



SYRDALLER MAGAZIN

04
2022



1, Square Peter Dussmann
L-5324 Contern



www.syrdallheem.lu





1, Square Peter Dussmann | L-5324 Contern
Téléphone : 26 35 25 45 | E-Mail : syrdall@clubsyrdall.lu

Georges Muller

Chargé de Direction

GSM : 621 400 313

E-Mail : georges@clubsyrdall.lu

Manon Rippinger

Educatrice

GSM : 621 400 376

E-Mail : manon@clubsyrdall.lu

Nico Strödter

Educateur

GSM : 621 400 235

E-Mail : nico@clubsyrdall.lu





Heureux qui comme Ulysse a fait un beau voyage,



Sou fänkt e Gedicht vum franséischen Dichter Joachim Du Bellay aus der Mëtt vum 16. Joerhonnert un, een Vers deen de Georges Brassens och als Optakt vun engem Lidd vu 1970 gebraucht huet. Béid Texter hu gemeinsam dass se d'Reesen an d'Friemt besangen, mee virun allem och de Retour an dat Heemlecht, bei deenen Léit déi ee gären huet, no der Rees. Ech hoffen et geet lech e bëssen wéi den zwee Dichter, haut am Hierscht, no engem Summer während deem Dir hoffentlech erëm konnt verreesen. Vollgetankt mat Energie, mat Andréck vun der Rees an hoffentlech dovunner entspaant, geet mam neie Schouljoer och erëm e neit mee vertraute Kapitel op: zrëck an den train-train, zrëck an den Alldag op der Schaff oder an d'Routine vum Alldag an der Pensioun. An iergendwéi freet ee sech awer scho rëm op déi nächst Vakanz – och wann et ëmmer nees schéin doheim bei Frënn a Famill ass!

Och de Club Senior war dëse Summer erëm op d'Rees, an zwar a Mecklenburg-Vorpommern – fir déi éischte Kéier zanter 2 Joer dass esou eng Auslandsrees erëm ustoung. Et deet gutt, néi Géigenden, néi Kulturen, néi Léit ze entdecken. Des Fräiheet sollte mir villäicht em sou méi schaezten, dass vill Léit op der Welt déi Méiglechkeeten net hunn. Ech hoffen op alle Fall, dass mir och an Zukunft des Fräiheeten fir eisen Horizont ze erweideren weider genéissen kënnen – wann och mat Moderatioun: d'Hëtztwell vum Juli huet eis drun erënnert dass d'Klimaerwärmung ëmmer méi staark gëtt a mir och eisen CO2-Ausstouss miniméieren mussen. D'Technologien vun der Zukunft wäerten eis awer hoffentlech erméiglechen ouni schlecht Gewëssen weiderzereesen!

Am Juli huet, fir déi éischte Kéier zanter 2019, och erëm e Summerfest am Syrdall Heem zu Nidderaanwen stattfonnt. Et war schéin ze gesinn, wéi gutt d'Stëmmung war bei all deenen déi do waren, vun eise Clienten aus de Foyeren an aus dem Aides et Soins, eisen Partner aus dem Secteur an och bei lech, léif Frënn vum Syrdall Heem. Dem ganze Personal déi nieft der Aarbecht am Alldag d'Fest organiséiert hunn vu mir aus e ganz grouse Merci gesot! Esou een Engagement fir d'Wuel vun eise Clienten mat enger gudder Stëmmung ze verbannen ass eng Héchstleeschung op déi ee stolz ka sinn! Fir dass all Dag e gudden Dag ass, muss een zesummen laachen kënnen an och féieren kënnen

Ech wënschen lech e schéinen Hierscht!
Mat beschte Gréiss

Régis Moes
Président



Merci und ab unter die Decke,

Der rege Zuspruch bei den sommerlichen Aktivitäten hat gezeigt, dass nach über 2 schwierigen Jahren die Lust nach Zusammensein und Begegnungen uneingeschränkt groß ist. Das Verlangen nach Erlebnissen in der Gruppe ist stark und dies beflügelt die Kollegen des Club Senior Syrdall auch, weiterhin am Ball zu bleiben.

Am Ball bleiben aber auch andere, unverzichtbare Mitmenschen. Ich möchte mich deshalb auch einmal an alle Kursleiter wenden und ein herzliches Dankeschön aussprechen. Danke dass ihr unverändert motiviert seid und uns, sowie unseren Kunden treu bleibt. Auch den „neuen“ Kursleitern ein gutes Gelingen und auf eine lange Zusammenarbeit.



Es gibt auch noch unsere Bénévoles, die diverse Aktivitäten leiten und unterstützen, auch ihnen sei MERCI gesagt. Einen Dank auch an alle Teilnehmer die mit ihrer positiven Kritik und ihren Ideen den Club Senior Syrdall mitgestalten.

Respekt und Danke auch den Damen des „Handarbechtstreff“ die anlässlich des Sommerfestes im Syrdall Heem Niederanven, handgefertigte Decken an unsere Besucher des Foyer de Jour überreicht haben. Diese Decken sind nicht nur wunderschön, sondern haben auch einen bewiesenen positiven Einfluss auf Personen, die an Demenz leiden.

Machen sie es sich auch an den kommenden langen Abenden gemütlich zu Hause, welches oft am besten mit einer Kuschedecke geht. Und damit der Winterschlaf nicht zu lange wird, hat das Team des Club Senior Syrdall wieder viel Originelles zusammengetragen und auf Bewährtes, nicht verzichtet.

Bleiben sie gesund und bleiben sie nicht allzu viel, alleine unter der Decke.

Liebe Grüße aus dem Syrdall Heem,

Tom Dugandzic
Direktor Syrdall Heem



Chers sympathisant(e)s du Club Syrdall,



Après un été ensoleillé, des journées passées à l'extérieur et des sorties entre ami(e)s nous avançons lentement mais sûrement vers des saisons au temps plus variable et des journées plus courtes.

Le Club Syrdall est « le rayon de soleil » qui vous propose plein d'activités, qui vous fera passer un bon automne et l'hiver qui va se présenter à l'horizon. Pour ne pas rester seul(e) à la maison nous vous invitons à participer aux activités proposées qui vous permettent de découvrir des endroits peu connus du Luxembourg. La Grande Région figure également au programme de notre Club.

L'ensemble de nos activités vise à promouvoir la convivialité entre les personnes de la génération 60+ et de toutes les autres générations aussi.

Nos cours proposés par nos formateurs vous offrent la possibilité d'exercer différents sports adaptés aux personnes d'un certain âge. L'exercice physique aide à rester mobile, à se sentir bien dans son corps et à entretenir les capacités intellectuelles. En plus de ces atouts indéniables du sport, vous vous rencontrerez, vous parlerez ensemble. L'aspect convivial est primordial, comme dans toutes les activités du Club Syrdall. Toutes les personnes, n'importe leur origine, leur langue et leur orientation sont les bienvenues au Club Syrdall.

Le meilleur moyen de braver les caprices de la météo est de venir passer des moments inoubliables en notre compagnie.

Chaque étape de notre vie peut être comparée aux saisons. Certaines sont ensoleillées, pleines de bonheur et d'espoir, d'autres sont peu illuminées, tristes et sont plus difficiles à passer. L'essentiel est de rester positif tout en participant à nos activités.

J'aimerais citer Albert Camus, romancier et philosophe français, qui résume bien ma façon de voir l'automne :

« L'automne est un deuxième printemps où chaque feuille est une fleur »

A vous toutes et tous, vivez les saisons plus tristes agréablement en compagnie de vos proches et si vous le souhaitez en compagnie du Club Syrdall.

Georges Muller
Chargé de direction Club Syrdall



Léift Jeanne,

Vill Dausend Schrëtt si mir mat Dir gaang,
Duerch d’Feld, de Bësch a laanscht all Bam,
Mir hu geschweesst, gepotert a gelaacht
ei, wat huet dat ëmmer Freed gemaach
Et war net just eng Wanderung
Schliisslech stoung däi Numm do hannendrun
An dat war sécherlech de Grond
Dass vill Leit sech hunn zesummen fonnt
Locker, flockeg a mat vill Häerz
Si mir gekraxelt ouni Schmäerz
iwwer Bierg an Dall an nees zeréck
duerch Bulli, iwwer Steng a sou munch Bréck
Du als Mënsch hues dofir gesuergt
dass jiddereen huet sech gefillt gutt versuergt
Eise Merci un Dech ass grouss
sou eent weis du fält eis sécher net méi an de Schouss
mir wënschen dir dat Allerbescht
a fir de Rescht...
Musse mir lo wandere ouni Dech

Léift Jeanne,

**Déi ganz Ekipp vum Club Syrdall wënscht dir alles Guddes fir
deng wuelverdénkten “Pensioun“. Mir soen dir villmols Merci fir däin Engagement.**





Newsletter – Bléift um Lafenden!

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

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

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

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

All wichteg Informatiounen zum Dateschutz fannt Dir op **www.syrdallheem.lu**.

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

Newsletter – Restez à jour!

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

Alors contactez-nous pour recevoir notre newsletter !

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

Cet échange via courriel se fait bien évidemment en respectant le cadre de la loi de la protection des données.

Les adresses e-mail des destinataires sont masquées (« BCC » Blind Copie) et donc invisibles pour les autres destinataires.

Vous trouverez toute information relative à la protection de données sur le site internet **www.syrdallheem.lu**.

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

Newsletter – Stay up to date!

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

Contact us to receive our newsletter!

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

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

Information about data protection can be found on the website **www.syrdallheem.lu**. You can also be deleted from our distributor at any time. Just let us know by e-mail.



Für all unsere Veranstaltungen gilt eine Anmeldefrist.

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

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

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

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

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

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

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

There is a registration deadline for all our events.

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

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

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



Nieft eisen traditionellen Aktivitéiten hunn e puer Club Senior'en sech zesumme gedoen a bidden "Single-Events"- Aktivitéiten un. Hei hutt dir d'Geleeënheet ob en Neits interessant Dammen an Hären kennenzelëieren.

Certains Clubs Senior se sont réunis et organisent des activités pour célibataires. Vous aurez la possibilité de rencontrer des dames et des messieurs intéressants.

**Umeldung am jeweilig genannten Club!
Veuillez-vous inscrire dans le club relatif !**

SECH KENNENLÉIEREN BEI ENGEM PATT

Donneschdes, den 20. Oktober / 14h30 – 16h30 / de Patt gëtt op der Plaz bezuelt
Nomëtten mat animéierten Diskussiounen fir sech kennenzelëieren.

Après-midi avec discussions animées dans le but de se connaître.

Belle-Étoile, L-8050 Bertrange

Club Senior Stroossen: stroossen@clubsenior.lu / 31 05 62 407

SECH KENNENLÉIEREN BEI ENGEM GESELLEGEN KÉISOWEND

Mëttwoch, den 23. November / 18h00-21h00 / 40€

Gesellegen Kéisowend fir sech kennenzelëieren.

Soirée fromage conviviale pour mieux se connaître.

Centre culturel « Nei Schoul », L-5741 Filsdorf

Club Syrdall: syrdall@clubsyrdall.lu / 26 35 25 45

NOMËTTESWANDERUNG

Donneschdes, den 8. Dezember / ab 15h00 / gratis

Eng Nomëtteswanderung mat klengen häerzlechen Éisleker Spezialitéiten

Club Haus op der Heed: info@opderheed.lu / 99 82 36

Single-Wanderungen

Sonntag, 23. Oktober – Bascharage

Sonntag, 20. November – Kehlen

Samstag, 10. Dezember – Luxembourg

Kosten: 1,50€ Startgebühr – selbst vor Ort zu bezahlen

Einmal im Monat bieten wir Ihnen die Möglichkeit in geselliger Runde an einer IVV-Wanderung teilzunehmen. Treffpunkt ist immer um 9h30 am Halleneingang.

Rallye pédestre à travers Strassen (4km) avec un jeu de piste basé sur l'application Actionbound. Possibilité d'un déjeuner en commun au restaurant.

Club Haus an de Sauerwisen: sauerwisent.lu / 56 40 40



*Club Senior An der Loupescht – Club Haus an de Sauerwisen – Club Haus op der Heed –
Club Senior Prënzeberg – Club Senior Stroossen – Club Syrdall*

Les huiles essentielles et les signes du Zodiac

On appelle huile essentielle le liquide concentré des composés aromatiques d'une plante. Les bienfaits des huiles essentielles sont nombreux et diversifiés.

Mais quels sont les bienfaits qu'ils peuvent avoir en rapport avec notre signe du Zodiac ?

Madame Sabine Kinzinger, pharmacienne, aroma-/nutrithérapeute et astrologue, nous guidera dans les séances à travers l'univers de ces arômes. Elle nous expliquera les précautions d'emploi et solutions pour chaque signe astrologique.

Rejoignez-nous pour des après-midis informatifs et intéressants.



Mercredi, le 12 octobre
Balance



14h00 – 17h30



Salle communale
6, rue Principale
L-6990 Hostert



55€ (matériel inclus)



FR



Jusqu'au 5 octobre



Mercredi, le 2 novembre
Scorpion



14h00 – 17h30



Salle communale
6, rue Principale
L-6990 Hostert



55€ (matériel inclus)



FR



Jusqu'au 26 octobre



Mercredi, le 7 décembre
Sagittaire



14h00 – 17h30



Salle communale
6, rue Principale
L-6990 Hostert



55€ (matériel inclus)



FR



Jusqu'au 30 novembre



www.wikipedia.org



Kürbisausstellung in der Gartenschau Kaiserslautern

Die Gartenschau Kaiserslautern zeigt eine bunte Kürbisausstellung zum Thema „Musik“. Aus über 50.000 Kürbissen entstehen in aufwendiger Handarbeit überdimensionale Skulpturen. Bei einer Geländeführung erfahren wir außerdem mehr über die Funktionsweise dieses Inklusionsbetriebes. Gemeinsames Mittagessen im Brauhaus (im Preis inbegriffen). Am Nachmittag können Sie auf eigene Faust die Innenstadt erkunden oder den Japanischen Garten besuchen.

Wir verbringen den Tag mit unseren Freunden vom Club Senior Strassen.

Exposition de citrouilles à la Gartenschau Kaiserslautern

La Gartenschau Kaiserslautern propose une exposition de citrouilles sur le thème de la «musique». Des sculptures surdimensionnées sont confectionnées à la main avec plus de 50 000 citrouilles. Lors d'une visite du site, nous apprenons plus sur le fonctionnement de cette entreprise inclusive. Déjeuner en commun à la brasserie (inclus dans le prix). Dans l'après-midi, vous pouvez explorer le centre-ville ou visiter le jardin japonais.

Nous passons la journée avec nos amis du Club Senior Strassen.



Mittwoch, den 19. Oktober



8h00



Niederanven
Parking hinter den Arcaden
Richtung Schwimmbad



80€ (Bus + geführte Besichtigung
+ Mittagessen)



Bis zum 11. Oktober



Visite guidée du MNHA et son exposition « le passé colonial du Luxembourg »

L'exposition temporaire du MNHA donne un aperçu sur le passé colonial peu connu du Luxembourg. Bien que le Luxembourg n'ait jamais exercé d'autorité politique sur aucun territoire étranger ni sur aucune des populations qui y résident, au cours des 19e et 20e siècles, de nombreux Luxembourgeoises et Luxembourgeois sont partis vivre et travailler dans les colonies d'autres États européens.

Si vous souhaitez en savoir plus sur ces temps, rejoignez-nous pour la visite guidée dans le MNHA.

Régis Moes, commissaire de l'exposition et conservateur en charge de l'histoire contemporaine luxembourgeoise au MNHA, dirigera personnellement notre groupe et sera honoré de répondre à toutes vos questions.



vendredi, le 28 octobre



14h00



MNHA
Marché-aux-Poissons
L-2345 Luxembourg



10€



LU



Jusqu'au 21 octobre



<https://www.mnha.lu/fr/expositions/le-passe-colonial-du-luxembourg>



Visitt fun der Schiferminn zu Uewermaarteleng

Bei dëser Visitt kritt Dir d'Geschicht ronderëm d'Schiferextraktioun gräifbar gemach. Bis 42 Meter déif geet et ënnert de Buedem, 7 Kummeren gët et ze visitéieren. D'Schiferextraktioun war bis an d'Mëtt vum 20. Joerhonnert eng wichteg Industriebranche fir Lëtzebuerg, 12 Milliounen Leeë goufen hei pro Joer ofgebaut.

De Circuit, vun +/- 120 Minuten, huet +/- 250 Träppleken an et ass eng Altitude vun -42m ze iwwerwannen. Dëst alles bei eng héijer Loftfiichtegkeet an 9°C.

Déi noutwendeg Ausrüstung fir dës Visitt sin, fest Schong (z. B.: Wanderschong) an en waarm Jackett.

Visite guidée de la mine d'ardoise à Haut-Martelange

Lors de cette visite vous recevez un aperçu concret de l'extraction de l'ardoise. Les participants vont jusqu'à 42 mètres sous terre en visitant 7 chambres. L'extraction de l'ardoise était jusqu'au milieu du 20ème siècle une partie importante de l'industrie luxembourgeoise. 12 millions tuiles d'ardoise étaient extraites chaque année.

Le circuit, d'une durée de 120 minutes, possède 250 marches et un dénivelé de -42 mètres à franchir. Ceci avec une haute humidité et la température ambiante à 9° degrés.

L'équipement indispensable pour cette visite sont, des souliers fermés (p. ex. : chaussures de randonnée) et une veste.



vendredi, le 11 novembre



14h15



Musée de l'Ardoise
L-8823 Haut Martelange



20€



LU



Jusqu'au 28 octobre



<https://www.rtl.lu/news/national/a/1877603.htm>



Royal Palace Kirrwiller

Der Royal Palace in Kirrwiller im Elsass präsentiert die Show Frénésie 2022/2023 mit fast 40 Varietékünstlern aus der ganzen Welt.

Auf den Lunch mit Show-Einlage im Restaurant Majestic folgt ein atemberaubendes Kabarett-Erlebnis im herrlichen Theatersaal mit 1.000 Plätzen. Mitreißende abwechslungsreiche Nummern voller Rhythmus, Risikofreude, Virtuosität und Kreativität werden Sie begeistern. Den Tag lassen wir im Lounge Club bei Tanzmusik ausklingen.

Mir verbringen den Tag mit unseren Freunden vom Club Senior Strassen.

Royal Palace Kirrwiller

Le Royal Palace de Kirrwiller en Alsace présente le spectacle Frénésie 2022/2023 avec près de 40 artistes de Music-Hall du monde entier.

Débutant avec un repas spectacle dans le Restaurant Majestic, la journée continue avec l'expérience du cabaret dans le majestueux théâtre de 1 000 places. Des numéros variés époustouflants sauront vous étonner remplis de rythme, de goût du risque, de virtuosité et de créativité. Nous clôturons la journée dans le Lounge Club avec de la musique de danse.

Nous passons la journée avec nos amis du Club Senior Strassen.



Mittwoch, den 16. November



8h00



Niederanven
Parking hinter den Arcaden
Richtung Schwimmbad



110€ (Bus + Menü + Spektakel)



LU



Bis zum 12. Oktober





Konferenz: Pensioun... De Wiessel gutt erliewen

Entdeckt eng nei Phas vum Liewen.

D’Pensioun ass ee ganz speziellen Event, déi vill Méiglechkeeten, awer och Erausforderungen bitt. Wärend dëser beräicherender Konferenz wäert Dir d’Méiglechkeet hunn, Iech ze informéieren an och zesummen driwwer ze diskutéieren, wéi een sech ganz perséinlech op d’Pensioun virbereeden kann an dës ganz ofwiesslungsräich gestalten kann.

Gidd zesummen mat den fräiwëllegen Pensiounscoachen vum GERO op eng Entdeckungsrees! Loosst Iech inspiréieren d’Pensioun aus engem neien Bléckwénkel ze betruechten an Ären Iddien, Projeten a villäicht souguer Ären Dreem fräie Laaf ze loosse.

E grouse Merci un d’Gemeng Nidderaanwen, déi eis no der Konferenz den Éierewäin offréiert.

Conférence : La retraite... Bien vivre le changement

Découvrez une nouvelle phase de la vie.

La retraite est un événement très spécial. La transition vers la phase « post-professionnelle » offre de nombreuses opportunités, mais aussi des défis. Au cours de cette conférence enrichissante, le public aura l’occasion d’apprendre et de discuter ensemble comment se préparer à sa retraite ou comment la diversifier.

Rejoignez les coaches de retraite bénévoles de GERO pour un voyage de découverte ! Laissez-vous inspirer pour envisager la retraite sous un angle nouveau et donnez libre cours à vos idées, vos projets et peut-être même vos rêves.

Nous remercions la commune de Niederaanwen pour le vin d’honneur qui nous sera offert après la conférence.



Montag, den 21. November
Lundi, le 21 novembre



17h00 – 19h00



Salle communale
6, rue Principale
L-6990 Hostert



Gratis / gratuit



LU + FR



Bis zum 14. November /
jusqu’au 14 novembre

Conference: Retirement... Living well with the change

Discover a new phase of life.

Retirement is a very special event that offers many opportunities, but also challenges. In this life-affirming conference, the audience will have the opportunity to find out more and to discuss together how to personally prepare for retirement and how to organize it in a varied way.

Meet the volunteer GERO retirement coaches for a journey of discoveries! Be inspired to look at retirement from a new perspective and let your ideas, plans and maybe dreams run free.

We thank the municipality of Niederanven for the wine of honour that will be offered to us after the conference.



Monday, the 5th december



18h30 – 20h30



Communal hall
6, rue Principale
L-6990 Hostert



For free



EN



Till the 28th november



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



Besuch des Weihnachtsbasars des Roten Kreuzes

Wenn die Weihnachtszeit näher rückt, wird es Zeit Geschenke für die Liebsten zu organisieren. Deshalb möchten wir Sie einladen, mit uns gemeinsam diesen Ort der Begegnung und des Austauschs zu nutzen. Es sind viele Aktivitäten für Jung und Alt geplant, sodass für jeden etwas dabei sein sollte. Auf dem Bazar finden Sie eine große Auswahl an Kunsthandwerk, Designobjekten, Kleidung und Delikatessen, die im Rahmen eines FOOD VILLAGES angeboten werden sollen, sowie vieles mehr.

Zudem unterstützen Sie durch Ihre Teilnahme Dienste und Projekte, die von dem Luxemburger Roten Kreuz für junge Leute in Luxemburg organisiert werden, sowie Einsätze zur humanitären Unterstützung von Menschen, die von Konflikten und Katastrophen auf der ganzen Welt betroffen sind.



Samstag, den 19.11.2022



11h00



Glacis Stadt Luxemburg
L-1628 Luxemburg



Gratis



DE, LU



Bis zum 10. November





Vision Board – tableau de visualisation

Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire! Walt Disney

Le vision board est un outil dont le nom pourrait littéralement se traduire par « panneau/tableau de vision », ce qui reste bien mystérieux ! Il s'agit en fait de représenter de manière visuelle vos objectifs, vos rêves, ce que vous souhaitez accomplir, ce qui vous tient le plus à cœur. Bref, votre VISION idéale de votre futur proche ou lointain.

Traditionnellement, pour faire un vision board, on modélise cette vision sur un panneau, d'où le nom de l'outil.

En quoi cette activité créative peut-elle être utile ?

Le vision board repose sur un principe fondamental : l'idée que plus on va confronter son cerveau à une visualisation de ses objectifs, plus on va l'inviter – inconsciemment – à travailler pour les atteindre.

En effet, il n'est pas toujours facile de se projeter mentalement dans ses rêves, ses souhaits et de passer du rêve à la réalisation, la création.

A partir de découpage, de photos, de dessins, vous représentez les objectifs que vous souhaitez atteindre dans votre vie personnelle, de couple, professionnelle, familiale, sociale, etc...

C'est un guide qui permet de se tenir à ses projets et de vivre plus consciemment.



Mercredi, le 30 novembre



14h00 – 17h30



Salle communale
6, rue Principale
L-6990 Hostert



55€ (matériel inclus)



FR



Jusqu'au 23 novembre



<https://www.notuxedo.com/vision-board/>



3 Tage zu den Weihnachtsmärkten in Wiesbaden und Frankfurt

1. Tag: Dienstag, den 13. Dezember 2022

Abfahrt nach WIESBADEN. Die Stadt ist die Landeshauptstadt des Landes Hessen und mit seinen 15 Thermal- und Mineralquellen eines der ältesten Kurbäder Europas. Die Metropole bietet prachtvolle historische Bauten, einen großen Kurpark, vielerlei schöne Museen, ebenso Galerien wie auch andere Kultureinrichtungen. Nach unserem gemeinsamen Mittagessen im Stadtzentrum haben Sie den Nachmittag zur freien Verfügung. In dieser vorweihnachtlichen Zeit verwandelt sich Wiesbaden dank dem Sternschnuppenmarkt und dem festlich erleuchteten Kurhaus wieder in einen echten Weihnachtstraum. Am späten Nachmittag fahren wir in das nahegelegende Frankfurt-am-Main. Einweisung in unser Hotel: MARITIM Hotel. Abendessen und Übernachtung.

2. Tag: Mittwoch, den 14. Dezember 2022

Nach dem reichhaltigen Frühstücksbuffet starten wir unseren geführten Stadtrundgang durch die Geschichte und Gegenwart der Stadt FRANKFURT. Im historischen Zentrum erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte der Stadt als Wahl- und Krönungsstätte der Könige und Kaiser des Hl. Römischen Reiches. Die neue Altstadt ist seit 2018 eine weitere Sehenswürdigkeit in der historischen Altstadt. Hier lassen sich zahlreiche Epochen und Architekturstile entdecken. Eine gelungene Mischung aus Alt und Neu mit ganz viel Geschichte und Geschichten auf kleinem Raum (Dauer der Führung ca. 2 Stunden). Danach freier Aufenthalt im Stadtzentrum. Natürlich dürfen Sie sich auch hier die weihnachtliche Stimmung nicht entgehen lassen. 240 kreativ geschmückte Buden, ein historisches Karussell und der riesige, knapp 30 Meter hohe mit hunderten von Lichtern geschmückte Weihnachtsbaum verbreiten festlich-romantische Stimmung und sorgen für weihnachtliches Flair auf dem Römerberg. Und das Besondere: in Frankfurt wärmt man sich die kalten Hände am heißen Nationalgetränk: dem Apfelwein. (Mittag- und Abendessen auf eigene Kosten)

3. Tag : Donnerstag, den 15. Dezember 2022

Nach dem Frühstücksbuffet freier Aufenthalt im Stadtzentrum und eine weitere Möglichkeit zu einem letzten Einkaufsbummel durch die festlich geschmückten Fußgängerzonen der Stadt. (Mittagessen auf eigene Kosten). Die Rückfahrt zurück nach Luxemburg erfolgt am frühen Nachmittag.



13. – 15. Dezember



8h00



Niederanven
Parking hinter den Arcaden
Richtung Schwimmbad



398€
Einzelzimmerzuschlag + 75€



Fahrt im ****Nicht-Raucher Reisebus,
2 Übernachtungen mit Frühstücks-
buffet im 4* Hotel, Mittagessen und
Abendessen am 1. Tag, Führung
in Frankfurt, Reiserücktrittsversi-
cherung, Begleitung durch 2 Mitar-
beiter des Club Senior

Bis zum 31. Oktober







NEIES AUS DEM SYRDALL HEEM | NOUVEAUTÉS DU SYRDALL HEEM | NEWS FROM SYRDALL HEEM |

Foyer de Jour Niederaanven an Sandweiler

Den Choix hunn

Mir hunn die Chance an eisen Gemengen kënnen 2 Foyer de Jouren de Leit ze proposéieren.

Een zu Sandweiler an een zu Nidderaanwen. Konzept un sech ass den selwechten, mee mat ënnerschiddlech Raimlechkeeten an Perséinlechkeeten.

Dofir soen mir ëmmer: de Client huet de CHOIX.

Den Client kann eis 2 Foyer de Jouren besichen kommen, dat nennen mir ee Schnupperdag, an deem ass gratis.

Dir hutt Méiglechkeet vun eis ofgeholl ze ginn. Den ganzen Dag mat eis verbréngen, iessen, an ee klengen Abléck an d'Aktivitéiten, Ausfluch, Sortien kréien.

Falls dir als Aidant froen hutt, mëllt iech bei eis oder kommt einfach mol an eis Foyeren luussen. Dir sidd häerzlech wëllkomm an dir sidd net eleng, mir si fir lech do.



Cindy Almeida

34 86 72 28

Nidderaanwen

Sonja Ostermann

26 35 23 20

Sandweiler

NEIES AUS DEM SYRDALL HEEM |
NOUVEAUTÉS DU SYRDALL HEEM |
NEWS FROM SYRDALL HEEM |



REEGELMÉISSEG AKTIVITÉITEN ACTIVITÉS RÉGULIÈRES REGULAR ACTIVITIES

			
Nordic Walking <i>Marche nordique</i>	all Dënschdes an Donneschdes <i>chaque mardi et jeudi</i>	Route de Trèves Nidderaanwen	9h30
Muppen Treff <i>Randonnées avec les chiens</i>	11.10.	Meidéng	14h00
	8.11.	Helléng	
	13.12.	Mutfert	
Handaarbecht Treff <i>Atelier créatif</i>	5.10. 19.10.	Kulturzentrum Mutfert 16, rue de Medingen L-5355 Mutfert	14h30
	2.11. 16.11.		
	7.12. 21.12.		
Museksgrupp <i>Groupe musical</i>	5.10.	Gemeng Nidderaanwen	15h00
	2.11.		
	7.12.		
Keelegrupp <i>Jeu de quilles</i>	5.10.	„Café de la Gare“ 197, rue Principale L-5366 Minsbech	15h00
	2.11.		
	7.12.		





Kreativ Hänn - Mir sichen Verstärkung!

Patchwork, Heekelen, Strécken, Stoffstempelen, a Villes méi... Ärer Kreativitéit si kéng Grenze gesat. Wat och ëmmer Dir vu kreativem Projet am Kapp hutt oder och schonn am gaangen sidd ze realiséieren, kommt bäi eis. A geselleger Ronn mécht alles duebel esou vill Freed. Jiddereen bréngt dat vun doheem mat, wou ee grad dru schafft. Iwwert d’Kreativitéit an de Spaass um Schaffen ensteet ee flotten Austausch a bestëmmt och di eng oder aner nei Iddi a flotte Virschlag. Mat eise fäerdegeng Aarbechten ennerstëtzen mir reegelméisseg sozial Projeten.

An och hei sinn Är Iddien a Virschléi häerzlech wëllkomm.

Falls Dir intresséiert sidd emol bäi eis Kreativ Hänn luussen ze kommen, dann zéckt net. Mir treffen eis all éischten an drëttén Mëttwoch am Mount zu Mutfert beim Kulturzentrum

(kleng Sall niewendrun). Sot eis w.e.g. just Bescheed!

« Kreativ Hänn » - Nous recherchons du renforcement!

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

Avec nos réalisations nous soutenons des projets sociaux. Vos idées sont les bienvenues. Si nous avons éveillé votre intérêt, n’hésitez pas et jetez un coup d’œil au travail du groupe « Kreativ Hänn ». Nous nous retrouvons tous les premiers et troisièmes mercredis du mois à côté du centre culturel à Moutfort (petite salle à côté). Nous vous prions de bien vouloir nous informer de votre visite.





Musiktreff

Sie spielen ein Instrument? Sie singen gern?

Willkommen in unserer Musikgruppe, die nun schon seit vielen Jahren besteht!

Wir treffen uns jeden ersten Mittwoch im Monat zum gemeinsamen Musizieren und Singen. Klavier, Geigen, Blockflöten, Akkordeons, Gitarren, Celli und Humor – und schon erklingt die Musik.

Gemeinsam wird ein Programm aufgestellt.

Luxemburgische Lieder, Volkslieder, schmissige Schlager in verschiedenen Sprachen – gleichberechtigt neben Kompositionen von Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin, Poulenc, ...

Die Teilnehmer, die sich vorher nicht kannten, treffen sich mittlerweile auch privat, um die Stücke miteinander zu proben.

Ziel erreicht: Heraus aus der Isolation!

Gemeinsames Musizieren und Singen macht fröhlich und vital.

Falls Sie mal schnuppern wollen, dann melden Sie sich an und verraten uns, welches Instrument Sie spielen, oder ob Sie mit uns einfach nur singen möchten! Und schon sind Sie das nächste Mal mit dabei.

Groupe de musique

Vous savez jouer un instrument? Aimez-vous chanter?

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

Nous nous voyons tous les premiers mercredis du mois pour jouer de la musique et chanter ensemble. Piano, violons, flûtes à bec, accordéons, guitares, violoncelles et humour – et puis la musique sonne.

Un programme est mis en place ensemble.

Chansons luxembourgeoises, chansons folkloriques, tubes accrocheurs dans différentes langues – sur un pied d'égalité avec des compositions de Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin, Poulenc, ...

Les participants, qui ne se connaissaient pas auparavant, se réunissent désormais également en privé pour répéter les morceaux ensemble.

Objectif atteint : Sortez de l'isolement !

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

Si vous voulez essayer, inscrivez-vous et dites-nous quel instrument vous jouez, ou si vous voulez simplement chanter avec nous ! Et voilà, rien de plus simple et vous serez de la partie.





Weekstarter

Hutt Dir Loscht d'Woch mat engem gemeinsamen Kaffi an enger Mëtsch unzefänken?
Da gesellt lech zou eis.

A gemittlecher Ronn loosse mir eis ët gutt schmaachen a starten zesummen an d'Woch.
Sécherlech gëtt gepotert, philosophéiert a gelaacht. An dat a gudder Gesellschaft.

Mir freeën eis ob lech!

Weekstarter

Vous avez envie de commencer la semaine avec un bon café et une viennoiserie.

Alors rejoignez-nous.

Dans une atmosphère détendue, nous nous régaloons et commençons la semaine ensemble.
Bien sûr, nous papotons, philosophons et le rire est au rendez-vous. Et cela en bonne compagnie.

Au plaisir de vous voir!

Weekstarter

You want to start the week with a good coffee and a pastry.

So join us.

In a relaxed atmosphere, we feast and start the week together.

Of course, we chat, philosophize and laughter is on the agenda. And that in good company.

We are looking forward to seeing you!



Méindes, den 10. Oktober |
14. November | 12. Dezember



9h00



Nei Schoul
3, am Eck
L-5741 Fëlschdref



5€ Kaffi + 2 Mëtschen



Bis den 7. Oktober |
11. November | 9. Dezember



"All happiness depends on a leisurely breakfast."

John Gunther



Syrdaller Kitchen

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

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

Syrdaller Kitchen

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

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

Syrdaller Kitchen

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

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



Freides, den 21. Oktober |
18. November | 16. Dezember



10h00



Nei Schoul
3, am Eck
L-5741 Fëlschdref



D'Käschte gi gedeelt



Bis den 17. Oktober |
14. November | 12. Dezember



**« Il n'y a pas de bonne cuisine si au départ elle n'est pas faite
par amitié pour celui ou celle à qui elle est destinée »**

Paul Bocuse



Zesummen ënnerwee

Sidd Dir e Mënsch, dee gäre vill dobaussen ass? Gitt gären an de Musée, Kino, op ee Concert oder och einfach nëmme gemittlech an de Restaurant. Sidd Dir gäre mat anere Léit zesummen, an eng Persoun, déi ëmmer erëm néi Bekanntschaften maache wellt?

Dann hunn mir hei genau dat richtegt fir Iech!

Mam Grupp „Zesummen ënnerwee“ bidde mir Iech d'Méiglechkeet, néi Léit kennen ze léieren a soumat flott Bekanntschaften ze maachen!

Jidderee kann hei seng Propositionen matdeelen. Op eng Visitt am Musée, e Besuch am Restaurant oder einfach e flotte Spadséiergang zesumme mat de Muppen, ... all Iddi ass wëllkomm!

De Grupp funktionéiert iwwer en E-Mailverdeelers. Sou brauche mir vun Iech just äre E-Mailadress a scho sidd Dir mat dobäi!

Sortons ensemble

Êtes-vous quelqu'un qui aime passer du temps à l'extérieur? Aimez-vous les visites au musée, les séances de cinéma, les concerts ou simplement une sortie au restaurant ? Êtes-vous quelqu'un qui aime rencontrer d'autres personnes et qui aime faire la connaissance d'autres gens ?

Alors nous avons ce qu'il vous faut !

Avec le groupe « sortons ensemble », nous vous offrons l'opportunité de rencontrer de nouvelles personnes et ainsi de faire de nouvelles connaissances !

Chacun peut partager ses suggestions. Qu'il s'agisse d'une visite au musée, d'un bon repas au restaurant ou simplement d'une belle promenade ensemble avec les chiens, ... toutes les idées sont les bienvenues !

Le groupe fonctionne par l'intermédiaire d'un distributeur d'e-mail. Vous n'avez qu'à nous communiquer votre adresse e-mail et voilà ... c'est parti !

Let's go out together

Are you someone who enjoys being outdoors? Do you like to visit the museum, go to the movies, concerts or simply enjoys a good meal in a restaurant? Are you someone who enjoys meeting other people?

Then we've got you covered!

With the «let's go out together» group, we offer you the opportunity to meet new people and make new acquaintances!

Everyone can share their suggestions. Whether it's a visit to the museum, a good meal at the restaurant or just a nice walk together with the dogs ... all ideas are welcome!

The group operates through an email distributor. All you need to do is give us your email address and here we go!

.....



REEGELMÉISSEG KURSEN COURS RÉGULIERS REGULAR COURSES

				
MÉINDEN LUNDI				
Bodyflow Kirsten Leniger	19.9. 26.9. 3.10. 10.10. 17.10. 24.10. 7.11. 14.11. 21.11. 28.11. 5.12. 12.12.	Cours 1: 9h00 Cours 2: 10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	132€
Qi-Gong Jean-Paul Nowacka	19.9. 26.9. 3.10. 10.10. 17.10. 24.10. 7.11. 14.11. 21.11. 28.11. 5.12. 12.12.	9h30	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbierg	108€
Rückenschmerzen - kein Schicksal Isabelle Libert	26.9. 3.10. 10.10. 17.10. 24.10. 7.11. 14.11. 21.11. 28.11. 5.12. 12.12.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	121€
DËNSCHDEN MARDI				
Zumba Gold Ivana Haidova	20.9. 27.9. 4.10. 11.10. 18.10. 25.10. 8.11. 15.11. 22.11. 29.11. 6.12. 13.12.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	120€ Pass : 204€
New Self Defense Jean-Paul Nowacka	20.9. 27.9. 4.10. 11.10. 18.10. 25.10. 8.11. 15.11. 22.11. 29.11. 6.12. 13.12.	9h30	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbierg	120€
Tai Chi Jean-Paul Nowacka	20.9. 27.9. 4.10. 11.10. 18.10. 25.10. 8.11. 15.11. 22.11. 29.11. 6.12. 13.12.	14h30	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	156€

Yin Yoga Ayano Everling	27.9. 4.10. 11.10. 18.10. 25.10. 8.11. 15.11. 22.11. 29.11. 6.12. 13.12. 19.12. 20.12.	17h00 (1h30)	Kulturzentrum 7, rue Schlammestee L-5770 Weiler-zum- Tuerm	156€ Pass : 265,20€
MËTTWOCH MERCREDI				
Line Dance Nathalie Damar	21.9. 28.9. 5.10. 12.10. 19.10. 26.10. 9.11. 16.11. 23.11. 30.11. 7.12. 14.12.	Basis Cours: 14h00-15h00 Level 1 : 15h00-16h00 Level 2 : 16h15-17h15 Level 3 : 17h15-18h15	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	96€ Pass : 163,20€ (unbegrenzte Teilnahme)
Tanzen macht Freude... und Freunde Ute Ott-Guth	21.9. 28.9. 5.10. 12.10. 19.10. 26.10. 9.11. 16.11. 23.11. 30.11. 7.12. 14.12. 21.12.	16h00	Kulturzentrum 18, rue Principale L-5240 Sandweiler	107,25€
DONNESCHDEN JEUDI				
Werd fit – Bleib fit Kirsten Leniger	22.9. 29.9. 6.10. 13.10. 20.10. 27.10. 10.11. 17.11. 24.11. 1.12. 8.12. 15.12.	9h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	132€ Pass : 224,40€
Zumba Gold Ivana Haidova	22.9. 29.9. 6.10. 13.10. 20.10. 27.10. 10.11. 17.11. 24.11. 1.12. 8.12. 15.12.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	120€ Pass : 204€
Multifit Kirsten Leniger	22.9. 29.9. 6.10. 13.10. 20.10. 27.10. 10.11. 17.11. 24.11. 1.12. 8.12. 15.12.	10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	132€ Pass : 224,40€

Bauchdanz Anna Rycerz	22.9. 29.9. 6.10. 13.10. 20.10. 27.10. 10.11. 17.11. 24.11. 1.12. 8.12. 15.12.	15h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	156€
Yin Yoga Ayano Everling	22.9. 29.9. 6.10. 13.10. 20.10. 27.10. 10.11. 17.11. 24.11. 1.12. 8.12. 15.12.	18h00 (1h30)	Kulturzentrum 7, rue Schlammestee L-5770 Weiler-zum-Tuerm	156€ Pass : 265,20€
FREIDEN VENDREDI				
Qi-Gong Jean-Paul Nowacka	23.9. 30.9. 7.10. 14.10. 21.10. 28.10. 11.11. 18.11. 25.11. 2.12. 9.12. 16.12.	9h30	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiereg	108€
Bodyflow Kirsten Leniger	23.9. 30.9. 7.10. 14.10. 21.10. 28.10. 11.11. 18.11. 25.11. 2.12. 9.12. 16.12.	Cours 1: 9h00 Cours 2: 10h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	132€
Pilates Isabelle Libert	30.9. 7.10. 14.10. 21.10. 28.10. 11.11. 18.11. 25.11. 9.12. 16.12.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	110€





Kürbis- Gorgonzola Flammkuchen

Zutaten für 4 Portionen:

- 10g frische Hefe
- 250g Mehl
- 100ml Buttermilch
- 2El Olivenöl
- ½TI Salz
- 400g Kürbis (z. B. Hokkaido)
- 200g milder Gorgonzola
- 2 Zweige Rosmarin
- 100g Haselnusskerne
- 100g Cranberrys (getrocknet)
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

1. 10 g frische Hefe in 4 El warmem Wasser auflösen. Zusammen mit 250 g Mehl, 100 ml Buttermilch, 2 El Olivenöl und 1/2 TI Salz zu einem glatten Teig verkneten, zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort 2 Std. gehen lassen. 4 Stücke Backpapier in Backblechgröße zuschneiden.
2. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und mit Schale in dünne Streifen hobeln. Gorgonzola würfeln. Rosmarin und Haselnüsse grob hacken. Ein Backblech im Ofen bei 250 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).
3. Teig mit den Händen durchkneten und in 4 Portionen teilen. Nacheinander auf je 1 Bogen Backpapier dünn ausrollen. Jeweils 10 Min. ruhen lassen, dann noch dünner ausrollen.
4. Teigfladen mit Kürbis, Gorgonzola, Cranberries und Haselnüssen belegen. Rosmarin darüber- streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander jeweils einen belegten Teigfladen mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 5-7 Min. backen. Sofort servieren.
5. Tipp: Die ausgerollten Teigfladen kann man mit dem Backpapier super übereinander stapeln und auch als Vorrat einfrieren.

<https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/43809-rzpt-kuerbis-gorgonzola-flammkuchen>

Kürbisaufstrich selber machen: ungewöhnlich und köstlich

In der Kürbiszeit bietet dieses Rezept für Kürbisaufstrich mit Senf eine weitere leckere Abwechslung, um das vielseitige Gemüse zu verarbeiten.

Für etwa 680 Gramm oder zwei mittlere Gläser Kürbisaufstrich werden benötigt:

- 2 ½ Tassen (etwa 650 g) Kürbispüree von 1 gebackenem Hokkaido-Kürbis (siehe weiter - unten)
- 3 Schalotten oder Zwiebeln Olivenöl oder ein anderes Pflanzenöl
- 2-3 EL Zitronensaft
- 2 EL Senf
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- ½ TL Paprika edelsüß
- ½ TL Paprika rosenscharf
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ¼ TL Chiliflocken
- Salz, schwarzer Pfeffer



Mit der Senfsorte können Sie bestimmen, wie scharf der Aufstrich wird. Wählen Sie für einen eher pikanten Aufstrich Dijon-Senf, Löwensenf oder eine andere scharfe Sorte. Für ein milderer Gesamtergebnis eignet sich am besten ein mittelscharfer Senf.

Tipp: Wenn Sie kein geräuchertes Paprikapulver haben, lässt sich das Salz auch wunderbar durch Räuchersalz ersetzen, oder Sie verwenden ein paar Tropfen Liquid Smoke.

Schritt eins: Kürbispüree herstellen

Zunächst wird Kürbispüree hergestellt. Als Basis für den Aufstrich eignet sich Kürbispüree aus dem Backofen sehr gut, weil es köstliche Röstaromen enthält. Dazu einen Kürbis achteln, von den Kernen befreien und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 35 Minuten lang backen, bis die Stücke weich sind. Das Kürbisfleisch im Mixbecher oder mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren. Tipp: Wenn mehr Kürbispüree entsteht, als Sie für den Aufstrich brauchen, lassen sich die Reste davon wunderbar mit ein paar Gewürzen und ein wenig Öl zwischendurch verspeisen oder in einem Gemüsecurry, einem Resteeintopf oder einem selbst gebackenen Kürbiskuchen verwerten. Die Kürbiskerne können Sie in köstliche Knabbereien verwandeln, zum Beispiel als süße gebrannte Kürbiskerne.

Schritt zwei: Den Kürbisaufstrich zubereiten

So wird der Kürbisaufstrich hergestellt: Schalotten schälen, würfeln und mit einigen Löffeln Öl in einer Pfanne etwa drei Minuten anbraten, bis sie glasig sind. Die Schalotten mit dem Kürbispüree und den restlichen Zutaten außer der Petersilie in eine Schüssel geben und gründlich vermischen. Wer eine feinere Konsistenz ohne Zwiebelstückchen haben möchte, püriert die Masse noch einmal durch. Zum Schluss die fein gehackte Petersilie untermischen.

<https://www.smarticular.net/kuerbisaufstrich-senf-rezept/>

Die großherzoglichen Residenzen - neu entdeckt

Palais in Luxemburg und die Schlösser Berg & Fischbach

Die 450 Jahre alten Reliefs der Renaissance-Fassade des großherzoglichen Palais und die Transformationen der 1890er Jahre ermöglichen in der Gesamtsicht nur selten den Blick auf die Details. Dies gilt auch für die weniger zugänglichen Fassaden und Parks der Schlösser Berg und Fischbach. Bei allen drei Residenzen hat Fotograf Marc Schoentgen über viele Wochen der Betrachtung die zahllosen Besonderheiten und Einzelaspekte der Fassaden im Bild festgehalten und geordnet. Die dabei gewonnenen Feststellungen tragen zu neuen Sichtweisen auf die großherzoglichen Residenzen bei. Die Texte von Pierre Even zu deren Geschichte und ihre kunstgeschichtliche Erhellung fassen die bisherigen Erkenntnisse zusammen und korrigieren und ergänzen sie. Die Baugeschichte von Schloss Berg 1907-1911 wird aufgrund neu erschlossener Quellen hier erstmals veröffentlicht.

Marc Schoentgen wurde 1969 in Luxemburg geboren. Er arbeitet als Polizeibeamter und ist Leiter der Objektschutzabteilung der drei Großherzoglichen Residenzen. Als Fotograf hat er sich mit zahlreichen Projekten einen Namen gemacht (...).

Pierre Even wurde 1946 in Wiesbaden geboren. Von 1966 bis 1973 studierte der aus einer Beforter Familie stammende Luxemburger Rechtswissenschaften, Geschichte und Musik in Frankfurt a. M., Würzburg und Mainz und legte 1976 das Große Juristische Staatsexamen mit der Befähigung zum Richteramt ab. (...) der Rechtsanwalt und Privathistoriker hat mehrere Ausstellungen zu nassauischen und luxemburgischen Themen kuratiert und zahlreiche Veröffentlichungen u. a. zur Geschichte Luxemburgs und Nassaus vorgelegt (...).



<https://editions-schortgen.lu/buch/die-grossherzoglichen-residenzen-neu-entdeckt-marc-schoentgen-pierre-even/>

INTERNE BESTIMMUNGEN RÈGLEMENT D'ORDRE INTERNE INTERNAL REGULATIONS

Interne Bestimmungen

- An- oder Abmeldungen sind ausschließlich via Telefon: **26 35 25 45** oder Email: **syrdall@clubsyrdall.lu** möglich und gültig.
- Sie können krankheitsbedingt nicht teilnehmen oder sind verhindert, dann melden Sie sich bitte frühzeitig bei uns ab. Es gilt die Anmeldefrist zu berücksichtigen. An- und Abmeldungen zwischen „Tür und Angel“ sind nicht gestattet und werden nicht berücksichtigt.
- Wir arbeiten immer nach dem Prinzip der Warteliste. So kann ein frei gewordener Platz von einer anderen interessierten Person genutzt werden.
- Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt auf eigenes Risiko. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell entstandene Schäden.
- Um Pünktlichkeit wird gebeten. Bei Verspätung informieren Sie uns bitte schnellst möglichst.
- Laut Informationspflicht weisen wir Sie darauf hin, dass während unseren Veranstaltungen Foto- und Videoaufnahmen angefertigt werden können. Diese verwenden wir für Zwecke der Berichterstattung und der Öffentlichkeitsarbeit. Dazu werden die Aufnahmen ggf. in diversen lokalen Zeitungen und sozialen Medien veröffentlicht. Ohne Ihr schriftliches Einverständnis werden diese Bilder nicht verwendet. Wir bitten Sie diesbezüglich unser Informationsschreiben zu unterzeichnen. Bei Fragen rufen Sie uns bitte an und wir schicken Ihnen die Papiere zu.

Règlement d'ordre interne

- Les inscriptions ou annulations sont uniquement possibles et valables par téléphone : **26 35 25 45** ou par courriel **syrdall@clubsyrdall.lu**.
- Vous ne pouvez pas participer pour cause de maladie ou d'empêchement, veuillez nous en informer le plus vite possible. Le délai d'inscription est à respecter. Les inscriptions et annulations spontanées (ou par voie orale) ne sont pas prises en compte.
- Nous organisons notre programme avec des listes d'attente. Ainsi, une place libérée peut être occupée par une autre personne intéressée.
- La participation à nos événements se fait à vos propres risques et périls. Nous déclinons toute responsabilité en cas de dommages éventuels.
- Votre ponctualité est demandée. En cas de retard, veuillez nous en informer.
- Conformément à l'obligation d'information, nous tenons à vous renseigner que des photos et des vidéos peuvent être prises lors des événements. Nous les utilisons à des fins de reportage et de relations publiques. Les enregistrements peuvent être publiés dans divers journaux locaux et réseaux sociaux. Ces photos ne seront pas utilisées sans votre accord écrit. Nous vous prions de bien vouloir signer notre lettre d'information à ce sujet. Si vous avez des questions, appelez nous et nous vous enverrons les papiers requis.



D' Kreativ Hänn vum Club Syrdall waren erëm fläisseg.

Och am leschte Joer gouf äerdeg geschafft an et sinn nees ganz flott Bitz-, Streck- an Heekel-Aarbechten kreéiert ginn. Duerch de Verkaf vun de Saachen sinn am Ganzen 3.500,-€ zesumme komm. Den Erléis ass integral un follgend Associatiounen verdeelt ginn:

- Catch a Smile asbl 1.000,-€
- Wonschkutsch asbl 1.000,-€
- LUKraine asbl 1.500,-€

An enger flotter Feierstonn goufen ënnert der Präsenz vun de Responsabelen vum Club Syrdall an engem Deel vun de Kreativen Hänn d' Schecken un d' Verrieder vun den Associatiounen iwwerreicht.

En decke Merci un all déi Leit déi d' Kreativ Hänn duerch hir Akeef ënnerstëtzt hunn.





JEU/SPIEL/SPILL/GIOCO/JOGO
INTERCULTUREL

Neit interkulturellt Spill! Nouveau jeu interculturel!

KULTURA

Lëtzebuerg a seng Awunner
a 7 Kategorie vu Froen

Le Luxembourg et ses habitants
en 7 catégories de questions



ISBN 978 90959 750 6 8

Begegnung, Geselligkeit und Austausch Se rencontrer et s'échanger en toute convivialité



Interaktives Frage/Antwort-
Spiel in den Kategorien:

Essen und Trinken
Persönlichkeiten
Sprache und Literatur
Feste und Traditionen
Gebäude und Monumente
Geographie
Spiel und Spaß

Jeu interactif avec questions/
réponses dans les catégories:

Manger et boire
Personnalités
Langue et littérature
Fêtes et traditions
Bâtiments et monuments
Géographie
Jeux et loisirs

gero
Lëtzebuerg
Luxembourg



Bestellung/Commande:
☎ 36 04 78-1 – info@gero.lu

gero.lu



Clubs Senior du réseau Help

Pour une vie sociale **épanouissante** et **active** !

Für ein **erfülltes** und **aktives** Sozialleben !

5.000

clients actifs chaque année!
aktive Kunden jedes Jahr!

6

Clubs Senior

> 100

activités différentes
angebotene Aktivitäten

FR

Les **Clubs Senior Help** vous accompagnent dans le **passage à la retraite** et vous encouragent à **rester actifs** tout en développant de **nouveaux liens sociaux** ! Découvrez le **large choix des activités** proposées par nos Clubs Senior.

Vivre ensemble | Intergénérationnel | Interculturalité | Convivialité
Active Ageing | Qualité de vie | Bien-être

DE

Die **Clubs Senior von Help** unterstützen Sie bei der **Vorbereitung auf Ihren Ruhestand** und ermuntern Sie, **aktiv zu bleiben** ! Entdecken Sie die **große Auswahl an Aktivitäten** von unseren Clubs Senior.

Zusammen erleben | Generationenübergreifend | Interkulturalität
Geselligkeit | Active Ageing | Lebensqualität | Wohlbefinden



CS An der Loupescht

☎ 27 55 33 95



CS Atertdall

☎ 27 55 33 70



CS Mosaïque Club

☎ 27 55 33 90



CS Muselheem

☎ 27 55 36 60



CS Syrdall

☎ 26 35 25 45



CS Uelzechtdall

☎ 26 33 64 1

help^o
All Dag ass e gudden Dag



www.help.lu



26 70 26

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE: UNERLÄSSLICH ABER ZU OFT UNSICHTBAR!



Unerlässlicher
Pflegeangehöriger

Sie pflegen Ihren Partner, einen Verwandten,
Kind, Freund oder Nachbarn? Das Hilfs- und
Pflegenetzwerk Help steht Ihnen zur Seite,
damit jeder Tag ein guter Tag ist!
Rufen Sie uns an unter **26 70 26**.



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



**Tagesstätten
für Senioren**
Sandweiler und Niederanven



Club Senior Syrdall
Begegnungen, Aktivitäten
und Freizeitangebot



**Der 24 /24St
Alarmknopf**



**Direction, Administration, Secrétariat
Foyer de Jour Niederanven**

6, Routscheed
L-6939 Niederanven

Tél. : 34 86 72

E-Mail : info@syrdallheem.lu

www.syrdallheem.lu

help

COMMUNES MEMBRES

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

OS

PRINTED IN
LUXEMBOURG

