

CLUB muselheem

AKTIVITÄTSPROGRAMM
2024 | September - Dezember

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
muselheem

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



Wormer
d'Rieslingsgemeen



Gemeng
Fluessweiler

GEMENG
manternach 



MÄERTERT-WASSERBÉLÉEG

Commune
de MERTERT

Die Gemengke an d'Wasser



Ville de
Grevenmacher

Muselmetropol



ÖFFNUNGSZEITEN

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

HEURES D'OUVERTURE DU BUREAU

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



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

BGL LU21 0030 5432 5993 0000



ANMELDUNG DER AKTIVITÄTEN

Bitte zu allen Veranstaltungen unter
folgender Telefonnummer anmelden:

T. 2755 3660 oder E-mail

INSCRIPTION DES ACTIVITÉS

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

T. 2755 3660 ou email

IMPRESSUM

Layout:

graf.onaut
design studio

Druck:

Typo 95 S.à r.l



**100%
RECYCLED
PAPER**

INHALTSVERZEICHNIS | SOMMAIRE

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



AUSFLÜGE, REISEN, SHOPPING | EXCURSION, VOYAGES, SHOPPING

- Tagesfahrt zur ArsKrippana 7
- Chrëschtmaart op der Heringer Millen
Marché de Noël à Heringer Millen 7
- Weihnachtsbummel Belle Etoile 8
- Weihnachtsmarkt in der Grotte von Valkenburg (NL) 8
- Marie-Astrid - Traditionelles Club aktiv+ Treffen 9



BEI EIS DOHEEM | CHEZ NOUS

- Deponie Muertendall | Déponie Muertendall 11
- Visitt vun der Gréiwemaacher Bibliothéik
Visite de la bibliothèque
de Grevenmacher 11
- Besuch von Altersstrukturen | Visite des institutions
pour personnes âgées 12



GESELLIGKEIT | CONVIVIALITÉ

- Mëttesdësch | Table de midi 14
- E "séissen" Joresréckbléck 15
- Kegeln | Jeu de quilles 15
- Rummikub 16
- Quiz/Spillnomëtteg | Après-midi de jeux 16
- Winterkino mit „Genuss“ | Cinéma d'hiver avec « plaisir » 17
- Croix Rouge Bazar, Mënschen hëllefen 18
- Kabaret Sténkdéier 19
- Bingoabend mit „Genuss“ 19



INTERKULTURELL | INTERCULTURELLE

- Rund um die Welt | Autour du monde 20



KREATIVES | CRÉATIVITÉ

- Handarbeitstreff | Rencontre de travail manuel 21
- Gedächtnistraining 22
- Kreativen Eck | Coin créatif 23



KULTUR, KONZERTE, SCHAUSPIEL | CULTURE, CONCERT, DRAME

- Luxemburger Militärmusik im Trifolion Echternach 31
- Visite Valerius Galerie 32
- Bernard Massard 33



SPORT, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG | SPORT, MOUVEMENT, DÉTENTE

- Autogenes Training und Klang 34
- Tröppeltour | Randonnée conviviale 35
- Salzgrotte Langsur 35
- Wanderungen | Randonnées 36
- Pilzwanderung 37
- Pilates 38
- Fackelwanderung mit Winterbuffet im Johannishof Mesenich 39
- Danze mecht Freed | Danser c'est amusant 40
- Vinyasa Yoga 41
- Winterliche Klangschalenmeditation 42
- Laufen ohne Schnaufen | Promenade 43



SPRACHKURSE | COURS DE LANGUE

- Sprachtreff 44



VORTRAG, WORKSHOP | CONFÉRENCE, ATELIER

- Kach- an Baktreff | Cuisine et pâtisserie 45
- Wëllbeien an aner Bestëbser an Ärem Gaart 46
- Péckvillchen & Museum 47
- Internetcafé für Senioren 48
- Virtrag iwwert Mäertert - Waasserbëlleg 50
- Digitale Fotowanderung 50

Vorwort

Liebe Clubbesucher,

wo ist die Zeit nur schon wieder hin?

Das ist eine Frage, die man sich oft zum Ende eines Jahres stellt. Dinge zerbrechen, Erlebnisse und Eindrücke geschehen, die Welt und die Menschen verändern sich, so ist der Lauf der Zeit. Die Vergangenheit können wir nicht mehr beeinflussen, aber die Zukunft können wir teilweise selbst gestalten. Schon Friedrich Rückert wusste:

„Nie stille steht die Zeit, der Augenblick entschwebt, und den Du nicht genutzt, den hast Du nicht gelebt.“

Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel selbst neu setzen.

Getreu diesem Motto, schauen Sie in aller Ruhe in unsere liebevoll gestaltete Broschüre und nutzen Sie Ihre wertvolle Zeit, um mit uns gemeinsam großartige Aktivitäten zu erleben und schöne Erinnerungen zu schaffen. Kommen Sie mit uns durch den Herbst und den Winter, wir freuen uns auf SIE.

**ACHTUNG: Der Club Muselheem
macht Winterferien:
23.12.2024 – 03.01.2025**

**Wir sagen Danke und wünschen
besinnliche Feiertage und ein gesun-
des 2025!**

Préface

Chers visiteurs du club,

Où est passé le temps ?

C'est une question que l'on se pose souvent à la fin de l'année. Les choses se brisent, les expériences et les impressions se produisent, le monde et les gens changent, c'est le cours du temps. Nous ne pouvons plus influencer le passé, mais nous pouvons en partie façonner l'avenir. Friedrich Rückert le savait déjà :

« Le temps ne s'arrête jamais, l'instant s'échappe, et que tu n'as pas utilisé, que tu n'as pas vécu ».

Fidèle à cette devise, consultez tranquillement notre brochure conçue avec soin et profitez de votre temps précieux pour vivre avec nous de superbes activités et créer de beaux souvenirs. Venez passer l'automne et l'hiver avec nous, nous vous attendons avec impatience.

**ATTENTION : Le Club Muselheem
prend des vacances d'hiver:
23.12.2024 - 03.01.2025**

Nous vous remercions et vous souhaitons de joyeuses fêtes et une bonne année 2025 !

Patricia, Martine, Hanne, Sofia, Julia





Tagesfahrt zur ArsKrippana



- Erkunden Sie mit uns und den Freunden aus dem Club Syrdall, Europas größte Krippenausstellung, die ArsKrippana, in Büllingen/Belgien. Genießen Sie diese adventliche Tagesfahrt in die Eifel, mit einem Mix aus himmlischen Klängen, traditionellem Handwerk und anmutiger Stille. Im Anschluss werden wir gemeinsam Mittagessen (Vor- und Hauptgang) und auf der Rückfahrt einen Zwischenstopp zur freien Verfügung im winterlichen Bitburg einlegen. (Essen inclusive, Getränke exclusive)
- *Explorez l'ArsKrippana avec nous et nos amis du Club Syrdall, la plus grande exposition de crèches d'Europe. Profitez d'un mélange de sons célestes et d'artisanat traditionnel lors de cette excursion d'une journée de l'Avent. Plus tard, nous déjeunerons ensemble (exclusif) et sur le chemin du retour nous ferons une escale dans la ville hivernale de Bitburg.*



Donnerstag 05.12.2024



ArsKrippana



08.00 Uhr | Niederanven 141, rte Trèves
08.15 Uhr | Mertert P & R



95.-



bis 04.11.2024

Chrëschtmaart op der Heringer Millen

- Kommt mat eis op de Chrëschtmaart op Heringer Millen a loost eis vun der flotter Atmosphär op Chrëschttag astëmmen.

Marché de Noël à Heringer Millen

- *Venez avec nous au Marché de Noël à Heringer Millen et profitez de l'ambiance de Noël.*



Samsdes 07.12.2024



14.15 Auer | Heringer Millen



13.30 Auer | Muselheem Minibus



10.-



bis eng Woch virdrun



Weihnachtsbummel Belle Etoile



- Bummeln Sie mit uns durch die weihnachtlich geschmückte Belle Etoile und halten Sie Ausschau nach spontanen Schnäppchen, Dekoration und interessanten Angeboten. Gemeinsames Mittagessen (**exclusiv**)
- *Flânez avec nous dans la Belle Etoile et guettez les bonnes affaires, les décorations et les offres intéressantes. Déjeuner en commun (**exclusif**)*



Donnerstag 21.11.2024



Belle Etoile Betrange



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



10.-



bis 20.11.2024

Weihnachtsmarkt in der Grotte von Valkenburg (NL)

- Es ist Weihnachtszeit und zusammen mit unseren Freunden vom Club Haus „Bien Sûr(e)“ aus Rosport verbringen wir einen Tag auf dem Weihnachtsmarkt in Valkenburg. Valkenburg wird Sie auf eine ganz besondere Weise verzaubern, denn es handelt sich hierbei um den ältesten, größten und meistbesuchten unterirdischen Weihnachtsmarkt in Europa.

C'est la période de Noël et avec nos amis du club "Bien Sûr(e)" de Rosport, nous passerons une journée sur le marché de Noël. Valkenburg vous enchantera d'une manière toute particulière, car il s'agit du marché de Noël le plus ancien, le plus grand et le plus visité des marchés de Noël souterrains d'Europe.



Mittwoch 11.12.2024



17.00 Uhr | Rückfahrt



07.00 Uhr | P&R Mertert
07.20 Uhr | Busarrêt Lokal Rosport
07.30 Uhr | P&R A Kack Echternach



65.-



bis 27.11.2024



Marie-Astrid

Traditionelles Club aktiv+ Treffen



• Verbringen Sie mit uns und unseren Freunden der anderen „Club aktiv+“, einen herbstlichen Tag an Bord der MS "Princesse Marie-Astrid". Genießen Sie bei gutem Essen und Trinken, einen unvergesslichen Nachmittag auf der wunderschönen Mosel. Musikalisch wird uns „De Klimperhari“ begleiten und für gute Stimmung sorgen. Wer möchte kann gerne auch noch das Tanzbein schwingen. Wir freuen uns auf diesen traditionellen Schiffsausflug.

• *Venez passer une journée avec nous et nos amis des « Clubs aktiv+ » à bord du bateau MS "Princesse Marie-Astrid". Profitez d'un après-midi inoubliable sur la magnifique Moselle en dégustant de bons plats et boissons. » De Klimperhari » nous accompagnera en musique et mettra de l'ambiance. Ceux qui le souhaitent pourront également se déhancher sur la piste de danse. Nous nous réjouissons déjà de cette excursion traditionnelle.*

MENU :

Feine Gemüsecremesuppe

Fine crème de légumes



Königinpastete, Pommes Frites und Salat
Bouchée à la reine, pommes frites et salade

Oder / ou

vegetarisches Menu / *menu végétarien*
Gefüllte Zucchini auf Couscous und Gemüsejus



Apfeltorte Grossmutterart mit Vanilleeis

Tarte grand-mère avec sa glace vanille



Dienstag 22.10.2024



am Anlegequai Grevenmacher
au quai de Grevenmacher



11.30 - 12.00 Uhr | Einschiffung / *Embarquement*



67.-



bis 01.10.2024



- Mir wëlle mat Iech an deenen nächste Méint eist schéint Ländche besser kenne léieren. Lëtzebuerg ass an 12 verschidde Kantoner opgedeelt an huet an allen Ecken vum Land vill ze bidden.



Eis sechst Statioun ass de **Kanton Gréiwemaacher**. Dëse Kanton leit am Oste vu Lëtzebuerg. Am Norde grenzt en u de Kanton Iechternach, am Osten un dat däitscht Bundesland Rheinland-Pfalz, am Süden u Kantoner Réimech a Lëtzebuerg an am Westen un de Kanton Miersch.

Am Kanton Gréiwemaacher ginn et 8 Gemengen

- Betzder
- Gréiwemaacher
- Mäertert
- Biwer
- Jonglënster
- Wormer
- Fluessweiler
- Manternach

Mam Club Muselheem maache mir eis op eng kulturell Rees duerch den Oste 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 sixième station sera le canton Grevenmacher, qui est situé à l'est du Grand-Duché de Luxembourg. Il est limité au nord par le canton d'Echternach, à l'est par le pays d'Allemagne « Rheinland-Pfalz », au sud par les cantons de Remich et de Luxembourg et à l'ouest par le canton de Mersch.

Le canton Grevenmacher compte 8 communes

- Betzdorf
- Grevenmacher
- Mertert
- Biwer
- Junglinster
- Wormeldange
- Flaxweiler
- Manternach

Avec notre Club Muselheem, nous partons pour un voyage culturel à travers l'est du pays.



Deponie Muertendall | Déponie Muertendall

- De Muertendall ass 1974 aus de Kantone Gréiwemaacher, Réimech an lechternach gegrënnt ginn an et sinn 21 Gemengen ugeschloss. Kommt mat eis kucken wat mat eisem Hausdreck gemaach gëtt. Dir kënnt Är Enkelkanner och gäre matbréngen
- *On va visiter la déponie „Muertendall“ à Flaxweiler, où on nous explique comment nos déchets ménagers sont éliminés. Vous pouvez emmener vos petits enfants.*



Dënschdeg 29.10.2024



14.00 Auer | Deponie Muertendall



13.35 Auer | Muselheem
13.45 Auer | P&R Mertert



bis 25.10.2024



Visitt vun der Gréiwemaacher Bibliothéik

- Mir ginn haut an d'Maacher Bibliothéik, déi jo lo an dem alen Gemengenhaus ass. Hei kréie mir Geschicht vun der Bibliothéik erkläert a wéi si fonctionéiert. **Monique Hermes** wäert fir eis och aus engem lëtzebuergeschem Buch virlesen.



Visite de la bibliothèque de Grevenmacher

- *On va visiter la bibliothèque de Grevenmacher, où on aura des informations sur son histoire et son fonctionnement. Par la suite, **Monique Hermes** nous fera la lecture d'un livre luxembourgeois.*



Dënschdeg 12.11.2024



Bibliothéik Grevenmacher
24, Grand-rue | Grevenmacher



14.00 Auer



gratis



bis 06.11.2024



Besuch von Altersstrukturen | Visite des institutions pour personnes âgées

- Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern WIE man alt wird.“

Mir ginn op „**Tour de Altersstruktur**“. Dëst Kéier besichen mir verschidden Betreuungsstrukturen fir eeler Leit an eisem Kanton. Wollt Dir schon ëmmer, ganz onverbindlech, méi Informatiounen iwert déi verschidden Haiser hun, dann kommt mat eis mat.

- *On va visiter les différents établissements pour personnes âgées.*



CIPA Junglinster



Dënschdeg 17.09.2024



14.00 Auer | CIPA Grande Duchesse
Joséphine Charlotte Junglinster
40, rue Rham | L-6142 Junglinster



13.20 Auer | Départ Muselheem
13.30 Auer | P&R Mertert



gratis



bis eng Woch virdrun



Betreutes Wohnen Wasserbillig



Méindeg 30.09.2024



Betreutes Wohnen
81, Esplanade de la Moselle
L-6637 Wasserbillig



10.00 Auer



gratis



bis eng Woch virdrun



CIPA Hauptmann's Schlass Berbuerg



Méindeg 14.10.2024



14.00 | CIPA Hauptmann's Schlass
4, Brucherstrooss L-6831 Berbourg



13.30 Auer | Départ Muselheem



gratis



bis eng Woch virdrun



Home pour personnes âgées St. François Grevenmacher



Méindeg 28.10.2024



Home pour personnes âgées
St. François Grevenmacher
15,rue des Remparts
Grevenmacher



14.00 Auer



gratis



bis eng Woch virdrun



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 verwinne.

- *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*



Donneschteg 19.09.24



Auberge du Lac

77, Rte du Vin
Machtum



Mëttwoch 30.10.2024



Restaurant Massimo

17, Esplanade de la Moselle
Wasserbillig



Mëttwoch 27.11.2024



La Salute

11, rue de Flaxweiler
L-6776 Potaschbiérg



12.00 Auer am Restaurant



bis eng Woch virdrun



E "séissen" Joresréckbléck

- Zesumme kucken mir eng Diashow a gesinn, wat de Club Muselheem alles an dësem Joer mat lersch erlieft huet. Niewenbei loosse mir d' Uebst am warmen Schokela tauchen, an genéissen dat.



Bilan de l'année avec une fontaine de chocolat

- *Cet après-midi on regarde la rétrospective de l'année en photos et on déguste des fruits enrobés de chocolat.*



Dönschdeg 10.12.2024



Muselheem



14.00 Auer



10.-



bis 06.12.2024

Kegeln | Jeu de quilles

- Verbringen Sie einen Kegelnachmittag in geselliger Runde. Egal ob Profi oder Anfänger. Wir beginnen um 12.00 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen. Im Anschluss geht es weiter mit spannenden Kegelpartien.



- *Passez un après-midi en bonne compagnie. Même si vous êtes débutant en jeu de quilles, vous êtes les bienvenus. Nous commençons à 12h00 par un déjeuner en commun. Après, nous continuerons avec des parties de quilles passionnantes.*

18.09: Choucroute, 20.11: Träipe mat Gromperen, 18.12: Ham am Deeg



Mittwoch 18.09., 20.11., 18.12.2024



Café-Restaurant Weydert

„Op der Knupp“

2, rue Principale L-6557 Dickweiler



12.00 - 17.00 Uhr



vor Ort zu zahlen

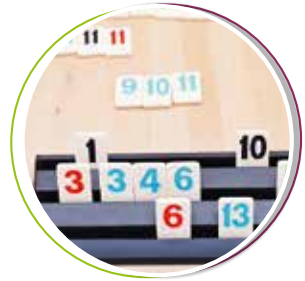


bis eine Woche vorher



Rummikub

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



Méindeg, 23.09., 14.10., 18.11., 16.12.2024



10.00 - 12.00 Auer



Muselheem



gratis



bis 1 Woch virdrun

Quiz/Spillnomëtteg | Après-midi de jeux

- Kommt eran, an verbrennt 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 Spass dat mëcht!
- *Venez faire un quiz ou un jeu. Joignez-nous pour vous amuser à jouer en bonne compagnie.*



Dënschdeg 24.09.2024



Ahn | Centre culturel
15, rue de la Résistance Ahn



14.00 Auer



gratis



bis 20.09.2024



Winterkino mit „Genuss“

- Winterzeit ist Filmezeit, denn die Tage werden kürzer und draußen wird es kälter. Die schönste Zeit um in geselliger Runde, einen guten Film zu schauen. Erleben Sie mit uns einen gemütlichen Kinonachmittag, immer mit einer kleinen „kulinarischen“ Überraschung.



Cinéma d'hiver avec « plaisir »

- *L'hiver est l'heure du cinéma car les journées raccourcissent et il fait plus froid dehors. Le meilleur moment pour regarder un bon film en bonne compagnie. Vivez avec nous une journée cosy au cinéma, avec toujours une petite surprise « culinaire ».*

Madame Mallory und der Duft von Curry



Donnerstag 07.11.2024



Wormeldange | Centre Culturel
(kleiner Saal RDC)



14.00 - 16.00 Uhr



8.- für den Genuss



bis 1 Woche vorher

Monsieur Claude und sein großes Fest



Donnerstag 19.12.2024



Saal | Muselheem



10.00 - 12.00 Uhr



8.- für den Genuss



bis 1 Woche vorher



SONNDES NET ELENG

Croix Rouge Bazar, Mënschen hëllefen



- Besuchen sie mit uns den 78. Bazar des Roten Kreuzes. Mehr als 100 Freiwillige bieten, hier an zahlreichen Ständen, Kunsthandwerk, Leckereien sowie Second-Hand-Kleidung zu besonderen Preisen an. Mit dem gesammelten Geld werden Aktionen für bedürftige Kinder und Jugendliche in Luxemburg und der ganzen Welt unterstützt. Mehrere professionelle Teams und ehrenamtliche Mitarbeiter des Roten Kreuzes werden auf dem Bazar vor Ort sein, um den Besuchern einen Einblick in ihre Arbeit zu geben. Der Rotkreuzbasar wird traditionell von der Sektion Luxemburg-Stadt organisiert und steht unter der Schirmherrschaft von I.K.H. der Großherzogin Maria Teresa, Präsidentin des luxemburgischen Roten Kreuzes.

- *Venez à la 78^e édition du Bazar de la Croix-Rouge, le 30. Novembre et 1^{er} décembre prochain sous le chapiteau du Glacis au Limpertsberg. Plus d'une centaine de bénévoles répartis sur plusieurs stands proposeront objets artisanaux, design et vintage, gourmandises et vêtements de seconde main à prix réduits, sans oublier le food. Les sommes récoltées viendront soutenir des actions en faveur de la jeunesse, au Luxembourg et dans le monde. Des services de la Croix-Rouge, actifs dans ces domaines, seront présents tout au long du weekend pour permettre à chacun de les découvrir. Le Bazar de la Croix-Rouge est organisé par la section locale de Luxembourg-ville et sous le Haut Patronage de S.A.R. la Grande-Duchesse, Présidente de la Croix-Rouge luxembourgeoise.*



Sonntag 01.12.2024



Glacis



11.00 Uhr | Abfahrt P&R Mertert



gratis



bis 24.11.2024



SONNDES NET ELENG

Kabaret Sténkdéier

„Mat vollem Karacho“ sou heescht den neie Programm vum Kabaret Sténkdéier. Bei hinne geet et haut dorëms dat alles ëmmer séier goe muss. Mee, wuer féiert déi Hetz hin? Kommt mat eis an eng wuelverdénkten Auszäit, a mir loosen eis mat vollem Karacho „entschleunegen“.



Sonndes 10.11.2024



17.00 Auer | Mierscher Kulturhaus



14.30 Auer | Minibus Muselheem

14.40 Auer | P&R Mertert

15.30 Auer | Kaffi a Kuch



30.-



bis 06.11.2024

Bingoabend mit „Genuss“

Verbringen Sie mit uns einen geselligen Abend im Muselheem, bei Fingerfood und einem leckeren Süppchen. Bingo macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern fördert auch noch die Konzentration und ihre Reaktionsfähigkeit. Also zögern Sie nicht und freuen sich in der dunklen Jahreszeit auf einen lustigen Abend in bester Gesellschaft. Mit Preisverleihung!

Venez passer une soirée conviviale avec nous au Muselheem, autour de fingerfood et d'une délicieuse soupe. Le bingo n'est pas seulement amusant, il stimule également la concentration et la capacité de réaction. Alors n'hésitez pas et profitez de la saison sombre pour passer une soirée amusante en bonne compagnie. Avec remise des prix !



Freitag 29.11.2024



Saal | Muselheem



18.00 - 21.00 Uhr



10.-



bis 19.11.2024



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.*

Adventsbrunch

Mit weihnachtlichen Leckereien aus aller Welt möchten wir gemeinsam mit Ihnen, in adventlicher Atmosphäre, das Jahr 2024 besinnlich ausklingen lassen.



Freitag 13.12.2024



Muselheem



10.00 - 14.00 Uhr



23.-



bis 1 Woche vorher



Handarbeitstreff

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

Treffen immer freitags alle 14 Tage im Muselheem!

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 20.09.2024 | 2 Wochen Rhythmus



Muselheem | Saal
oder Atelier



14.00 - 16.00 Uhr



10.-/Trimester

Auch in Grevenmacher

- Mir organisieren ee gemittlechen Nomëtten zu Gréiwemaacher fir all Leit, déi net gären eleng doheim 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 01.10., 05.11., 03.12.2024



Home Jean Welter
Grevenmacher
(Scoutensaal)



14.00 - 16.00 Uhr



8.-/Trimester



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. Mit ein wenig Humor und Training können wir unsere grauen Zellen wieder ein wenig zum Glänzen bringen.

Block von 6 Trainingseinheiten zu 90 min. Anmeldungen bitte immer über den Club Muselheem.



Carine Sauer



Montags, alle 2 Wochen, 23.09., 07.10., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12.2024



Muselheem | Saal



14.00 Uhr | Muselheem



65.-



bis 19.09.2024



Kreativen Eck | Coin créatif

- Kreativitéit am Alter setzt Endorphinen an d'Gléckshormoner 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.

Dierkranz aus Dillendäpp



Dënschdeg 19.11.2024



Beyren | Centre Culturel
Rue de l'église Beyren



14.00 Auer



10.-



bis eng Woch virdrun



Buchmaus

Mir faalen aus den Säiten vun engem ale Buch, eng "Buchmaus".



Dënschdeg 17.12.2024



Grevenmacher,
Home Jean Welter
(Scoutensall)



10.00 Auer



10.-



bis eng Woch virdrun

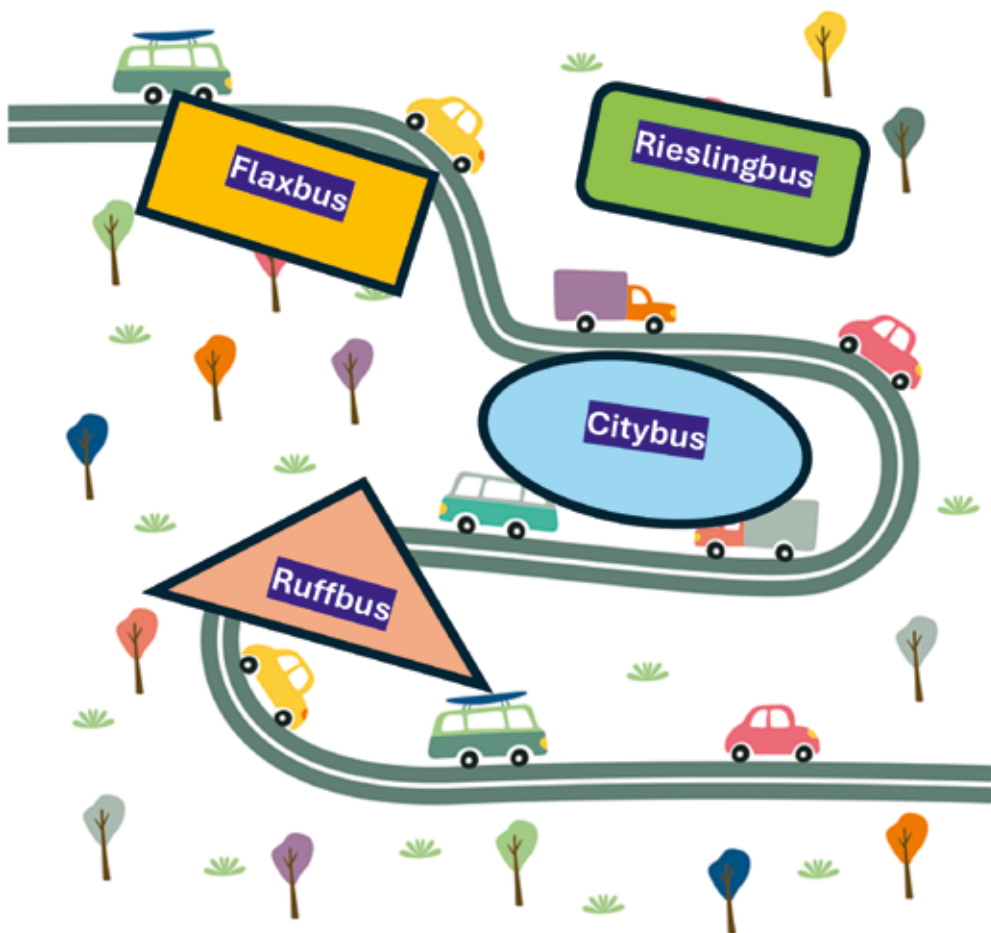
Mobilitätsmöglichkeiten in unseren Gemeinden



Wasserbillig/Mertert, Wormeldange, Flaxweiler, Manternach und Grevenmacher

Bitte nutzen Sie die Transportmöglichkeiten, die jeweils in Ihrer Gemeinde angeboten werden. Der öffentliche Transport ist in Luxemburg gratis, informieren Sie sich über die CFL-App oder die Mobiliteit-App. Das Team des Club Muselheem steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

Veillez utiliser les possibilités de transport offertes dans votre commune. Les transports publics sont gratuits au Luxembourg, renseignez-vous sur l'application CFL ou l'application Mobiliteit. L'équipe du Club Muselheem se tient à votre disposition pour répondre à vos questions.





club
aktiv+

CLUB
muselheem



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



club
muselheem

croix-rouge
luxembourgeoise
Ménachen hellafen



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 ausgeschlossen.**
Toute personne ne respectant pas les règles sera exclue du Club aktiv+.

REGLEMENT INTERNE

Leif Klienten,

Mir bieten Iech héiflech, eis **Intern Reegelen** ze respektéieren. Duerch d'Reegele, 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 Plaatzen fir aner Klienten.
- Dir huelt op Är Verantwortung un den Aktivitéiten vum Club deel. Mir iwwerhuelen keng Haftung fir een evtl. entstanen Schued. An enger akuter Notfallsituatioun, ass eis Personal verpflichtet eng Ambulanz ze ruffen.
- Bei allen Aktivitéiten kennen mir max. 5 Minutten waarden.
- Bei entsprechenden 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 erhalt 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. schrëftlech mat.
- An dësem Kontext assuréieren mir Iech mat all ären perséinlechen Donnéeën vertraulech ëmzegoen (Reesen, Sécherheetskontrollen, Hotel etc.)
- Dës Reegele gëllen fir Aktivitéiten, vum Club Muselheem. Bei Aktivitéiten déi durch Partner organiséiert ginn, trëtt Reglement von der jeeweileger Organisatioun a Kraaft.

Merci fir Äert Versteesdemech



ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION

Liebe Besucher des Club Muselheem,

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 Club 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 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 VERANSTALTUNG

S. ANZAHL

SEPTEMBER | SEPTEMBRE

| | | | | | |
|--|--------|----|--|----|--------------------------|
| | 17.09. | DI | Laufen ohne Schnaufen Muselheim | 43 | <input type="checkbox"/> |
| | 17.09. | DI | Yoga 1 (Beginn) 13x | 41 | <input type="checkbox"/> |
| | 17.09. | DI | Besuch von Altersstrukturen CIPA Junglinster | 12 | <input type="checkbox"/> |
| | 18.09. | MI | Kegeln | 15 | <input type="checkbox"/> |
| | 18.09. | MI | Pilates B(eginn) 13x | 38 | <input type="checkbox"/> |
| | 18.09. | MI | Yoga 2 (Beginn) 13x | 41 | <input type="checkbox"/> |
| | 19.09. | DO | Mëttesdësch Auberge du Lac | 14 | <input type="checkbox"/> |
| | 19.09. | DO | Yoga 3 (Beginn) 13x | 41 | <input type="checkbox"/> |
| | 20.09. | FR | Handarbeitstreff Wasserbillig (Beginn) | 21 | <input type="checkbox"/> |
| | 23.09. | MO | Rummikub | 16 | <input type="checkbox"/> |
| | 23.09. | MO | Gedächtnstraining (Beginn) 6x | 22 | <input type="checkbox"/> |
| | 23.09. | MO | Sprachtreff Französisch (Beginn) 14- tägig | 44 | <input type="checkbox"/> |
| | 24.09. | DI | Quiz/Spillnomëtteg | 16 | <input type="checkbox"/> |
| | 25.09. | MI | Wanderungen AP Junglinster | 36 | <input type="checkbox"/> |
| | 25.09. | MI | Danze mecht Freed (Beginn) 6x | 40 | <input type="checkbox"/> |
| | 30.09. | MO | Betreutes Wohnen Wasserbillig | 12 | <input type="checkbox"/> |
| | 30.09. | MO | Sprachtreff Englisch (Beginn) 14- tägig | 44 | <input type="checkbox"/> |

OKTOBER | OCTOBRE

| | | | | | |
|--|--------|----|---|----|--------------------------|
| | 01.10. | DI | Handarbeitstreff Grevenmacher (Beginn) 3x | 21 | <input type="checkbox"/> |
| | 02.10. | MI | Trëppeltour Wormeldange | 35 | <input type="checkbox"/> |
| | 03.10. | DO | Bernard Massard | 33 | <input type="checkbox"/> |
| | 04.10. | FR | Kachtreff: Suppenzeit | 45 | <input type="checkbox"/> |
| | 08.10. | DI | Péckvillchen & Museum | 47 | <input type="checkbox"/> |
| | 14.10. | MO | Rummikub | 16 | <input type="checkbox"/> |
| | 14.10. | MO | CIPA Hauptmann's Schloss Berbuerg | 13 | <input type="checkbox"/> |
| | 15.10. | DI | Wëllbeien Fluessweiler | 46 | <input type="checkbox"/> |
| | 16.10. | MI | Virtrag iwwert Mäertert -Waasserbëlleg | 50 | <input type="checkbox"/> |
| | 21.10. | MO | Pilzwanderung | 37 | <input type="checkbox"/> |
| | 22.10. | DI | Marie-Astrid Traditionelles Club aktiv+ Treffen | 9 | <input type="checkbox"/> |
| | 23.10. | MI | Trëppeltour Wasserbillig | 35 | <input type="checkbox"/> |
| | 24.10. | DO | Militärmusik im Trifolion Echternach | 31 | <input type="checkbox"/> |



ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION

DATUM TAG VERANSTALTUNG

S. ANZAHL

| | | | | | |
|--|--------|----|---|----|--------------------------|
| | 25.10. | FR | Visite Valerius Galerie | 32 | <input type="checkbox"/> |
| | 28.10. | MO | Home pour personnes âgées St. Fr.Grevenmacher | 13 | <input type="checkbox"/> |
| | 29.10. | DI | Deponie Muertendall | 11 | <input type="checkbox"/> |
| | 29.10. | DI | Laufen ohne Schnaufen Manternach | 43 | <input type="checkbox"/> |
| | 30.10. | MI | Mëttesdësch Restaurant Massimo | 14 | <input type="checkbox"/> |
| | 31.10. | DO | Digitale Fotowanderung | 50 | <input type="checkbox"/> |

NOVEMBER | NOVEMBRE

| | | | | | |
|--|--------|----|---|----|--------------------------|
| | 05.11. | DI | Laufen ohne Schnaufen Berbourg | 43 | <input type="checkbox"/> |
| | 06.11. | MI | Wanderungen AP Betzdorf | 36 | <input type="checkbox"/> |
| | 07.11. | DO | Kino: Mad Mallory, Wormeldange | 17 | <input type="checkbox"/> |
| | 08.11. | FR | Fackelwanderung | 39 | <input type="checkbox"/> |
| | 10.11. | SO | Kabaret Sténkdéier | 19 | <input type="checkbox"/> |
| | 12.11. | DI | Autogenes Training und Klang | 34 | <input type="checkbox"/> |
| | 12.11. | DI | Visitt vun der Gréiwemaacher Bibliothék | 11 | <input type="checkbox"/> |
| | 13.11. | MI | Trëppeltour Flaxweiler | 35 | <input type="checkbox"/> |
| | 15.11. | FR | Kochtreff: Hähnchenschenkel | 45 | <input type="checkbox"/> |
| | 18.11. | MO | Rummikub | 16 | <input type="checkbox"/> |
| | 19.11. | DI | Kreativen Eck Dierkranz aus Dillendäpp | 23 | <input type="checkbox"/> |
| | 20.11. | MI | Kegeln | 15 | <input type="checkbox"/> |
| | 21.11. | DO | Weihnachtsbummel Belle Etoile | 8 | <input type="checkbox"/> |
| | 25.11. | MO | Workshop: Konscht & KI | 48 | <input type="checkbox"/> |
| | 26.11. | DI | Salzgrotte Langsur | 35 | <input type="checkbox"/> |
| | 27.11. | MI | Mëttesdësch La Salute | 14 | <input type="checkbox"/> |
| | 29.11. | FR | Bingoabend mit „Genuss“ | 19 | <input type="checkbox"/> |



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veillez vous inscrire pour tous les événements

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



ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION

DATUM TAG VERANSTALTUNG

S. ANZAHL

DEZEMBER | DÉCEMBRE

| | | | | | |
|--|---------------|-----------|---|-----------|----------------------|
| | 01.12. | SO | Croix Rouge Bazar | 18 | <input type="text"/> |
| | 02.12. | MO | Workshop – Fotobuch selber gestalten | 49 | <input type="text"/> |
| | 03.12. | DI | Laufen ohne Schnaufen Mertert Park | 43 | <input type="text"/> |
| | 04.12. | MI | Trëppeltour Lellig | 35 | <input type="text"/> |
| | 05.12. | DO | Tagesfahrt zur ArsKrippana | 7 | <input type="text"/> |
| | 06.12. | FR | Winterliche Klangschaalenmeditation | 42 | <input type="text"/> |
| | 07.12. | SA | Chrëschtmaart op der Heringer Millen | 7 | <input type="text"/> |
| | 10.12. | DI | E "séissen" Joresréckbléck | 15 | <input type="text"/> |
| | 11.12. | MI | Weihnachtsmarkt: Grotte von Valkenburg (NL) | 8 | <input type="text"/> |
| | 13.12. | DO | Rund um die Welt Adventsbrunch | 20 | <input type="text"/> |
| | 16.12. | MO | Backtreff: Kichelcher baken | 45 | <input type="text"/> |
| | 16.12. | MO | Rummikub | 16 | <input type="text"/> |
| | 17.12. | DI | Buchmaus | 23 | <input type="text"/> |
| | 18.12. | MI | Kegeln | 15 | <input type="text"/> |
| | 19.12. | DI | Kino: Monsieur Claude | 17 | <input type="text"/> |
| | 20.12. | FR | Jahresabschlusswanderung Grev. – Wasserbillig | 36 | <input type="text"/> |



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veillez vous inscrire pour tous les événements

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



Luxemburger Militärmusik im Trifolion Echternach



- Die luxemburgische Militärkapelle, besser bekannt als *Musique militaire grand-ducale*, wurde bereits 1842 gegründet und hat wesentlich zum musikalischen Erbe Luxemburgs beigetragen. Erleben Sie mit uns im Rahmen der 150 Jahrfeier der Echternacher Stadtmusik, die bekannte Militärkapelle im Trifolion in Echternach. **Vorher gemeinsames Essen (exklusiv).**

- *La fanfare militaire luxembourgeoise, plus connue sous le nom de Musique militaire grand-ducale fondée en 1842 et a largement contribué au patrimoine musical du Luxembourg. Venez avec nous au concert à Echternach. Avant, nous irons manger ensemble (repas exclus).*



Donnerstag 24.10.2024



19.30 Uhr | Trifolion Echternach



17.00 Uhr | Abfahrt Minibus Muselheim



folgt



bis 01.10.2024



Visite Valerius Galerie

- Die Valerius Galerie präsentiert künstlerische Arbeiten von internationalen und nationalen Nachwuchs- und erfahrenen Künstlern in einem wunderschönen Ausstellungsraum im Herzen der Stadt Luxemburg. Gerard Valerius und Galeriedirektorin Lou Philipps engagieren sich seit Jahren für die Förderung neuer Talente und investieren langfristig in ihre Karrieren. Erleben Sie die passionierten Galeristen, die oft als Mentor und Coach ihrer Künstler fungieren.



- *La Galerie Valerius présente des œuvres artistiques d'artistes jeunes et expérimentés internationaux et nationaux dans un bel espace d'exposition au cœur de la ville de Luxembourg. Gerard Valerius et le directeur de la galerie Lou Philipps s'engagent depuis des années à promouvoir de nouveaux talents et à investir à long terme dans leur carrière. Découvrez les galeristes passionnés qui agissent souvent comme mentors et coaches pour leurs artistes.*



Freitag 25.10.2024



Valerius Galerie
1, Pl. Du Théâtre
L-2613 Ville Haute Luxembourg



10.00 Uhr | Abfahrt Wasserbillig Gare



gratis



bis 18.10.2024



Bernard Massard

- Besichtigen Sie mit uns die bekannte Familienkellerei Bernard Massard und lassen Sie sich in die Geheimnisse der traditionellen Arbeit einweihen. In bereits fünfter Generation ist es nicht nur Berufung, sondern vor allem auch Passion, den Verkostern stets eine Gaumenfreude zu bereiten. **(1,5h Visite, sowie 2 Gläser Cuvés incl..)**



- *Visitez avec nous le domaine familial Bernard Massard et laissez-vous guider par les secrets du travail traditionnel. Chez la cinquième génération, ce n'est pas seulement une vocation mais aussi une passion de toujours régaler les dégustateurs. (Visite d'1h30 et 2 verres de cuvés inclus)*



Donnerstag 03.10.2024



Caves Bernard Massard S.A.
22, route du Vin
L-6794 Grevenmacher



14.00 Uhr



12.-



bis 20.09.2024



Autogenes Training und Klang

- Sie suchen eine langfristige Methode, um einfach wieder besser zu entspannen? Dann lernen Sie hier erste Schritte durch autogenes Training, ihre innere Entspannung zu aktivieren. In Kombination mit den Klangschalen erleben Sie eine ganzheitliche Form der Entspannung, welche Stress lösen und vorbeugend bei Schlafstörungen wirken kann.



- *Vous cherchez un moyen de mieux vous détendre ? Alors apprenez ici les premiers pas grâce à l'entraînement autogène. En combinaison avec les bols chantants, vous ferez l'expérience d'une nouvelle forme de relaxation, qui peut soulager le stress et avoir un effet préventif sur les troubles du sommeil.*



Ulrike by Klangvoll & Michaela von Pura well – being



Dienstag 12.11.2024



Snoezelraum | Muselheem



10.00 Uhr



35.-



bis 04.11.2024





Trüppeltour | Randonnée conviviale

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

- Kommt mat eis op e gemittlechen Trüppeltour duerch eis Region. 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.*








| | | | |
|---|--|---|--------------------|
|  | Wormeldange Mëttwoch 02.10.2024 |  | Gemeng Wormeldange |
|  | Wasserbillig Mëttwoch 23.10.2024 |  | Muselheem |
|  | Flaxweiler Mëttwoch 13.11.2024 |  | Centre culturel |
|  | Lellig Mëttwoch 04.12.2024 |  | Kirche |
|  | ëmmer 10.30 Auer |  | bis 2 Deeg virdrun |



Salzgrotte Langsur

- Besuchen Sie mit uns gemeinsam das Salarium SALZGOLD in Langsur und nutzen Sie die wohltuende Wirkung von Salz und stärken Sie Ihr Immunsystem. Salz und Meeresklima haben eine wohltuende und entspannende Wirkung, welche seit Jahrtausenden bekannt ist.
- *Venez visiter avec nous le Salarium SALZGOLD à Langsur et profitez des effets bénéfiques du sel tout en renforçant votre système immunitaire. Les effets bénéfiques et relaxants du sel et du climat marin sont connus depuis des millénaires.*

| | | | |
|---|---------------------|---|--------------------|
|  | Dienstag 26.11.2024 |  | Salzgold Langsur |
|  | 10.00 Uhr | | |
|  | 20.- |  | bis 16.11.2024 |



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 tëscht 7 an 10 Kilometer a sinn an engem ugemossenen Tempo fir jiddereen ze bewältegen de bëssi an Übung ass. Dobäi bléift och nach genuch Zäit, di schéin Aussichten oder aner interessant Saachen ze bestaunen. Wiederfest Kleeder, gutt Schong an eng Gedrénksfläsch am Gepäck si fir all eis Wanderunge vu Virdeel.

- *Vous voulez faire une randonnée en groupe? L'objectif de nos randonnées est de profiter de la nature et de faire quelque chose de bon pour notre santé. Les randonnées font entre 7 et 10 km et se déroulent à un rythme agréable. Il reste suffisamment de temps pour admirer les belles vues ou d'autres choses intéressantes. Des vêtements adaptés aux conditions météorologiques, de bonnes chaussures et une bouteille à eau dans les bagages sont toujours un avantage.*

-  **AP Junglinster (9 km)**
Mëttwoch 25.09.2024  um Parking nierwt der Gemeng
-  **AP Betzdorf (9 km)**
Mëttwoch 06.11.2024  Parking Gare
-  **Jahresabschlusswanderung Grevenmacher – Wasserbillig (8 km)**
Freideg 20.12.2024  Quai Marie Astrid
-  Départ ëmmer um 10.00 Auer  bis 2 Deeg virdrun



Pilzwanderung

• Zesumme mam Här Thorn, Member vum GRM (groupe de recherche mycologique), eng Sektoun vum SNL (société des naturalistes luxembourgeois), bidde mir lech eng Pilzwanderung un. Ouni e Grondwëssen an eng sympathesch Approche zu der Bestëmmung vun engem Pilz, kann d'Pilzsammelen fir ze iesse ganz desagreabel Konsequenzen hunn. Dës Wanderung gëtt lech een éischte Schrëtt an d'Afféierung vum Erkenne vun deene gudden Zorten an hire Géigner. Wat mir am Bësch entdecken an ze gesi kréien, decidéiert d'Natur. Mir verbréngen de Nomëtze mat eise Frënn vum Club Syrdall. Mir sinn 2-3 Stonnen am Bësch ënnerwee.



Här Thorn



Méindes 21.10.2024



14.00 Auer | Gedenkstätte
für die Opfer
des Luxair-Fluges
Niederanven



13.30 Auer | Muselheem Minibus



12.-



bis 10.10.2024



Pilates

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



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



Konstanze Riemenschneider-Löcher



Mittwoch 18.09. - 11.12.2024



Muselheim | Saal



10.00 - 11.15 Uhr



221.-/13 Séancen



bis eine Woche vor Beginn



Fackelwanderung mit Winterbuffet im Johannishof Mesenich



- Unter dem funkelnden Sternenhimmel der Sauer starten wir gemeinsam mit unseren Freunden aus dem Club Syrdall, diesen Winterabend mit einer recht anspruchsvollen Fackelwanderung durch die Mesenicher Weinberge. Gemeinsam erleben wir die Magie der Dunkelheit und genießen den Ausblick auf die nächtliche Landschaft. Auf dem Berg angekommen, belohnt uns ein Winzer mit Glühwein und traditionellen Häppchen. Im Anschluss an unsere Wanderung erwartet uns im schönen Johannishof, ein winterliches 3 Gang Menu bestehend aus: Vorspeise, Buffet und Dessert. **(Getränke exklusiv)**

- *Sous le ciel étoilé étincelant de la Sure, avec nos amis du Club Syrdall, nous commençons cette soirée d'hiver par une randonnée aux flambeaux assez exigeante à travers les vignobles de Mesenich. Après notre randonnée, un menu hivernal à 3 plats nous attend dans l'idyllique Johannishof, composé d'une entrée, d'un buffet et d'un dessert. (boissons exclus)*



Freitag 08.11.2024



Johannis Hof Mesenich
Triererstr. 24
54308 Mesenich



16.45 Uhr



80.- (inkl. Fackelwanderung & Menu)
60.- (nur Menu)



bis 20.10.2024



NEU
NOUVEAU

Danze mecht Freed Danser c'est amusant



- Tanzen macht Freude, unter diesem Motto findet dieser neue Kurs statt. Sie lieben Musik und bewegen sich gerne. Sie möchten gerne neue Leute kennen lernen. Dann kommen Sie zu uns. Wir tanzen unter Gleichgesinnten, nur zum Spaß und zur Entspannung! Durch das Tanzen werden Lebenslust, Spaß, Ausdauer und Gesundheit gefördert. Die Konzentrationsfähigkeit und der Gleichgewichtssinn werden gestärkt. Gemeinsam werden Tänze aus aller Welt geübt: Im Kreis, in Linien, in 4er-Gruppen. Alle sind herzlich willkommen. Bitte, Schuhe mit geschmeidigen Sohlen mitbringen! **Schnupperstunde: 25.09.2024**

- *Danser fait plaisir, c'est sous cette devise qu'a lieu ce nouveau cours. Vous aimez la musique et vous aimez bouger. Vous souhaitez rencontrer de nouvelles personnes. Alors venez nous rejoindre. Nous dansons avec des personnes partageant les mêmes idées, uniquement pour le plaisir et la détente. La danse stimule la joie de vivre, le plaisir, l'endurance et la santé. De plus, elle renforce votre concentration et votre sens de l'équilibre. Nous pratiquons ensemble des danses du monde entier : En cercle, en lignes, en groupes de 4. Tout le monde est le bienvenu. Veuillez penser à emmener des souliers à semelle souple ! **Cours d'essai le 25.09.2024***



Antoinette Beffort



Mittwoch 25.09., 09.10., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12.2024



Home Jean Welter | 15, rue de l' Eglise L-6720 Grevenmacher



15.00 - 16.30 Uhr



30.-



bis 13.09.2024





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 Club Muselheim besuchen, müssen Sie sich neu anmelden. Sie bekommen dann eine Rückmeldung und nur dann ist Ihre Teilnahme an den Kursen möglich!



Konstanze Riemenschneider-Löcher



Yoga 1 Mittelstufe-Fortgeschrittene



Beginn: dienstags ab 17.09. - 10.12.2024



jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr



221.-/13 Séancen

Yoga 2 für den Rücken



Beginn: mittwochs ab 18.09. - 11.12.2024



jeweils von 18.30 - 20.00 Uhr



221.-/13 Séancen

Yoga 3 für den Rücken



Beginn: donnerstags ab 19.09. - 12.12.2024



jeweils von 10.00 - 11.30 Uhr



221.-/13 Séancen



Winterliche Klangschalensmeditation

- In der oft so stressigen Jahreszeit möchten wir Ihnen eine Möglichkeit bieten, durch die sanften Klänge und Vibrationen der Klangschalens, positiven Einfluss auf ihren Körper, Seele und Geist zu nehmen. Begleitend zu den meditativen Klängen wird Frau Pfeifer Sie entführen, auf eine Wintermediation der besonderen Art.



- *En cette période de l'année souvent stressante, nous souhaitons vous offrir l'opportunité d'avoir une influence positive sur votre corps, votre âme et votre esprit grâce aux doux sons et vibrations des bols chantants. En accompagnant les sons méditatifs, Mme Pfeifer vous emmènera dans un type particulier de médiation hivernale.*



Freitag 06.12.2024



Snoezelraum | Muselheim



10.00 Uhr



18.-



bis 01.12.2024



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.*



Dienstag 17.09.2024



Muselheim (Entrée)



Dienstag 29.10.2024



Manternach (Gare)



Dienstag 05.11.2024



Berbourg (Centre Beaurepaire)



Dienstag 03.12.2024



Mertert Park (Entrée)



jeweils 10.30 Uhr



gratis



bis 2 Tage vorher



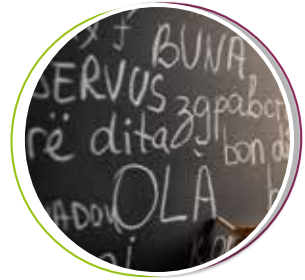
Sprachtreff

- Sie sind auf der Suche nach einem Konversationstreff?

Bei uns im Club 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 Muselheem you have the opportunity to improve the languages
- *Découvrez notre offre pour perfectionner une langue.*



Mariette Reinard-Frères

Französisch

Konversationstreff, 14- tägig

Englisch

Konversationstreff, 14- tägig



Montag 23.09.2024

Kurse im Wochenwechsel



Montag 30.09.2024

Kurse im Wochenwechsel



Muselheem | Saal



17.00 Uhr



Kach- an Baktreff | Cuisine et pâtisserie



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

- *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

Herbstzeit ist Suppenzeit



Freideg 04.10.2024



Muselheem



10.00 Auer



12.-

Herren an den Herd: Hähnchenschenkel

Frauen sind auch willkommen



Freideg 15.11.2024



Muselheem



10.00 Auer



18.-

Baktreff

Kichelcher baken

Lo viru Chrëschttag richt et iwverall no Kichelcher, dofir kommt bei eis a mir baken zesammen verschidden Zorten Kichelcher.



Méindeg 16.12.2024



Kichen Muselheem



14.00 Auer



10.-



bis eng Woch virdrun



Wëllbeien an aner Bestëbser an Ärem Gaart

• Wëllt dir méi iwwer d'Wëllbeie an aner Bestëbser an ärem Gaart léieren? Dann invitéiere mir lech häerzlech op ee Virtrag vun der Biologescher Statioun SIAS zum Thema "Bestëbser an hir Nistplazen am Gaart". En Expert vum SIAS weist déi verschidde Bestëbserzorten an erkläert, wéi ee mat deene richtege Planzen an Nisthilfen d'Bestëbser effektiv fuerdere kann.



Dëse Virtrag fënnt gemeinsam mat eisen Kollegen aus dem „Club Syrdall“ an dem „Club Aktiv Plus An der Loupescht“ statt.



Tom Dall'Armellina (SIAS)



Dënschdeg 15.10.2024



Centre Culturel | Flaxweiler



14.00 Auer



gratis



bis 11.10.2024



Péckvillchen & Museum

- Gemeinsam mit einem begeisterten Hobbytöpfer entdecken Sie mit uns die Kunst des Töpferns. Nach einer kurzen Einführung haben Sie die Möglichkeit, selbst einen typisch luxemburgischen „Péckvillchen“ herzustellen – eine aus Ton gebrannte Keramikpfeife in Vogelform. Anschließend können Sie bei einer Museumsführung die faszinierende Geschichte des Péckvillchen kennenlernen.



- *En compagnie d'un potier amateur passionné, vous découvrirez avec nous l'art de la poterie. Après une brève introduction, vous avez la possibilité de fabriquer vous-même un « Péckvillchen » luxembourgeois typique – une pipe en céramique en forme d'oiseau cuite à partir d'argile. Vous pourrez ensuite découvrir l'histoire fascinante de Péckvillchen lors d'une visite du musée.*



Dienstag 08.10.2024



Nospelt | Pompjeesbau



08.45 Uhr | Abfahrt Mertert P&R



25.-



bis 24.09.2024



Internetcafé für Senioren

Digitale Hilfe – Smartphone, Tablet & Laptop Hilfe
Conseils personnalisés sur rendez-vous



Individuelle Terminvergabe (bringen Sie Ihr Gerät mit)



ca. 1 Stunde



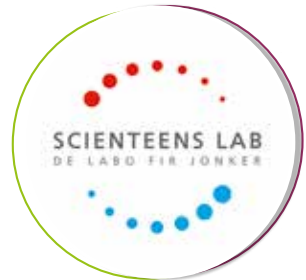
Muselheim



gratis

Workshop: Konscht & KI

• No enger kuerzer Introduction an Thema vun der Kënschtlicher Intelligenz (KI) entdecken mir, dass een mat dëser Technologie och kann Konscht erschafen. Fir unzufänken léiere mir wéi KI funktionnéiert : d'Sammeln an d'Verschaffen vun den Donnéeën an dono d'Trainéieren an d'Evaluation vun der KI. Unhand vun prakteschen Aktivitéiten an Beispiller weist dësen Workshop, wéi eng KI trainéiert gett. Ueschléissend kucken mir eis verschidden Uwendungen vun KI un, déi ëmmer am Zesammenhang mat Konscht stinn, an erlaaben eis eng eegen meenung iwwert dës Technologien ze formen. **Laptop oder Tablet matbréngen.**



• *Après une brève introduction au thème de l'intelligence artificielle (IA), nous découvrons qu'une telle technologie peut également créer de l'art. Pour commencer, nous étudions le fonctionnement de l'IA : la collecte et l'obtention de données, la formation et l'évaluation de l'IA. Cet atelier montre, à l'aide d'activités pratiques et d'exemples, comment l'IA est entraînée. Nous nous penchons sur les différentes applications de l'IA, qui sont toujours en relation avec l'art. **Apporter un ordinateur portable ou un tablet.***



Christophe Stammet – Scienceens Lab



Méindeg 25.11.2024



Muselheim



09.00 - 12.00 Uhr



20.-



bis 18.11.2024



Workshop – Fotobuch selwer gestalten

- Op Familjefotoen, Vakanzebiller oder all aner gesammelt Biller, an engem selwer gestalltem Fotobuch bleiwen är Udenke wonnerbar erhalen. Mir léieren iech wéi een esou een Album selwer mécht an bestellt. **Laptop oder Tablet matbréngen.**



- *Créez vous-même votre album photo. Nous vous montrerons étape par étape comment concevoir un album photo et ensuite le commander.* **Apporter un ordinateur portable ou un tablet.**



Montag 02.12.2024



Muselheem



10.00 - 12.00 Uhr



gratis



bis 25.11.2024



Digitale Fotowanderung

- In dieser geführten Wanderung durch die herbstlichen Weinberge und den schönen Ortskern von Ahn, erhalten Sie Grundlagen und erste Einblicke in die digitale Fotografie mit ihrem Smartphone. Von Panoramaaufnahmen bis hin zu detaillierten Nahaufnahmen, sowie Farb- und Hintergrundeinstellungen - hier bekommen Sie mit Sicherheit den ein oder anderen wertvollen Tipp.



- Au cours de cette randonnée guidée à travers les vignobles automnaux et le magnifique centre-ville d'Ahn, vous acquerrez les bases et les premiers aperçus de la photographie numérique avec votre smartphone. Des photos panoramiques aux gros plans détaillés en passant par les paramètres de couleur et/ou d'arrière-plan, vous êtes sûr d'obtenir ici un ou deux précieux conseils.*



Donnerstag 31.10.2024



Ahn | Centre Culturel



13.00 Uhr



gratis



bis 30.10.2024

Virtrag iwwert Mäertert -Waasserbëlleg

- Vläischt kennt Dir den Här Ludwig? Kaum ee weess méi iwwert eis Gemeng wéi hien. Här Ludwig ass prett fir eis e bësschen iwwert eis schéint Mäertert- Waasserbëlleg ze erzielen. Also kommt einfach laanscht an loosst eis een gemittlechen Nomëtteg zesumme verbréngen. Vläischt wësst Dir jo och nach Saachen, die interessant kéinten sin.



Här Ludwig



Mëttwoch 16.10.2024



Muselheem



14.00 Auer



gratis



bis 14.10.2024

MÖCHTEN SIE MEHR ERFAHREN?

23 Clubs, jeder ist anders.

Sie möchten uns kennenlernen? Dann besuchen Sie einen unserer Clubs, informieren Sie sich auf unserer gemeinsamen Webseite www.clubaktivplus.lu oder blättern Sie durch die ClubPages. Diese präsentieren viermal im Jahr eine Auswahl an Aktivitäten aus allen unseren Clubs.

Und das Beste: Jeder Club hat seine eigene Webseite und veröffentlicht sein eigenes Aktivitätsprogramm.

Sie haben eine Frage? Kontaktieren Sie uns!



Warum es sich lohnt?
Um gemeinsam eine gute Zeit zu verbringen, sein Wissen zu erweitern, seine Gesundheit zu erhalten, neue Erfahrungen zu machen ...



Welchen Club wählen?

Wo auch immer Sie wohnen, Sie können in allen Clubs vorbeischaun. Sie haben die freie Wahl.



Wir freuen uns auf Euch!

ÜBER UNS

Die Club Aktiv Plus stehen für Begegnung, Freizeit, lebenslanges Lernen, Austausch und Beratung. Die Clubs sind für alle Menschen gedacht, die aktiv bleiben möchten, wenn der Ruhestand naht oder bereits erreicht ist.

Im Mittelpunkt der Clubaktivitäten stehen soziale Kontakte, abwechslungsreiche Kurse, Bewegung, intergenerativer und interkultureller Austausch sowie soziale Teilhabe.

Die Clubs sind eine Initiative des Familienministeriums in Zusammenarbeit mit verschiedenen Trägern und mit der Unterstützung von Partnergemeinden. Seit 2024 sind die 23 Clubs unter der neuen nationalen Identität Club Aktiv Plus organisiert.

KONTAKT

Koordination der Club Aktiv Plus

✉ contact@clubaktivplus.lu
☎ 36 04 78-44

Ministerium für Familie, Solidarität,

Zusammenleben und Unterbringung von Flüchtlingen

13c, rue de Bibebourg
L-1273 Luxembourg

✉ clubaktivplus@m.etat.lu

www.clubaktivplus.lu



LE MINISTÈRE DE LA FAMILLE, DE LA SOLIDARITÉ ET DE L'INTÉGRATION
Ministère der Familie, Solidarität und Integration
Luxembourg

club+aktiv

BEWEGUNG,
AUSTAUSCH,
LERNEN.
FREUDE AM
ENTDECKEN!



2024/02/02

clubaktiv+

help^o

All Day and a good Day



Muselheim - Behandlungs- & Berodungszentrum

SIE SUCHEN NACH **ERSTKLASSIGER KRANKENPFLEGE** ODER MÖCHTEN SICH IN EINER EINLADENDEN **UND PROFESSIONELLEN UMGEBUNG BERATEN LASSEN?**

DANN SIND SIE BEI UNS GENAU RICHTIG!



Persönliche medizinische Beratung

Unser Team steht ganz zu Ihrer Verfügung, um alle Fragen zu Ihrer Gesundheit zu beantworten.



Professionelle Krankenpflege

Unsere kompetenten und aufmerksamen Pflegefachkräfte begleiten Sie bis zu Ihrer Genesung.



Verbände und Erste-Hilfe-Maßnahmen

Ob kleinere oder ernstere Verletzungen – unser Team sorgt in jedem Fall für Ihre fachgerechte medizinische Versorgung.



Gesundheits-Check

Lassen Sie Ihren Gesundheitszustand regelmäßig überprüfen, um Problemen vorzubeugen und Ihr Wohlbefinden langfristig zu erhalten.



Blutentnahme und -analyse vor Ort:

Nutzen Sie unseren hauseigenen Labordienst, um schnelle und exakte Ergebnisse zu erhalten.

Und darüber hinaus ...

- **Ein offenes Ohr** für Ihre Fragen und eine Verweisung an kompetente Stellen
- Hilfe bei den Formalitäten für **Ihren Antrag auf Leistungen aus der Pflegeversicherung** oder beim Ausfüllen sonstiger Formulare und Dokumente
- **Informationen** über Möglichkeiten der **sozialen Unterstützung**
- **Eine Tür** zu allen anderen Aktivitäten des **Luxemburger Roten Kreuzes**

Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an uns:





ALLE STÄRKEN DES MUSELHEEM – ZU IHREN DIENSTEN ...

- ein interdisziplinäres Team aus Gesundheitsexperten
- moderne und angenehme Einrichtung
- eine Pflege, die den Patienten in den Mittelpunkt stellt



WIE FINDEN SIE UNS?

12, Rue St Martin, L-6635 Wasserbillig
Tiefgarage in 200m Entfernung



VON MONTAG BIS FREITAG
VON 6 UHR BIS 11 UHR



26 70 26



croix-rouge
luxembourgeoise
Menschen helfen



croix-rouge@help.lu



FOTOGALERIE



Philharmonie



AP Mertzig



Beach



Echternach



Mëttesdësch Kachatelier



Pétanque



Turelbach



Douanesmusée



Bus



Baumwipfelhad



Girst



Lunchconcert



Ferme Mathay



Trèppeltour Ehen



Upcy. Mëlleckëscht



Ouschterdeko



Tagesausflug

club
aktiv

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⁺



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

help⁺
All Dag ass e gudden Dag