

#### Individuelle Terminvergabe (bringen Sie Ihr Gerät mit)

🕒 ca. 1 Stunde

📍 Muselheim

€ gratis

#### Vortrag und Informationsaustausch (Gruppe)

📅 Montag 22.04.2024	Fotobearbeitung
Dienstag 07.05.2024	Soziale Medien (Facebook, Instagram)
Montag 03.06.2024	Microsoft Office (Outlook)
Montag 24.06.2024	My Guichet
Montag 15.07.2024	E-Banking
Montag 19.08.2024	Microsoft (Word, Excel)

🕒 10.00 - 11.30 Uhr

📍 Muselheim

€ gratis

✍️ bis 1 Woche vor Termin



## Iechternacher Séi | Lac d'Echternach

- Hut Dir Loscht een schéinen Dag um Iechternacher Séi ze verbréngen, dann kommt mat eis. Mir gin gemittlech ronderëm den Séi an duerno an den Lakeside iessen. (Mittagessen exklusive)



- *Venez passer une agréable journée avec nous au bord du lac d'Echternach. Après une petite promenade, nous souhaitons manger ensemble au Lakeside. (Menu non compris)*



Donneschdeg 23.05.2024



10.30 Auer



Wasserbillig Centre | Bus 271



gratis



bis 20.05.2024

## 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.



- *Venez passer une agréable journée avec le marché hebdomadaire de la belle ville de Trèves qui 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 19.07.2024



09.30 Uhr | Muselheem Minibus



gratis



bis 16.07.2024



## 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.*



Kachatelier Manternach

Mëttwoch 24.04.2024



2 A Lambert  
L-6850 Manternach



Restaurant Manang Mustang

Donneschdeg 27.06.2024



2, Rte de Thionville  
L-6791 Grevenmacher



Restaurant Urban Mertert Copal

Dënschdeg 20.08.2024



Mertert



12.00 Auer



bis 1 Woch virdrun





## Kach- an Baktreff | Cuisine et pâtisserie

- 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. Gedränk an iessen.



- *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

#### Wok/Geméis mat Poulet



Freideg 10.05.2024



10.00 Auer



18.-



Muselheem



bis 08.05.2024

#### Pizzadom mat Zalot



Freideg 14.06.2024



10.00 Auer



18.-



Muselheem



bis 12.06.2024

#### Grillen/Grevenmacher op Foescht



Dënschdeg 23.07.2024



11.30 Auer



18.-



Grevenmacher op Foescht



bis 17.07.2024

### Baktreff

#### Eisekuch mat frëschem Äerdbier



Freideg 28.06.2024



13.30 - 16.00 Auer



12.-



Muselheem



bis 24.06.2024



GESELLIGKEIT | CONVIVIALITÉ

## Poterdësch Waasserbëlleg

- Een einfacht Zesummekommen a gemittlecher Ronn. Ween net eleng well kommen, dee kann och eng Frëndin oder Nopesch matbréngen. Mir schwätzen iwwert all Méigleches, alles wat een intresséiert. Mir freeën eis op lech, fir ee schéinen Nomëtteg zesummen ze verbréngen.

## Après-midi agréable Wasserbillig

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



Méindeg 29.07.2024



14.00 Auer



Muselheem



gratis



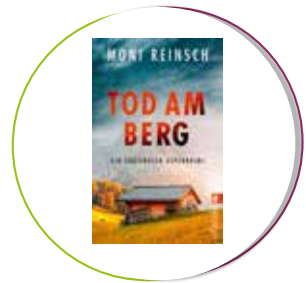
bis 26.07.2024



KULTUR, KONZERTE, SCHAUSPIEL | CULTURE, CONCERT, DRAME

## Autorenlesung mit Moni Reinsch: Tod am Berg

- In Zusammenarbeit mit der Musel-Sauer-Mediathek, freuen wir uns auf die nächste gemeinsame Autorenlesung. Dieses Mal zu Gast: Moni Reinsch. Frau Reinsch wird uns in dieser Lesung nach Südtirol entführen, wo ihr aktueller Krimi „Tod am Berg“ spielt: *„Raphael, von Verlusten in seiner Heimat Luxemburg gebeutelt, sucht einen Neuanfang. Doch seine Suche nach Frieden wird zum Albtraum, als er beim Wandern auf mehrere Leichen stößt...“*



Donnerstag 02.05.2024



14.00 Uhr



Musel - Sauer - Mediathek Wasserbillig



gratis



bis 30.04.2024



## Musikalische Mittagspause | Concerts de midi

- Kostenlose Konzerte, unter dem Motto „Concerts de midi“, haben in der Stadt Luxemburg lange Tradition. Musikliebhaber haben die Möglichkeit, sich eine Stunde lang gratis in eine andere Welt versetzen zu lassen. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. (Dieses Mal: Klavier/Cello)



- *Les concerts gratuits, sous la devise "Concerts de midi", ont une longue tradition dans la ville de Luxembourg. Les amateurs de musique ont la possibilité de se laisser transporter gratuitement dans un autre monde pendant une heure. Il y en a pour tous les goûts.*



Freitag 26.04.2024



09.50 Uhr | Gare Wasserbillig



12.30 - 13.30 Kathedrale Notre Dame



gratis



bis eine Woche vor Termin

## Lunchkonzert Philharmonie Grand Auditorium



Dienstag 18.06.2024



09.50 Uhr | Gare Wasserbillig



12.30 - 13.00 | Philharmonie Luxembourg (Probe)



gratis



bis eine Woche vor Termin



## 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 - nous vous emmènerons, dans les brochures à venir - encore et encore - vers d'autres pays et cultures.*

### Internationales Frühstück (Vive la France)



Freitag 12.07.2024



Muselheem | Saal



10.00 Uhr



22.-

### Internationales Frühstück (Tapas und Meer)



Freitag 13.09.2024



Muselheem | Saal



10.00 Uhr



22.-

### Französisches Frühstückskino mit Café au lait & Croissant



Freitag 26.07.2024 &amp; Freitag 06.09.2024



Muselheem | Saal



10.00 Uhr



8.-



bis drei Tage vorher





SONNDES NET ELENG

## Melusinnen - Fraekabaret



• D'Melusinnen, 4 Lëtzebuenger Damen déi eis mat sprëtzeg-frechem Sproochwitz an enger gewoter, feminin-feministescher Bühneshow all Är geheimste Wënsch an wëllsten Droom erfëllen. Kommt mat eis mat a loosst eis ee lëschtigen Nomëtteg zesumme verbréngen.



Sonndes 28.04.2024



15.30 Auer | Muselheem Minibus  
15.40 Auer | P&R Mertert  
16.30 Auer | Kaffee und Kuchen



1, Driicht L-9764 Marnach  
Cube 521



35.- (Ticket & Transport)



bis 19.04.2024

## Konschthandwierker-Deeg-Buerglënster

• Hei stellen international Konschthandwierker hier Arbechten aus. Et kann een déi kafen, mä et kann een hinnen awer och bei hierer Arbecht iwwert Schëller kuken. Kommt mir loosse eis vun hinnen inspiréieren.



Sonndeg 16.06.2024



11.00 Auer



Muselheem Minibus



10.-



bis eng Woch virdrun



## Kundenzufriedenheitsumfrage

IHRE Meinung ist UNS wichtig! ! !

### **Liebe Klienten des Club Senior Muselheem,**

Liebe Klienten des Club Senior Muselheem, um eine bessere Kundenzufriedenheit zu gewährleisten, haben wir uns entschieden, eine Zufriedenheitsumfrage durchzuführen. Ihr ehrliches Feedback zu unserer Arbeit ist für uns von großer Bedeutung,

denn nur durch SIE und Ihre neuen Ideen und Impulse, können wir uns stetig verbessern und den Nerv der Zeit treffen und vor allem, IHRE Wünsche und Bedürfnisse zufrieden stellen. Unsere Kernangebote sind unter anderem Active Aging, Lifelong Learning, Gesundes Essen mehr Bewegen und Soziale Isolierung vermeiden uvm.

Bei unserer Umfrage benötigen Sie nur ein Handy zum Scannen des QR-Codes und ein paar Minuten Ihrer wertvollen Zeit, sie können aber auch gerne die Papiervariante benutzen, das Formular abtrennen und uns per Mail, per Post oder persönlich zukommen lassen (eine Box wird zum Einwurf bereit stehen).

Die erhobenen Daten werden anonym gesammelt und dienen ausschließlich statistischen Zwecken.

**Vielen Dank für Ihre Teilnahme.**

## Enquête de satisfaction auprès des clients

VOTRE opinion est importante pour NOUS ! ! !

### **Chers clients du Club Senior Muselheem,**

Afin de garantir une meilleure satisfaction de nos clients, nous avons décidé de réaliser une enquête de satisfaction. Votre feed-back honnête sur notre travail est d'une grande importance pour nous, car c'est seulement grâce à VOUS et à vos nouvelles idées et impulsions que nous pouvons nous améliorer continuellement, être dans l'air du temps et surtout, satisfaire VOS souhaits et besoins. Nos offres principales sont, entre autres, le vieillissement actif, l'apprentissage tout au long de la vie, manger sainement, bouger plus et éviter l'isolement social, etc.

Pour notre enquête, vous n'avez besoin que d'un téléphone portable pour scanner le code QR et de quelques minutes de votre précieux temps, mais vous pouvez aussi utiliser la variante papier et détacher le formulaire pour nous l'envoyer par e-mail, par courrier ou en personne.

Les données recueillies sont collectées de manière anonyme et servent uniquement à des fins statistiques. Nous vous remercions de votre participation.



KUNDENZUFRIEDENHEITSUMFRAGE DES CLUB SENIOR MUSELHEEM  
ENQUÊTE DE SATISFACTION AUPRÈS DES CLIENTS DU CLUB SENIOR MUSELHEEM

Bitte trennen Sie diese Seite ab und lassen Sie uns diese zukommen.  
Es stehen Boxen zum Einwurf im Muselheem bereit.  
*Veillez détacher cette page et nous la faire parvenir.*  
*Des boîtes à déposer sont disponibles au Muselheem.*

1. **Wie sind Sie auf den Club Senior Muselheem aufmerksam geworden?**

- Empfehlung  Broschüre  soziale Netzwerke  
 Internet  Mündliche Weitergabe

*Comment avez-vous connu le Club Senior Muselheem ?*

- Recommendation  Brochure  Réseaux sociaux  
 Internet  Transmission orale

2. **Wie zufrieden sind Sie im Allgemeinen mit dem Club Muselheem?**

*À quel point êtes-vous satisfait du Club Muselheem?*

- 1 Stern  2 Sterne  3 Sterne  4 Sterne

3. **Würden Sie den Club Senior Muselheem einem Bekannten weiterempfehlen?** | *Recommanderiez-vous le Club Senior Muselheem à un ami ?*

- ja  Nein  keine Meinung

4. **Hätten Sie Lust an weiteren Aktivitäten des CS Muselheem teilzunehmen?** | *Quelles sont les activités supplémentaires que vous souhaiteriez voir organisées ?*

- Ja  nein  Keine Meinung

Wenn ja, Antwort | *Réponse:*

---

---

---

6. Wenn nein, Antwort | *Réponse:*

---

---

---

7. **Welche Aktivität macht Ihnen am meisten Spaß?** | *Quelle est l'activité qui vous plaît le plus ?*

Antwort | *Réponse:*

---

---

---



**8. Welche der folgenden Punkte sind für Sie die 3 wichtigsten?**

*Parmi les critères suivants, quels sont pour vous les 3 les plus importants?*

- Unsere Freundlichkeit und Herzlichkeit | *Notre amabilité et cordialité*
- Das Angebot der Aktivitäten | *L'offre des activités proposées*
- Unsere Fähigkeit, auf Ihre Bedürfnisse einzugehen | *Notre capacité à répondre à vos besoins*
- Unsere Kommunikation über die angebotenen Dienstleistungen | *Notre communication sur les services proposés*
- Unser Preis-Leitungs-Verhältnis | *Notre rapport qualité/prix*
- Unsere Organisation | *Notre organisation*
- Unsere Verfügbarkeit | *Notre disponibilité*
- Unsere Fähigkeit, auf Ihre Vorschläge zu reagieren | *Notre capacité à répondre à vos suggestions.*
- Unsere Räumlichkeiten | *Nos locaux*
- Unsere Frist für den Versand der Rechnungen | *Notre délai d'envoi des factures*

**9. Wie beurteilen Sie diese Punkte? | Comment jugez-vous ces critères?**

**A Nicht Zufrieden | B Eher Unzufrieden | C Eher Zufrieden | D Zufrieden**

*A Pas satisfait | B Plutôt pas satisfait | C Plutôt satisfait | D Très satisfait*

- Unsere Freundlichkeit und Herzlichkeit / *Notre amabilité et cordialité*
- Das Angebot der Aktivitäten / *L'offre des activités proposées*
- Unsere Fähigkeit, auf Ihre Bedürfnisse einzugehen / *Notre capacité à répondre à vos besoins*
- Unsere Kommunikation über die angebotenen Dienstleistungen / *Notre communication sur les services proposés*
- Unser Preis-Leitungs-Verhältnis / *Notre rapport qualité/prix*
- Unsere Organisation / *Notre organisation*
- Unsere Verfügbarkeit / *Notre disponibilité*
- Unsere Fähigkeit, auf Ihre Vorschläge zu reagieren / *Notre capacité à répondre à vos suggestions*
- Unsere Räumlichkeiten / *Nos locaux*
- Unsere Frist für den Versand der Rechnungen / *Notre délai d'envoi des factures*
- Unsere Sichtbarkeit im Internet / *Notre visibilité sur internet*

**10. Haben Sie andere Anmerkungen an unser Team?**

*Avez-vous d'autres remarques à faire à notre équipe ?*

Antwort | Réponse:

---

Die erhobenen Daten werden anonym gesammelt und dienen ausschließlich statistischen Zwecken.

*Les données recueillies sont collectées de manière anonyme et servent uniquement à des fins statistiques.*

Vielen Dank für Ihre Teilnahme und Ihre Zeit! | *Merci beaucoup pour votre participation et votre temps!*





club  
aktiv

# CLUB SENIOR muselheem



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



**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.*



## 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
	08.04	MO	42	Gedächtnistraining Beginn	
	15.04	MO	48	Rummikub Beginn	
	15.04	MO	51	Sprachtreff Englisch Beginn	
	16.04	DI	43	Handarbeitstreff Beginn Grevenmacher	
	16.04	DI	31	Yoga 1 Beginn	
	17.04	MI	32	Pilates Beginn	
	17.04	MI	31	Yoga 2 Beginn	
	17.04	MI	32	Pétanque Grevenmacher	
	18.04	DO	34	Laufen ohne Schnaufen Wasserbillig	
	18.04	DO	31	Yoga 3 Beginn	
	19.04	FR	40	Tagesfahrt Baumwipfelpfad – Orscholz	
	19.04	Fr	46	Aromatherapie	
	22.04	MO	14	Internetcafé Fotobearbeitung	
	22.04	MO	51	Sprachtreff Französisch Beginn	
	23.04	DI	48	Quiz/Spillnomëtteg	
	24.04	MI	16	Mëttesdësch Kachatelier Manternach	
	25.04	DO	12	Der Trafikant	
	25.04	DO	33	Stuhl Yoga Beginn Grevenmacher	
	26.04	FR	19	Musikalische Mittagspause	
	26.04	FR	43	Handarbeitstreff Beginn Wasserbillig	
	28.04	SO	21	Sonndes net eleng: Melusinnen - Fraekabaret	
	29.04	MO	8	Douanesmusée	
	30.04	Di	41	Tagesfahrt Spargelhof & Speyer	
	02.05	DO	18	Autorenlesung: Moni Reinsch: Tod am Berg	
	03.05	FR	36	Wanderung AP Limpertsberg	
	03.05	FR	12	Oktav & Mäertchen	
	06.05	MO	42	Kreativen Eck: Upcycling Mëlleckkëscht	
	07.05	DI	14	Internetcafé Soziale Medien (FB, Instag.)	
	07.05	DI	8	Visitt vum Geschichtsmusée vun der Stat	
	08.05	MI	35	Trëppeltour Ehnen	
	10.05	FR	17	Kachtreff : Wok Geméis a Poulet	
	14.05	DI	34	Laufen ohne Schnaufen Grevenmacher	
	15.05	MI	32	Pétanque Mertert Parc	



# ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION

	DATUM	TAG	SEITE	VERANSTALTUNG	ANZAHL
	<b>16.05</b>	<b>DO</b>	<b>46</b>	Visite Girsterklaus	
	<b>17.05</b>	<b>FR</b>	<b>9</b>	Top City Views	
	<b>22.05</b>	<b>MI</b>	<b>38</b>	Gemittliche Vëlostour Wasserbillig-Konz	
	<b>23.05</b>	<b>DO</b>	<b>15</b>	lechternacher Séi	
	<b>29.05</b>	<b>MI</b>	<b>35</b>	Trëppeltour Niederdonven	
	<b>03.06</b>	<b>MO</b>	<b>14</b>	Internetcafé Microsoft Office (Outlook)	
	<b>04.06</b>	<b>DI</b>	<b>37</b>	Wëll Kraider- Aus der Natur op den Dësch	
	<b>05.06</b>	<b>MI</b>	<b>32</b>	Pétanque Grevenmacher	
	<b>07.06</b>	<b>FR</b>	<b>36</b>	Wanderung Wasserbillig	
	<b>10.06</b>	<b>MO</b>	<b>45</b>	Visitt Kläranlag	
	<b>11.06</b>	<b>DI</b>	<b>34</b>	Laufen ohne Schnaufen Ahn	
	<b>12.06</b>	<b>MI</b>	<b>38</b>	Gemittliche Vëlostour Greven.-Wasserb.	
	<b>14.06</b>	<b>FR</b>	<b>17</b>	Kachtreff: Pizzadom mat Zalot	
	<b>16.06</b>	<b>SO</b>	<b>21</b>	Sonndes net eleng: Konschthandwierk	
	<b>18.06</b>	<b>DI</b>	<b>19</b>	Lunchkonzert Philharmonie	
	<b>19.06</b>	<b>MI</b>	<b>35</b>	Trëppeltour Machtum	
	<b>20.06</b>	<b>DO</b>	<b>44</b>	Centre Pompidou Metz	
	<b>21.06</b>	<b>FR</b>	<b>39</b>	Klassiker Vëlostour Wasserbillig-Pfalzel	
	<b>24.06</b>	<b>MO</b>	<b>14</b>	Internetcafé My Guichet	
	<b>25.06</b>	<b>DI</b>	<b>37</b>	Baarbes goen Medernach	
	<b>27.06</b>	<b>DO</b>	<b>16</b>	Mëttesdësch Restaurant Manang Mustang	
	<b>28.06</b>	<b>FR</b>	<b>44</b>	Alpakawanderung	
	<b>28.06</b>	<b>FR</b>	<b>17</b>	Baktreff: Eisekuch mat frëschem Äerdbier	
	<b>03.07</b>	<b>MI</b>	<b>32</b>	Pétanque Mertert Parc	
	<b>04.07</b>	<b>DO</b>	<b>41</b>	Shakespeare in Love	
	<b>05.07</b>	<b>FR</b>	<b>36</b>	Wanderung AP Bonnevoie	
	<b>10.07</b>	<b>MI</b>	<b>35</b>	Trëppeltour Grevenmacher	
	<b>10.07</b>	<b>MI</b>	<b>10</b>	Bock Kasematten	
	<b>11.07</b>	<b>DO</b>	<b>34</b>	Laufen ohne Schnaufen Mertert Parc	
	<b>12.07</b>	<b>FR</b>	<b>20</b>	Rund um die Welt: Internat. Frühstück	
	<b>15.07</b>	<b>MO</b>	<b>14</b>	Internetcafé E-Banking	



	DATUM	TAG	SEITE	VERANSTALTUNG	ANZAHL
	<b>16.07</b>	<b>DI</b>	<b>39</b>	Klassiker Vëlostour Wasserb.-Echternach	
	<b>17.07</b>	<b>MI</b>	<b>10</b>	Luxtram	
	<b>18.07</b>	<b>DO</b>	<b>50</b>	Freilichtmuseum Rohscheider Hof	
	<b>19.07</b>	<b>FR</b>	<b>15</b>	Markttag Trier	
	<b>23.07</b>	<b>DI</b>	<b>17</b>	Kachtreff: Grillen Grevenmacher op Foescht	
	<b>24.07</b>	<b>MI</b>	<b>40</b>	Tagesfahrt Burg Eltz & Cochem	
	<b>25.07</b>	<b>DO</b>	<b>34</b>	Wir bleiben fit – Summer Edition Beginn	
	<b>26.07</b>	<b>FR</b>	<b>39</b>	Vëlostour (Special)	
	<b>26.07</b>	<b>FR</b>	<b>20</b>	Rund um die Welt: Franz. Frühstückskino	
	<b>29.07</b>	<b>MO</b>	<b>18</b>	Poterdësch Waasserbëlleg	
	<b>31.07</b>	<b>MI</b>	<b>35</b>	Trëppeltour Mertert	
	<b>02.08</b>	<b>FR</b>	<b>45</b>	Visite Guidée der Schleuse Grevenmacher	
	<b>07.08</b>	<b>MI</b>	<b>38</b>	Gemittleche Vëlostour Wasserbillig-Rospert	
	<b>09.08</b>	<b>FR</b>	<b>36</b>	Wanderung Lëtzebuerg/Gare-Kierchbierg	
	<b>14.08</b>	<b>MI</b>	<b>11</b>	Großherzoglicher Palast	
	<b>16.08</b>	<b>FR</b>	<b>39</b>	Klassiker Vëlostour Wasserbillig-Nennig	
	<b>19.08</b>	<b>MO</b>	<b>14</b>	Internetcafé Microsoft (Word, Excel)	
	<b>20.08</b>	<b>DI</b>	<b>16</b>	Mëttesdësch Restaurant Urban Copal	
	<b>21.08</b>	<b>MI</b>	<b>35</b>	Trëppeltour Berbourg	
	<b>23.08</b>	<b>FR</b>	<b>47</b>	Tagesfahrt nach Saarburg	
	<b>28.08</b>	<b>MI</b>	<b>38</b>	Gemittleche Vëlostour Maacher - Wormer	
	<b>30.08</b>	<b>FR</b>	<b>11</b>	Eine Runde über die Schueberfouer	
	<b>02.09</b>	<b>MO</b>	<b>42</b>	Kreativen Eck: Kugelen aus Fuedem	
	<b>03.09</b>	<b>DI</b>	<b>39</b>	Klassiker Vëlostour Wasserbillig-Saarburg	
	<b>06.09</b>	<b>FR</b>	<b>20</b>	Rund um die Welt: Franz. Frühstückskino	
	<b>10.09</b>	<b>DI</b>	<b>34</b>	Laufen ohne Schnaufen Berbourg	
	<b>11.09</b>	<b>MI</b>	<b>32</b>	Pétanque Mertert Parc	
	<b>11.09</b>	<b>MI</b>	<b>35</b>	Trëppeltour Gostingen	
	<b>13.09</b>	<b>FR</b>	<b>20</b>	Rund um die Welt: Intern. Frühstück	
	<b>23.09</b>	<b>MO</b>	<b>52</b>	Reise Elsass	

# 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 fréi Plaazen fir aaner Klienten.
- Dir huet 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 eng 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 deelhuelen 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 eisen Internetsite oder Facebook notzen. Wëllt dir net op enger Foto oder op engem Video drop sin, deelt eis dëst w.e.g. schréftlech 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 Muselheim. Bei Aktivitéiten déi durch Partner organiséiert ginn, trëtt Reglement von der jeeweileger Organisatioun a Kraaft.

**Merci fir Äert Versteesdemech**



## 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 Muselheem 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



Konstanze Riemenschneider-Löcher



Beginn: dienstags ab 16.04.2024



08.00 - 19.30 Uhr



204.- / 12 Séancen  
(28.05. fällt aus)

### Yoga 2 für den Rücken ! NEU im Programm !



Beginn: mittwochs ab 17.04.2024



18.30 - 20.00 Uhr



187.- / 11 Séancen  
(01.+29.05 fällt aus)

### Yoga 3 für den Rücken



Beginn: donnerstags ab 18.04.2024



10.00 - 11.30 Uhr



187.- / 11 Séancen  
(09.+30.05. fällt aus)





## 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. 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 la 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.*



Konstanze Riemenschneider-Löcher  
mittwochs ab 17.04.2024



Muselheim | Saal



10.00 - 11.15 Uhr



187.- / 11 Séancen  
(01.+29. 05. fällt aus)

## Pétanque

- Im Frühjahr und im Sommer treffen wir uns einmal im Monat in „unseren Gemeinden“, um zusammen Pétanque zu spielen. Wir bringen Menschen zusammen, die Lust und Freude am Spielen haben. Ob geübter Spieler oder Anfänger, jeder ist herzlich willkommen. Nützliche Informationen:

- **Angepasstes Schuhwerk.**

- **Das Material wird zur Verfügung gestellt.**

Die Teilnehmer dürfen natürlich ihr eignes Boules-Material mitbringen.

- *Que vous soyez un joueur expérimenté ou un débutant, tout le monde est le bienvenu. Infos pratiques:*

- **Chaussures adéquates**

- **Le matériel est mis à disposition.**



Grevenmacher / Quai  
Mittwoch 17.04., 05.06.2024



10.00 - 12.00 Uhr



gratis



Mertert / Entrée Parc  
Mittwoch 15.05., 03.07., 11.09.2024



bis 1 Woche vorher





## Stuhl Yoga Cours

Yoga & Fitness mit, auf, um und neben dem Stuhl



• Für manche Menschen ist es durch eine eingeschränkte Mobilität nicht mehr möglich sich auf die Yogamatte zu legen und von dort aus die üblichen Yogaübungen (Asanas) auszuführen. Trotzdem gibt es die Möglichkeit Yoga zu machen - indem wir uns einfach auf den Stuhl setzen, neben oder hinter dem Stuhl stellen und so unsere Asanas auszuführen. Wir nehmen den Stuhl dann in dem Moment, um uns z. B. festzuhalten, wenn es vielleicht auf der Matte ohne diese Stütze (um das Gleichgewicht zu halten) nicht mehr möglich ist.

Der Stuhl ist somit ein Hilfsmittel, so wie die Blöcke, Gurte und Gummibänder, die alle zum Einsatz kommen. Sportliche Kleidung ist von Vorteil, sowie rutschfeste Socken und Trinkflasche.

• *Pour certaines personnes, une mobilité réduite ne permet plus de s'allonger sur le tapis de yoga et d'effectuer les exercices de yoga habituels (asanas) à partir de là.*

*Malgré cela, il est possible de faire du yoga - en s'asseyant simplement sur la chaise, en se plaçant à côté ou derrière la chaise et en effectuant ainsi nos asanas. Nous utilisons alors la chaise pour nous tenir, par exemple, au moment où il n'est peut-être plus possible de se tenir sur le tapis sans cet appui (pour garder l'équilibre). Il est préférable de porter des vêtements de sport, des chaussettes antidérapantes et une bouteille d'eau.*



Charline O'Dea, diplomierte Yoga-Lehrerin



10x donnerstags 25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07.2024



Home Jean Welter Grevenmacher (Scoutensaal)



9.30 - 10.30 Uhr



150.- / für 10 Séancen



bis 22.04.2024



## Wir bleiben fit – Summer Edition | Nous restons en forme

- Bleiben Sie mit uns auch über den Sommer fit. Wir treffen uns im schönen Freibad von Grevenmacher zu sanften Übungen im Wasser. (Kann wetterbedingt abgesagt werden)
- *Rester en forme et actif tout au long de l'été. Nous nous donnons rendez-vous dans la belle piscine en plein air de Grevenmacher pour des exercices doux dans l'eau.*



25.07., 01.08., 29.08., 05.09. & 12.09.2024



10.00 - 12.00 Uhr



Freibad Grevenmacher



Eintritt vor Ort selbst zu zahlen | payer sur place

## 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**



Donnerstag 18.04.2024



vor dem Muselheem

**Grevenmacher**



Dienstag 14.05.2024



Parking Marie Astrid

**Ahn**



Dienstag 11.06.2024



Centre Culturel

**Mertert Parc**



Donnerstag 11.07.2024



Entrée Parc

**Berbourg**



Dienstag 10.09.2024



Centre Beaurepaire



jeweils 10.30 Uhr



## Trüppeltour | Randonnée conviviale

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

- Kommt mat eis op e gemittlechen Trüppeltour 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.*



	<b>Ehnen</b> Mëttwoch 08.05.2024		Parking Ehnen
	<b>Niederdonven</b> Mëttwoch 29.05.2024		Kierfecht Parking
	<b>Machtum</b> Mëttwoch 19.06.2024		Bei der Kirch
	<b>Grevenmacher</b> Mëttwoch 10.07.2024		Quai Marie-Astrid
	<b>Mertert</b> Mëttwoch 31.07.2024		Mertert Park
	<b>Berbourg</b> Mëttwoch 21.08.2024		Centre Beaurepaire
	<b>Gostingen</b> Mëttwoch 11.09.2024		Centre Culturel
	ëmmer 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, an dobäi och nach eppes Guddes fir eis Gesondheet ze maachen. Eis Wanderunge sinn an engem ugemoošenem Tempo fir jiddereen ze bewältegen de bëssi an Übung ass. Wiederfest Kleeder, gutt Schong aneng Gedrénksfläsch am Gepäck si fir all eis Wanderunge vu Virdeel. Zesumme mat eise Frënn vum Club „An der Loupescht“ maache mir eis op de Wee, op gesellegt 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 se déroulent à un rythme agréable. Des vêtements adaptés aux conditions météorologiques.*

### AP Limpertsberg (7,5 km)



Freideg 03.05.2024



08.54 | Wasserbillig Gare



10.00 Auer | Glacis

### Wasserbillig (7,5 km)



Freideg 07.06.2024



10.00 | Auer Muselheem



12.30 Auer | essen  
um Summerfest Muselheem

### AP Bonnevoie (8 km)



Freideg 05.07.2024



08.54 | Wasserbillig Gare



10.00 Auer | Pulvermühle

### Vun der Gare op den Kierchbierg (8 km)



Freideg 09.08.2024



09.06 Auer | Wasserbillig Gare



10.00 Auer | Gare Luxembourg



bis 2 Deeg virdrun



## Wëll Kraider- Aus der Natur op den Dësch

- Am Fréijoer a Summer wuessen an eise Gäert, Bëscher an Wissen zuelräich wëll Kraider. Wat fir munch Gaardenbesëtzer een lergernes ass, ass fir anerer eng Delikatess a kulinaresch Beräicherung.

Wëll Kraider loossen sech an der Kichen op villfältig Manéiere verwäerten, wat mir nom sammeln wärten ausprobéieren, d.h mir kachen mat den wëll Kraider.

Kommt mat a loosst Iech iwwaschen. Christiane Hoffmann (Kräuterpädagogin) begleet eis an d'Wisen an erklärt eis alles.



Dënschdeg 04.06.2024



10.00 Auer



Kritt Dir no der Umëllung matgedeelt



30.-



bis eng Woch virdrun

## Baarbes goen Medernach

- De Wee ass ongeféier 745 Meter laang an 1 Meter breet. Wann mir baarbes iwwert déi verschidde Materialien gin, spiert een den Ënnerscheid. Also: Schong aus... a lass geet et. Baarbes goen ass wéi eng kleng Massage fir eis Féiss.



## Se promener pieds nus à Medernach

- *On va à Medernach où il y a un parcours pour se promener pieds nus. Allons-y... Se promener pieds nus c'est un massage pour les pieds.*



Dënschdeg 25.06.2024



13.00 | Auer Minibus Muselheem



Camping Kengert Medernach



10.-



bis 21.06.2024



## Vëlosaison geet un

- De Club Senior fiert och dëst Joer rëm Vëlo-touren. Vum Mee un gëtt sech rëm op den Vëlo gesat an am gemittlechem Tempo verschidden Strecken gefuer, déi ënnerschiddlech wäit sinn.



## La saison du vélo commence

- Cette année aussi, le Club Senior Muselheem propose des randonnées à vélo. À partir du mois de mai, nous découvrirons différentes routes à un rythme agréable.

## NEI: Gemittlech a geselleg | Agréable et conviviale



Wasserbillig - Konz (15 km)  
Mëttwoch 22.05.2024



Muselheem



Grevenmacher - Wasserbillig (14 km)  
Mëttwoch 12.06.2024



Quai Marie-Astrid



Wasserbillig- Rosport (35 km)  
Mëttwoch 07.08.2024



Muselheem



Grevenmacher - Wormeldange (22 km)  
Mëttwoch 28.08.2024



Quai Marie-Astrid



10.00 - 12.00 Auer



gratis



bis 2 Deeg virdrun






## Eis Völo Klassiker





 **Wasserbillig-Trier/Pfalzel (50 km)**  
Freideg 21.06.2024


 **Wasserbillig-Echternach (45 km)**  
Dönschdeg 16.07.2024


 **Wasserbillig-Nennig (58 km)**  
Freideg 16.08.2024

 **Wasserbillig- Saarburg (40 km)**  
Dönschdeg 03.09.2024

 10.00 - 17.00 Auer

 Muselheem


 gratis


 bis 3 Deeg virdrun


## Special- Völo Tour


Betzdorf – Ernster – Echternach- Wasserbillig (62 km)

- Transfer mit dem Zug nach Betzdorf. Von dort radeln wir auf dem Radweg nach Ernster (PC4). Hier fahren wir dann weiter auf der PC2 nach Echternach wo wir auch zu Mittag essen. Am Nachmittag geht es dann auf dem Radweg (PC3) wieder zurück nach Wasserbillig.

 Freitag 26.07.2024

 10.06 Gare | Wasserbillig

 10.20 Uhr | Gare Betzdorf

 gratis

 eine Woche vor Termin





## Tagesfahrt Burg Eltz & Cochem



- Entdecken Sie mit uns und unseren Freunden dem Club „An der Loupescht“, die Märchenburg im Eifelwald. Bei einer geführten Besichtigung (45min/DE) lernen wir die mittelalterliche Burg Eltz besser kennen und erhalten einen Einblick hinter die Kulissen. Nach einem gemeinsamen Mittagessen, Zeit, zur freien Verfügung. (Bitte beachten Sie, dass man aufgrund der mittelalterlichen Wege gut zu Fuß sein sollte).



Mittwoch 24.07.2024



bis 12.07.2024



07.30 Uhr | Junglinster P&R

08.00 Uhr | Mertert P&R

**Rückfahrt: ca. 16.30 Uhr**



110.- (Fahrt im Reisebus, Besichtigung der Burg & Mittagessen)

## Tagesfahrt Baumwipfelpfad – Orscholz

- Die Saarschleife aus einer ganz neuen Perspektive erleben. Auf dem 1250 Meter langen Pfad durch den urwüchsigen Laubmischwald gibt es Wissenswertes zur Natur- und Tierwelt zu entdecken. Neben der Besichtigung des Baumwipfelpfades, werden wir ca. 6,5 km rund um die Saarschleife wandern.



Freitag 19.04.2024



bis 05.04.2024



09.00 Uhr | P&R Junglinster

09.30 Uhr | P&R Mertert

10.30 Uhr | Orscholz (Parkplatz Cloef-Atrium)

13.00 Uhr | Mittagessen im Hotel Saarschleife

**Rückfahrt: ca. 16.30 Uhr**



80.- (Fahrt im Bus, Eintritt Baumwipfelpfad, geführte Wanderung und Mittagessen)





AUSFLÜGE, REISEN, SHOPPING | EXCURSION, VOYAGES, SHOPPING

## Tagesfahrt Spargelhof & Speyer

- Begleiten Sie uns und unsere Freunde aus dem Club Syrdall auf eine frühlingshafte Tagesfahrt in die malerische Pfalz. Wo Weinberge und endlose Spargelfelder die Landschaft prägen, besichtigen wir einen traditionellen Spargelhof, von Anbau über die Ernte bis hin zum Vertrieb des Spargels. Bei einem typischen 3-Gang-Spargel-Menü, möchten wir unsere Zeit in Kandel gemütlich ausklingen lassen. Den Nachmittag verbringen wir dann im urigen Speyer.



Dienstag 30.04.2024



07.30 Uhr | Niederaanven (Parking Match, 141, rue de Trèves)

07.50 Uhr | Mertert P&R

**Rückfahrt: ca. 17.00 Uhr**



135.-



schnellst möglich!



KULTUR, KONZERTE, SCHAUSPIEL | CULTURE, CONCERT, DRAME

## Shakespeare in Love

- Irrungen und Wirrungen, Frauen in Männerkleidern, Männer in Frauenkleidern, ferne Inseln, mystische Feenwälder, Verrat und doppelte Böden. Wer kennt nicht all die Komödien, Historiendramen und Geschichten über die ganz große (unerfüllte) Liebe? William Shakespeare. Bis heute weltbekannt, ein Popstar seiner Zeit.



Besuchen Sie mit uns die Premiere des Stückes am Theater Trier am Augustinerhof. (Essen exklusive)



Donnerstag 04.07.2024



16.30 Uhr | Muselheem Minibus



20.00 Uhr | Vorführung



bis 20.06.2024



## Kreativen Eck | Coin créatif

- Kreativität am Alter setzt Endorphinen, d'Glückshormoner, frei. Versicht et emol a kommt bei eis laanscht. Dir wäert iwwerrascht sinn, mat wéi engem flotte Resultat Dir nees heem gitt.
- *La créativité chez les personnes âgées libère des endorphines, les hormones du bonheur. Venez et essayez, vous serez étonnés du résultat formidable avec lequel vous rentrerez chez vous.*

### Upcycling Mëllechkescht



Méindeg 06.05.2024



14.00 Auer



Ahn Centre Culturel



gratis



bis eng Woch virrun

### Kugelen aus Fuedem



Méindeg 02.09.2024



14.00 Auer



Muselheem



gratis



bis eng Woch virrun

## Gedächtnistraining

- Ganzheitliches Gedächtnistraining 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 Gedächtnistraining) eine Qualifikation zur Gedächtnistrainerin erworben und zeigt Ihnen Übungen, die man sofort nutzen kann.



Kursleiterin: Carine Sauer



6 x montags, Beginn 08.04, 22.04, 06.05, 13.05, 27.05, 10.06.2024



14.00 - 15.30 Uhr



Saal Muselheem



65.-



bis eine Woche vorher



## Handarbeitstreff

- Mir organiséieren am zwou Wochen Rhythmus ee gemittlechen Nomëtten zu Waaserbëlleg fir all Leit, déi net gären eleng doheem sinn. Kommt lanscht a potert, spillt oder stréckt mat eis. Material w.e.g. matbringen.

## Rencontre de travail manuel

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

*Nous nous rencontrons toujours le vendredi tous les 14 jours au Muselheem.*



Freideg 26.04.2024 | 2 Wochen Rhythmus



14.00 - 16.00 Uhr



Muselheem am Saal /oder Atelier



10.-/Trimester

## Auch in Grevenmacher

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



## Aussi à Grevenmacher

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



Dënschdeg 16.04., 14.05., 11.06., 9.07., 10.09.2024



14.00 - 16.00 Uhr



Home Jean Welter Grevenmacher  
(Scoutensaal)



10.-/Trimester



## Centre Pompidou Metz

- „Sich zu verirren ist auch eine Kunst...“ Verirren Sie sich mit uns nach Metz ins Centre Pompidou. Ein Kunstzentrum, welches sich der modernen - zeitgenössischen Kunst widmet. Wir werden Metz mit dem Zug besuchen.
- *"Se perdre est aussi un art..." Perdez-vous avec nous à Metz, au Centre Pompidou. Un centre d'art dédié à l'art moderne et contemporain.*



Donnerstag 20.06.2024



08.50 Uhr | Wasserbillig Gare

**Rückfahrt: Ca. 16.00 Uhr**

25.-



bis eine Woche vorher

## Alpakawanderung

- Wandern Sie mit uns und den sanftmütigen Alpakas vom Auenwald bei Riol. Die Wanderung (bei langsamen Tempo), wird ca. 2 Std. dauern (bitte ein kleines Picknick für zwischendurch selbst mitbringen!). Gemeinsam Mittagessen, welches vor Ort dann selber bezahlt werden muss.



- *Venez-vous promener avec nous et les alpagas près de Riol. La randonnée, à un rythme lent, durera environ 2 heures (pour une petite pause en cours de route, veuillez apporter un petit pique-nique). Ensuite en va prendre un repas de midi en commun, qui devra être payé sur place.*



Freitag 28.06.2024



08.30 Uhr | Muselheem Minibus



Riol



25.-



bis zum 15.06.2024



## Visitt Kläranlag

• Mir ginn d'Gréiwemaacher Kläranlag besichen an kréien dozou Erklärungen. Wat geschitt mat eisem Ofwaasser? Asw. Dës Kläranlag ass 2018 opgaang an si botzt Ofwaasser vun de Gemengen; Gréiwemaacher, Stadbriedemes, Wuermer, Lenneng, Mäertert an Aire de Waasserbëlleg. Bedenkt dat mir ganz vill Trape mussen goen.

## Visite de la station d'épuration

• *On va visiter la station d'épuration à Grevenmacher où on va avoir des explications sur le roulement de cette station. Attention beaucoup d'escaliers.*



Méindeg 10.06.2024



14.00 Auer



Grevenmacher Kläranlag



gratis



bis eng Woch virdrun

## Visite Guidée der Schleuse Grevenmacher

• Jeder kennt sie, jeder sieht sie! Doch wie funktioniert Sie? Die Schleuse in Grevenmacher. Im Zuge der Kanalisierung der Mosel, wurde die Schleuse bereits 1964 eröffnet. Seitdem spielt sie eine wichtige Rolle im internationalen Güterverkehr. Wenn Sie wissen wollen, was „Sektorenwehre“ sind und wie die Schleuse den Wasserpegel reguliert, dann werfen Sie mit uns einen Blick hinter die Kulissen. **(Besichtigung auf LU etwa 1,5 h)**

• *Tout le monde la connaît, tout le monde la voit ! Mais comment fonctionne-t-elle ? L'écluse de Grevenmacher. L'écluse a été ouverte dès 1964 dans le cadre de la canalisation de la Moselle. Depuis, elle joue un rôle important dans le transport international de marchandises. Si vous voulez savoir ce que sont les "barrages à secteurs" et comment l'écluse régule le niveau d'eau, venez jeter un coup d'œil en coulisses avec nous. (visite en LU environ 1,5 h)*



Freitag 02.08.2024



10.00 Uhr



Parking Schleuse



gratis



bis 25.07.2024



## Visite Girsterklaus

- Bei einer geführten Besichtigung lernen wir die beliebte Pilgerstätte zur hl. Jungfrau Maria, die Girsterklaus besser kennen und können das liebevoll errichtete Fundament aus dem 14. Jh., sowie seine detaillierten Fresken bestaunen. **(Führung auf LUX)**



- *Visite Guidée (LU) de la Girsterklaus.*



Donnerstag 16.05.2024



09.30 Uhr | Muselheem Minibus

€ 12.-



bis zum 09.05.2024



## Aromatherapie

- In diesem zweistündigen „Crashkurs“ erhalten Sie erste Einblicke in die facettenreiche Welt der Aromatherapie. Frau Haan bespricht mit Ihnen die verschiedenen Methoden der Duftanwendung und der Verdampfung, sowie die Anwendung der ätherischen Öle zur Entspannung des Körpers. Zudem erlernen Sie die Bioaromatherapie nach „Luxaromes“.



Tammy Haan



Freitag 19.04.2024



09.30 - 11.00 Uhr



Snoezelraum Muselheem



26.-



bis eine Woche vorher



## Tagesfahrt nach Saarburg

- Verbringen Sie mit uns einen geselligen Sommertag in der charmanten Kleinstadt. Spazieren, Einkaufen und Essen.



## Excursion d'une journée à Sarrebourg

- *Venez passer avec nous une journée d'été conviviale dans cette charmante petite ville. Se promener, faire du shopping et manger.*



Freitag 23.08.2024



09.30 Uhr | Muselheem Minibus

09.40 Uhr | P&R Mertert

12.30 Uhr | Mittagessen im Restaurant „Zunftstube“

**Rückfahrt: ca.15.30 Uhr**



10.-



bis 19.08.2024



## Quiz/Spillnomëtteg | Après-midi de jeux

Kommt eran, an verbrenge mat eis een flotten Nomëtten mat quizen oder spillen. Wien huet net heiansdo Loscht op een Quiz, wou een sain Wëssen kann beweisen oder een Gesellschaftsspill. Traut lech...eemol dobäi, an Dir wäert gesinn, wéi vill Spaass dat mëcht.



Dënschdeg 23.04.2024



14.00 Uhr



Centre culturel Beyren



gratis

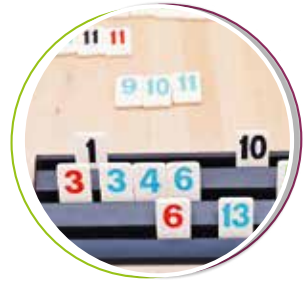


bis 19.04.2024

## Rummikub

Dir spillt gärén 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 15.04., 13.05., 10.06., 08.07., 12.08., 16.09.2024



10.00 - 12.00 Auer



Muselheem



gratis



bis 1 Woch virdrun





**help**<sup>o</sup>  
All Dag ass e gudden Dag



# MUSELHEEM SUMMERFEST

• LIVEMUSEK MAM JEANNOT CONTER



• KANNERANIMATIOUN (INCL.  
GESIICHTER MOLEN)



• GEWËNNSPILL



FIR IESSEN AN DRÛNKEN ASS  
GESUERGT

**FR., 07. JUNI 2024**  
**AB 11:30 AUER**  
**WOU: NEI MËTT**  
**WAASSERBËLLEG**





## Erlebnisführung im Freilichtmuseum Rorscheider Hof



- Das Freilichtmuseum Rorscheider Hof bietet Einblicke in das frühere Alltagsleben der Menschen einer Großregion im Herzen Europas. Die volkskundliche Ausstellung zeigt das Leben vor 200 Jahren, vom Weinbau bis zum Zahnarzt. Das große Zinnfigurenmuseum und die alten Spielzeugwelten lassen zudem nicht nur Kinderherzen höherschlagen. An das Hofgebäude schließt sich ein angelegter Garten, in dem über 700 Rosenstöcke blühen. Begeben Sie sich mit uns auf eine Zeitreise, die mit einem kleinen regionalen Umtrunk (Wein, Viez o. Apfelschorle und „Schmier“) enden wird. (bitte beachten: Führung auf Deutsch, Kopfsteinpflaster)

- *L'exposition folklorique montre la vie d'il y a 200 ans, de la viticulture au dentiste. Un jardin aménagé, dans lequel fleurissent plus de 700 rosiers, est adjacent au bâtiment de la ferme. Nous vous proposons un voyage dans le temps qui se terminera par un verre (vin, Viez ou Apfelschorle et "Schmier"). (visite guidée en allemand, pavés)*



Donnerstag 18.07.2024



09.30 Uhr | Muselheem Minibus  
09.40 Uhr | P&R Mertert



12.-



bis zum 08.07.2024



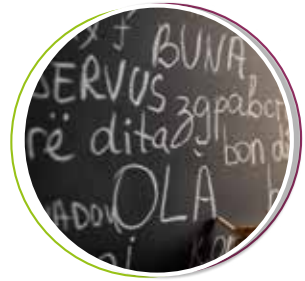
## Sprachtreff

- 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.*



Mariette Reinard-Frères

Englisch

Konversationstreff, 14- tägig

Französisch

Konversationstreff, 14- tägig



Montag 15.04.2024

Kurse im Wochenwechsel



Montag 22.04.2024

Kurse im Wochenwechsel



Muselheem | Saal



17.00 Uhr



## Aktiv ins Elsass

23.09. - 26.09.2024

- Gemeinsam mit unseren Freunden dem „Club Eist Heem“, möchten wir das schöne Elsass und seine einzigartige Natur **überwiegend zu Fuß** erkunden.



### Montag, den 23. September 2024

Anreise nach Colmar. Nach einem gemeinsamen Mittagessen, steht eine Besichtigung der Stadt Colmar **zu Fuß** mit einem lokalen Fremdenführer auf unserem Programm. Anschließende Weiterfahrt zum Hotel, welches uns inmitten des herrlichen Elsass begrüßt. Beim gemütlichen Abendessen lassen wir unseren ersten Tag gemeinsam ausklingen.

### Dienstag, den 24. September 2024

Zwischen Reben und Bergen liegt die charmante Stadt Ribeauvillé, die es verstanden hat, ihr Kulturerbe zu bewahren. Gehen Sie nach dem Frühstück mit uns auf Erkundungstour. Wir starten vom Platz der Republik zu den drei Burgen, die über der Stadt thronen: Diese sind durch einen 3-stündigen Rundweg miteinander verbunden. (Mittagessen auf eigene Kosten) Am Nachmittag genießen Sie ihren freien Aufenthalt in Colmar. Die gemütlichen Gassen laden zum Bummeln und Verweilen ein.

### Mittwoch, den 25. September 2024

Am dritten Tag machen wir uns auf, in das mittelalterliche Städtchen Turckheim. Los geht's beim Touristenbüro zu einem Rundgang der besonderen Art durch die Weinberge. Ungefähr zwei Stunden lang können Sie sich auf dem sogenannten Drachenweg mit 9 Schildern auf einem Weinlehrpfad über den Weinanbau informieren und die tolle Aussicht auf die Stadt, das Rheintal und die vorderen Vogesen genießen. Den Nachmittag verbringen wir in Turckheim bei einer Weinprobe, es bleibt Ihnen aber auch noch etwas freie Zeit.

## Donnerstag, den 26. September 2024

Heute steht Kultur auf dem Programm. Nach dem Frühstück besichtigen wir ein Ökomuseum. Das Freilichtmuseum bietet eine außergewöhnliche Sammlung an Gebäuden und Alltagsgegenständen und beteiligt sich so aktiv an der Weitergabe von Fertigkeiten und handwerklichem Know-how. Tauchen Sie noch einmal mit uns in das schöne Elsass und seine besondere Kultur ein bevor, es dann am späten Nachmittag wieder Richtung Luxemburg geht.



23.-26.09.2024



Elsass



7.00 Uhr Berchem Club



750.- Doppelzimmer p.P



7.30 Uhr Mertert P&R



925.- Doppelzimmer zur Alleinnutzung

### Im Preis enthalten:

Fahrt im Nicht-Raucher \*\*\*\*Reisebus

3x Halbpension im \*\*\*\*Hotel Europe

Frühstück + Mittagessen am 1. und letzten Tag

Führung Colmar und Weinprobe Turckheim

Besichtigung Ökomuseum ( Écomusée )

Begleitung und Reise Reiserücktrittsversicherung





## FOTOGALERIE



Jahresabschluss



Mittagstisch



Laufen ohne Schnaufen Machtum



Lunchconcert



Raclette mat Fotoshow



Wanterwanderung zu Bierg



Salzgrotte Gesundheitswoche





Kerzen



Jahresabschlusswanderung Oberdonven



Mittagstisch Ahn



Philharmonie



Quiz-Spillnomëtteg Ahn



Weihnachtsbrunch



Neujahrwanderung in Olingen

# Und das ist erst **der Anfang!**



Zu jung? Oder nicht mehr jung genug? Wer sagt denn, dass es eine Altersgrenze gibt, um zu genießen, mit anderen zu teilen, zu lernen? Help betreibt 6 Clubs Aktiv+ und bietet Ihnen dort ein umfassendes Programm an Aktivitäten. Neue Menschen kennenlernen, gemeinsam schöne Augenblicke verbringen und das Leben genießen. Nichts weniger als das!

clubaktiv<sup>+</sup>



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

help<sup>+</sup>  
All Day and a golden Day