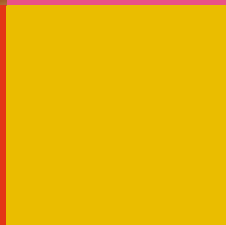
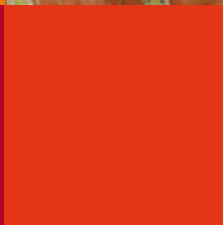
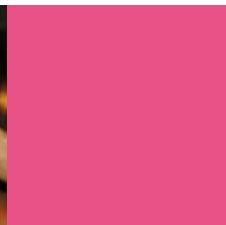
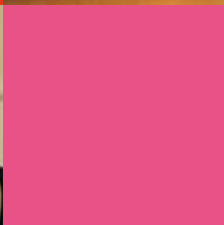


**MATENEENACTIV**

Leewen an erleeuwen  
an eiser Region



## Formation et culture

### Cours de formation:

■ Ecole des abeilles .....	7
■ Conseils de sécurité .....	8
■ Cours de généalogie .....	9

### Séances de Cinéma:

■ <i>Léif Lëtzebuenger</i> .....	10
■ <i>Perl oder Pica</i> .....	11
■ <i>Luxembourg-USA</i> .....	12
■ <i>Heim ins Reich</i> .....	13
■ <i>Emil</i> .....	14

### Séances de lecture:

■ <i>Rick</i> .....	15
■ <i>Téitschen</i> .....	16

## Exercice physique et sport

■ Yoga .....	17
■ Méditation matinale .....	18
■ Aquagym .....	19
■ Randonnée .....	20
■ Qigong .....	21
■ Tai Chi .....	24

## Créativité

■ Atelier couture et broderie .....	25
■ Après-midi bricolage .....	26
■ Cours de cuisine internationale .....	27
■ Atelier d'argile .....	28
■ Atelier CREAT .....	29

## Convivialité

■ Rencontre de femmes .....	30
■ Portes-ouvertes <i>Amiperas</i> .....	31
■ <i>Maart a Musik</i> .....	32
■ Après-midis avec les enfants .....	33
■ Thé dansant .....	34
■ Bingo .....	35
■ <i>Kiermes Party</i> .....	36
■ <i>De gudden Noper Dag</i> .....	37
■ Marché mensuel à Wiltz .....	38

■ Séjour d'hiver 2011 .....	39
-----------------------------	----

**i info!** L'ensemble des activités sont reprises dans un calendrier que vous trouverez p. 22 et p 23.

## Bildung und Kultur

### Weiterbildungskurse:

■ Bienenschule .....	7
■ Sicherheitsberatung .....	8
■ Ahnenforschungskurs .....	9

### Kinovorstellungen:

■ <i>Léif Lëtzebuenger</i> .....	10
■ <i>Perl oder Pica</i> .....	11
■ <i>Luxembourg-USA</i> .....	12
■ <i>Heim ins Reich</i> .....	13
■ <i>Emil</i> .....	14

### Lesungen:

■ <i>Rick</i> .....	15
■ <i>Téitschen</i> .....	16

## Bewegung und Sport

■ Yoga .....	17
■ Morgenmeditation .....	18
■ Aquagym .....	19
■ Wanderung .....	20
■ Qigong .....	21
■ Tai Chi .....	24

## Kreativität

■ Strick- und Nähkurs .....	25
■ Handarbeitsnachmittag .....	26
■ Internationaler Kochkurs .....	27
■ Lehmworkshop .....	28
■ CREAT Workshop .....	29

## Geselligkeit

■ Frauentreffen .....	30
■ Tag der offenen Tür <i>Amiperas</i> .....	31
■ <i>Maart a Musik</i> .....	32
■ Kindernachmittag .....	33
■ Tanztee .....	34
■ Bingo .....	35
■ <i>Kiermes Party</i> .....	36
■ <i>De gudden Noper Dag</i> .....	37
■ Monatlicher Markt in Wiltz .....	38

■ Winterurlaub 2011 .....	39
---------------------------	----

**i info!** Die gesamten Aktivitäten finden Sie in einem Kalender auf S. 22 und S. 23.

**Chers concitoyens,**

Tout d'abord, nous tenons à vous remercier de vos nombreuses réponses à notre questionnaire.

Nous sommes heureux de vous présenter maintenant le résultat de cette enquête: la première édition de notre calendrier d'activités. Ce calendrier des communes de Boulaide, Wiltz et Winseler a été conçu en collaboration avec le CIGR Wiltz Plus.

Le calendrier des activités est spécifiquement adapté aux besoins de nos citoyens

retraités ou sur le point de l'être. Cependant, tous les autres intéressés et curieux ne sont évidemment pas exclus des activités.

Nous avons essayé de vous proposer des activités variées ayant pour but d'accroître le contact social entre les habitants de nos communes et l'envie de faire de nouvelles expériences.

Prenez-vous une minute pour lire cette brochure, il y a certainement quelque chose qui vous intéressera. Il suffira ensuite de vous inscrire, nous serons ravis de vous accueillir.

**Les communes de Boulaide,  
Wiltz et Winseler****Liebe Mitbürger,**

Zuerst möchten wir Ihnen für Ihre zahlreichen Antworten auf unseren Fragebogen danken.

Wir freuen uns, Ihnen nun das Resultat, die erste Auflage unseres Aktivitätenkalenders, vorzustellen. Dieser Kalender der Gemeinden Bauschleiden, Wiltz und Winseler wurde in Zusammenarbeit mit dem CIGR Wiltz Plus gestaltet.

Der Aktivitätenkalender ist speziell auf die Bedürfnisse jener Mitbürger ausgerichtet,

die gerade Ihre Pension vorbereiten oder bereits pensioniert sind. Alle anderen Interessierten und Neugierigen sind aber selbstverständlich nicht von den Aktivitäten ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht abwechslungsreiche Aktivitäten zu finden, bei denen immer der soziale Kontakt und die Freude neue, eventuell noch unbekannte Dinge, kennenzulernen im Mittelpunkt stehen.

Nehmen Sie sich eine Minute Zeit um dieses kleine Heft durchzulesen. Es ist bestimmt etwas dabei das Ihnen gefällt. Melden Sie sich einfach an, wir würden uns freuen Sie begrüßen zu dürfen.

**Die Gemeinden Bauschleiden,  
Wiltz und Winseler**

## info! Comment utiliser cette brochure

Inscriptions et informations sur toutes les activités auprès du CIGR Wiltz+

De 08.00 - 12.00 et de 13.00 - 17.00

## Wie man diese Broschüre benutzt

Anmeldungen und Informationen zu allen Aktivitäten beim CIGR Wiltz+

Von 08.00 - 12.00 und von 13.00 - 17.00

 **26 95 22 83**

Que signifient ces symboles que vous retrouverez dans les descriptions de toutes les activités?

**📅 Date / Datum**

**🕒 Horaire / Zeitplan**

**📍 Lieu / Ort**

Was bedeuten diese Symbole, die Sie in den Beschreibungen aller Aktivitäten wiederfinden werden?

**€ Prix / Preis**

**🗣️ Langues / Sprachen**

**✓ Inscription / Anmeldung**



© Photos: Marc THIEL



## Formation et culture | Bildung und Kultur

### ■ Cours de formation | Weiterbildungskurse Ecole des abeilles Bienenschule

Falls Bienen von der Erde verschwinden, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben.

Keine Bienen, keine Bestäubung, keine Pflanzen, keine Tiere, keine Menschen mehr! (Zitat von Albert Einstein)

Die Bienen sind unentbehrlich für unsere Gesellschaft, daher müssen sie bei ihrer enormen Arbeitsleistung fachgerecht durch den Imker unterstützt werden.



**📅 1. Gruppe FR 09.07.**

**📅 2. Gruppe MO 16.08.**

**🕒 14.00**

**📍 Tutschemillen (Weidingen)**

**€ Kostenlos**

**🗣️ Lëtzebuergesch / Deutsch**

**✓ Ja**

## ■ Cours de formation | Weiterbildungskurse

### Conseils de sécurité des personnes âgées

#### Seniorenicherheitsberatung

Die Furcht, Opfer einer Straftat zu werden, ist unter den älteren Mitbürgern teils sehr stark ausgeprägt und führt oftmals zum Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben bis hin zur kompletten Isolation.

Fakt ist aber, dass die ältere Generation nicht selten durch unzureichende Vorsichtsmaßnahmen und eine (zu) hohe Vertrauensbereitschaft eine große Angriffsfläche für Diebe und Betrüger bietet.

In diesem Kurs wird ein Sicherheitsberater Ihnen einige Tricks zeigen um der Gefahr, Opfer einer Straftat zu werden, aus dem Weg zu gehen.

📅 MI 15.09.	💰 € 3
🕒 14.30 - 16.00	🗣️ Lëtzebuergesch / Deutsch
📍 Neues Kulturzentrum in Boulaide	✅ Ja

## ■ Cours de formation | Weiterbildungskurse

### Cours de généalogie

#### Ahnenforschungskurs

Partir à la recherche de l'histoire de sa famille peut s'avérer être un voyage passionnant. En quatre séances, après une introduction générale intéressante, ce cours montrera ensuite les possibilités qu'offrent les nouveaux médias à la généalogie.

Les ordinateurs et internet sont devenus, ces dernières années, une ressource importante pour la recherche généalogique.

Die eigene Familiengeschichte zu erforschen, kann eine spannende Reise werden. Nach einer interessanten und allgemeinen Einführung in das umfangreiche Thema werden in diesem Kurs die Möglichkeiten der Neuen Medien für die Genealogie beleuchtet. Sowohl Computer als auch Internet sind in den vergangenen Jahren zu wichtigen Hilfsmitteln für familiengeschichtliche Forschungen geworden.

📅 SA 18.09. / SA 25.09.	💰 € 15
SA 02.10. / SA 09.10.	🗣️ Lëtzeb. / Deutsch / Français
🕒 10.00 - 12.00	✅ Oui / Ja
📍 Internetstuf Wootz - Wanseler (26, Grand-Rue - Wiltz)	



Diese Kinovorstellungen haben das Thema „Luxemburg“. Nach dem Film ist geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen vorgesehen (im Preis inbegriffen).

## ■ Séances de Cinéma | Kinovorstellungen *Léif Lëtzebuenger*

Beim deutschen Überfall auf Luxemburg, ging die Großherzogin Charlotte, gemeinsam mit ihrer Familie, ins Exil. In Kanada, in den vereinigten Staaten und in Großbritannien setzte sie sich trotzdem für ihr Land ein indem sie über die BBC den Menschen im Land Mut zusprach.

Ihre Reden die mit „Léif Lëtzebuenger“ anfangen haben dem Film seinen Titel gegeben. (98 Minuten)

🕒 DO 05.08.

€ 9

🕒 15.00 - 17.30

🗨 Lëtzebuergesch

📍 Kino und Café Prabbeli

✓ Ja

## ■ Séances de Cinéma | Kinovorstellungen *Perl oder Pica*

Perl oder Pica ist ein luxemburgisch - österreichischer Spielfilm aus dem Jahr 2006, der auf dem gleichnamigen Roman von Jhemp Hoscheit basiert.

Die Geschichte spielt im Jahre 1962 in der luxemburgischen Stadt Esch-sur-Alzette. Der zwölfjährige Norbi Welscheid schwankt zwischen der Kindheit und der Pubertät hin und her. Dies bereitet Probleme in der Familie und bei seinen Klassenkameraden. (90 Minuten)

🕒 DO 09.09.

€ 9

🕒 15.00 - 17.30

🗨 Lëtzebuergesch

📍 Kino und Café Prabbeli

✓ Ja



## ■ Séances de Cinéma | Kinovorstellungen Luxemburg - USA



Dieser Film zeichnet ein erstaunliches Porträt des Mittleren Westens, des ländlichen Amerika, einer Gemeinschaft die sehr spezifisch und nur wenig bekannt ist: die Luxemburger.

Zwischen 1830 und 1900 wanderten rund 70.000 Luxemburger, (zu dem Zeitpunkt mehr als 25% der Bevölkerung des kleinen Großherzogtums Luxemburg), in die Vereinigten Staaten von Amerika aus, um die Neue Welt zu entdecken. Sie nannten ihre neuen Städte Luxemburg, Belgien, Rollingstone,...

Der Film erinnert an die Geschichte und die Gründe für die Einwanderung in die Neue Welt. Wer sind diese Leute, was ist ihr Lebensstil, was ist von Ihren Wurzeln geblieben? (94 Minuten)

- 🕒 DO 07.10.                      € 9
- 🕒 15.00 - 17.30                    🗣️ Lëtzebuergesch / English
- 📍 Kino und Café Prabbeli        ✓ Ja

## ■ Séances de Cinéma | Kinovorstellungen Heim ins Reich



*Heim ins Reich - Wéi Lëtzebuerg sollt preisesch ginn* ist ein Dokumentarfilm über die Zeit zwischen 1940 und 1944 als das Großherzogtum Luxemburg von den Nazis besetzt war.

was für Folgen dies für die Bevölkerung hatte. (120 Minuten)

Anhand Aussagen von über 20 Zeitzeugen, alten Filmdokumenten, Fotos und nachgespielten Szenen, beschreibt der Film, wie die Nationalsozialisten die Luxemburger, anfangs durch Propaganda später mit Terrormethoden, davon überzeugen wollten, das sich Luxemburg „freiwillig“ ins deutsche Reich eingliedern sollte und

- 🕒 DO 18.11.                      € 9
- 🕒 15.00 - 17.30                    🗣️ Lëtzebuergesch
- 📍 Kino und Café Prabbeli        ✓ Ja





■ **Séances de Lecture | Lesungen**  
**Téitschen, une lecture de Théo Wanderscheid**  
*Téitschen*, eine Lesung von Théo Wanderscheid

Théo Wanderscheid, geboren 1943 in Helmdingen (Gemeinde Lorentzweiler), bekam als Schriftsetzer in einer Druckerei die Gelegenheit die Bücher zahlreicher Autoren zu gestalten, unter denen auch sehr bekannte Luxemburger Schriftsteller waren.

Über diesen Weg bekam er Freude an der luxemburgischen Sprache und an unserer Literatur.

Nach 42 Jahren Berufsleben wurde er pensioniert und hat begonnen Texte in Gedichtform zu schreiben. Überlegungen wie der „kleine Mann“ draußen denkt, der nicht zu Wort kommt.

Es ist von allem dabei: Witz, Selbstironie, Erlebtes und Erfundenes.

🕒 DO 16.09.

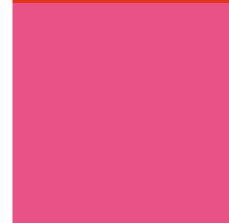
€ 6

🕒 15.00

🗨 Lëtzebuergesch

📍 Café Prabbeli

✓ Ja



**Yoga**

**Exercice physique et sport | Bewegung und Sport**

Le yoga n'est pas une religion, il faut plutôt le considérer comme un art, une science qui contient toutes les dimensions de la vie: physique, mentale et spirituelle. Il englobe plusieurs disciplines dont les *asanas*, (exercices physiques), le *panayama* (régulation de la respiration), la relaxation, la concentration et la méditation. La conscience de la respiration aide à lâcher - prise et à diluer les tensions au niveau physique et psychique.

Yoga ist keine Religion, eher eine Kunst, eine Wissenschaft, die alle Dimensionen des Lebens umfasst: körperliche, geistige und spirituelle. Es umfasst mehrere Disziplinen, darunter *Asanas* (Körperübungen), *Panayama* (Regulierung der Atmung), Entspannung, Konzentration und Meditation. Das Bewusstsein der Atmung hilft loszulassen und löst die Spannung auf den physischen und psychischen Ebenen.

🕒 A partir du 20.09. - Tous les JE

Ab 20.09 - Jeden DO

€ 7

🕒 14.00 - 15.15

🗨 Lëtzeb. / Deutsch / Français

📍 Salle à Berlé (face à l'église)

✓ Ja

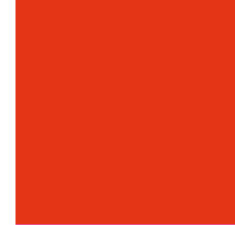
## ■ Méditation matinale *Morgenmeditation*



A une époque où tout doit aller vite, la méditation matinale constitue une bonne occasion de se fortifier et de commencer la journée dans la joie et la sérénité.

Gerade in einer Zeit, die sehr schnelllebig und hektisch geworden ist, bietet die Morgenmeditation eine gute Möglichkeit sich zu stärken und den Tag mit Freude und Gelassenheit zu beginnen.

① Sauf vacances scolaire / Ausser Schulferien  
 VE / FR 08.10. / 05.11. / 03.12. € Gratuit / Kostenlos  
 ⌚ 08.15 - 09.00      🗣️ Lëtzeb. / Deutsch / Français  
 📍 A l'église de Niederwiltz      ✓ Non / Nein



## ■ Aquagym

L'aquagym est une forme spéciale de gymnastique qui se pratique dans l'eau. Grâce à la pression exercée par l'eau, les exercices pratiqués ménagent les articulations, les tendons et le dos et permettent néanmoins de renforcer la musculature et la circulation sanguine.

Wassergymnastik (auch *Aqua - Gymnastik*) ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Die Kraft - und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz - Kreislaufsystem.

Cette discipline est donc particulièrement indiquée pour les personnes âgées et est souvent pratiquée suite à un accident ou à une opération chirurgicale.

Die Wassergymnastik ist besonders für ältere Menschen geeignet und wird auch zum Zwecke der Rehabilitation nach Unfällen oder Operationen eingesetzt.

① Juillet à août, tous les MA et JE (en fonction de la météo)  
 Juli bis August, jeden DI und DO (wetterbedingt)  
 ⌚ 10.00      € 6,5  
 📍 Piscine Kaul      🗣️ Lëtzeb. / Deutsch / Français  
 ✓ Oui / Ja

## ■ Randonnée dans la région de Boulaide

### Wanderung in der Region von Bauschleiden

Découvrez la beauté naturelle de notre région en faisant une randonnée à travers les paysages impressionnants de la commune Boulaide.

Joignez notre groupe et partagez vos impressions avec d'autres randonneurs et amis de la nature.

Entdecken Sie die wunderschöne Natur unserer Region indem Sie eine Wanderung durch die beeindruckenden Landschaften der Gemeinde Bauschleiden machen.

Schließen Sie sich unserer Gruppe an und teilen Sie Ihre Eindrücke mit anderen Natur und Wanderfreunden.

📅 LU / MO 05.07. / 02.08. / 13.09. / 04.10. / 08.11.

🕒 15.00

💶 2

📍 Eglise de Boulaide

✔ Oui / Ja

## ■ Qigong

*Qigong Yangsheng* pourrait être traduit par «exercice pour la culture de la force vitale». Il s'agit d'une méthode de relaxation holistique de la médecine traditionnelle chinoise, qui, grâce à des mouvements lents et fluides, met le corps et l'esprit en harmonie. Le *qigong* est adapté aux personnes de tous âges et de toute condition physique.

*Qigong Yangsheng* könnte man übersetzen mit „Übung zur Kultivierung der Lebenskraft“. Es handelt sich um eine ganzheitliche Entspannungsmethode aus der traditionellen chinesischen Medizin, die durch langsam fließende Bewegungen Körper und Geist in Einklang bringt. *Qigong* eignet sich für Menschen jeden Alters und jeder sportlichen Kondition.

📅 JE / DO 08.07.

💶 8

🕒 15.00 - 16.00

🗣 Lëtzeb. / Deutsch / Français

📍 Prabbeli Wiltz

✔ Oui / Ja

## Juillet / Juli

1	JE/DO	■ Aquagym ■ Amiperas
2	VE/FR	■ Maart a Musik
5	LU/MO	■ Wanderung ■ Frauentreffen
6	MA/DI	■ Aquagym
7	ME/MI	■ Handarbeitsnachmittag
8	JE/DO	■ Aquagym ■ Qigong ■ Amiperas
9	VE/FR	■ Bienenschule
10	SA/SA	■ Kiermes Party
13	MA/DI	■ Aquagym
14	ME/MI	■ Handarbeitsnachmittag
15	JE/DO	■ Aquagym ■ Lehmworkshop ■ Amiperas ■ Kindernachmittag
18	DI/SO	■ Tanztee
20	MA/DI	■ Aquagym
21	ME/MI	■ Kindernachmittag
22	JE/DO	■ Aquagym ■ Tai Chi ■ Amiperas ■ Monatlicher Markt Wiltz
24	SA/SA	■ Lesung
27	MA/DI	■ Aquagym ■ Bingo
29	JE/DO	■ Aquagym ■ CREAT Workshop ■ Amiperas ■ Kindernachmittag

## Août / August

2	LU/MO	■ Wanderung
3	MA/DI	■ Aquagym
4	ME/MI	■ Kindernachmittag
5	JE/DO	■ Kino ■ Aquagym ■ Amiperas
6	VE/FR	■ Maart a Musik
8	DI/SO	■ Tanztee
10	MA/DI	■ Aquagym
12	JE/DO	■ Aquagym ■ Amiperas ■ Kindernachmittag
16	LU/MO	■ Bienenschule
17	MA/DI	■ Aquagym
18	ME/MI	■ Kindernachmittag
19	JE/DO	■ Aquagym ■ Amiperas
26	JE/DO	■ Aquagym ■ Amiperas ■ Kindernachmittag ■ Monatlicher Markt Wiltz
31	MA/DI	■ Aquagym

## Septembre / September

2	JE/DO	■ Amiperas
3	VE/FR	■ Maart a Musik
9	JE/DO	■ Kino ■ Amiperas
13	LU/MO	■ Wanderung ■ Internationale Kochkurse
15	ME/MI	■ Seniorensichertheisberatung
16	JE/DO	■ Lesung ■ Amiperas
18	SA/SA	■ Ahnenforschungskurs
19	DI/SO	■ Tanztee
22	ME/MI	■ Handarbeitsnachmittag
23	JE/DO	■ Yoga ■ Amiperas ■ Monatlicher Markt Wiltz
25	SA/SA	■ Ahnenforschungskurs
29	ME/MI	■ Handarbeitsnachmittag
30	JE/DO	■ Yoga ■ Amiperas

## Octobre / Oktober

1	VE/FR	■ Strick- und Nähkurs
2	SA/SA	■ Ahnenforschungskurs
4	LU/MO	■ Wanderung ■ Frauentreffen
6	ME/MI	■ Strick- und Nähkurs ■ Handarbeitsnomettig
7	JE/DO	■ Kino ■ Yoga ■ Amiperas
8	VE/FR	■ Morgenmeditation ■ Strick- und Nähkurs
9	SA/SA	■ Ahnenforschungskurs ■ De gudden Noper Dag
10	DI/SO	■ De gudden Noper Dag
12	MA/DI	■ Bingo
13	ME/MI	■ Strick- und Nähkurs ■ Handarbeitsnomettig
14	JE/DO	■ Yoga ■ Amiperas
15	VE/FR	■ Strick- und Nähkurs
17	DI/SO	■ Tanztee
20	ME/MI	■ Strick- und Nähkurs ■ Handarbeitsnomettig
21	JE/DO	■ Yoga ■ Amiperas
22	VE/FR	■ Strick- und Nähkurs
27	ME/MI	■ Strick- und Nähkurs ■ Handarbeitsnomettig
28	JE/DO	■ Yoga ■ Amiperas ■ Monatlicher Markt Wiltz
29	VE/FR	■ Strick- und Nähkurs

## Novembre / November

4	JE/DO	■ Yoga ■ Amiperas
5	VE/FR	■ Morgenmeditation
8	LU/MO	■ Wanderung
9	MA/DI	■ Bingo
10	ME/MI	■ Strick- und Nähkurs ■ Handarbeitsnomettig
11	JE/DO	■ Yoga ■ Amiperas
12	VE/FR	■ Strick- und Nähkurs
14	DI/SO	■ Tanztee
17	ME/MI	■ Strick- und Nähkurs ■ Handarbeitsnomettig
18	JE/DO	■ Kino ■ Yoga ■ Amiperas
19	VE/FR	■ Strick- und Nähkurs
24	ME/MI	■ Strick- und Nähkurs ■ Handarbeitsnomettig
25	JE/DO	■ Yoga ■ Amiperas ■ Monatlicher Markt Wiltz
26	VE/FR	■ Strick- und Nähkurs

## Décembre / Dezember

1	ME/MI	■ Strick- und Nähkurs ■ Handarbeitsnomettig
2	JE/DO	■ Yoga ■ Amiperas
3	VE/FR	■ Morgenmeditation ■ Strick- und Nähkurs
6	LU/MO	■ Frauentreffen
8	ME/MI	■ Strick- und Nähkurs ■ Handarbeitsnomettig
9	JE/DO	■ Kino ■ Yoga ■ Amiperas
10	VE/FR	■ Strick- und Nähkurs
12	DI/SO	■ Tanztee
13	LU/MO	■ Internationale Kochkurse
15	ME/MI	■ Strick- und Nähkurs ■ Handarbeitsnomettig
16	JE/DO	■ Yoga ■ Amiperas
17	VE/FR	■ Strick- und Nähkurs
23	JE/DO	■ Yoga ■ Amiperas ■ Monatlicher Markt Wiltz
30	JE/DO	■ Yoga ■ Amiperas

## ■ Tai - Chi



Tai - Chi ist eine entspannende und vitalisierende Übung, die sich tausendfach bewährt hat. Die Übungen stärken den Körper, halten ihn gelenkig und verbessern unsere Körperhaltung. Entspannungs - und Atemübungen geben uns die innere Ruhe. Die Bewegungen sind harmonisch und fordern die Konzentration. Wir lassen Spannungen los, tanken Energie und Freude auf.

📅 DO 22.07.

€ 8

🕒 10.00 - 11.00

🗨 Lëtzebuergesch / Deutsch

📍 Prabbeli Wiltz

✓ Ja

## Créativité | Kreativität

### ■ Cours de couture et de broderie Strick - und Nähkurs



Vous avez toujours voulu apprendre à coudre? Vous voulez simplement affiner vos techniques? Vous aimez la compagnie d'autres amateurs de couture pour créer de nouveaux objets, alors visitez notre atelier de couture.

Wollten Sie schon immer nähen, wissen aber nicht richtig wie Sie sich am besten anlegen sollen? Wollen Sie einfach Ihre Techniken verfeinern? Vielleicht genießen Sie es einfach nur in Gesellschaft anderer Nähfreudigen neue Objekte anzufertigen, dann besuchen Sie unseren Näh-workshop.

📅 A partir d'octobre - Tous les ME et VE

Ab Oktober - Jeden MI und FR

Sauf vacances scolaires / Außer Schulferien

🕒 13.00 - 16.00 / 14.00 - 16.00

€ Gratuit / Kostenlos

📍 Centre OASIS

🗨 Lëtzeb. / Deutsch / Français

12, Rue de la Gare – Wiltz

✓ Oui / Ja - Jusqu'au / bis 30.09.



## ■ Après - midi bricolage Handarbeitsnachmittag

Au cours de cette après - midi bricolage des *Fraën a Mammen Wooltz*, on tricote dans une atmosphère détendue. Tout le monde est le bienvenu.

Beim Handarbeitsnachmittag der *Fraën a Mammen Wooltz* wird in gemütlicher Runde gestrickt und genäht. Jeder der Interesse hat ist herzlich willkommen!

- 📅 ME / MI Sauf vacances scolaires / Ausser Schulferien
- 🕒 14.30 - 17.00                      € Gratuit / Kostenlos
- 📍 Veräinshaus                         🗣 Lëtzeb. / Deutsch / Français
- 12, Rue de la Fontaine - Wiltz    ✓ Non / Nein

## ■ Cours de cuisine internationale Internationale Kochkurse

Vous aimez cuisiner et vous souhaitez partager cette passion avec d'autres. Vous aimeriez faire de nouvelles expériences culinaires, alors participez à nos après - midis de cuisine internationale. Vous y apprendrez à cuisiner des plats exotiques (cuisine du Maghreb et d'Afrique) et vous pourrez partager vos expériences pendant le repas commun.

Sie kochen gerne und möchten diese Leidenschaft mit anderen teilen. Sie lieben es Neues kennenzulernen und Unbekanntes zu probieren? Dann nehmen Sie an unseren internationalen Kochnachmittagen teil. Hier lernen Sie ausländische Spezialitäten (nordafrikanische und afrikanische Küche) zu kochen und können beim anschließenden gemeinsamen Essen Ihre Erfahrungen austauschen.

- 📅 LU / MO 13.09. / 13.12.                      € 5
- 🕒 09.00    🗣 Lëtzeb. / Deutsch / Français
- 📍 Centre OASIS                                 ✓ Oui / Ja
- 12, Rue de la Gare - Wiltz



## ■ Atelier argile

### Lehmworkshop

Ce cours adressé aux débutants, vous donne l'occasion de vous familiariser avec la matière. Vous pourrez vous même créer des objets, et vous remarquerez que l'argile est très agréable à travailler.

Dieser Kurs für Anfänger gibt Ihnen die Möglichkeit, sich in die Materie einzuarbeiten. Sie können selbst Objekte anfertigen und werden merken dass Lehm sehr angenehm zu verarbeiten ist.

📅 JE / DO 15.07.

🕒 15.00 - 16.30

📍 Prabeli Wiltz

12, Rue de la Gare - Wiltz

€ 12 (Matériel compris/ Material inbegriffen)

🗣️ Lëtzeb. / Deutsch / Français

✓ Oui / Ja

## ■ Atelier CREAT

### CREAT Workshop

Avec *Cooperation CREAT*, vous pourrez dans cet atelier confectionner votre propre broche avec différents matériaux.

Votre imagination et votre doigté ne connaîtront pas de limites.

Zusammen mit *Cooperation CREAT*, können Sie in diesem Atelier Ihre eigene Ansteckbroche aus den verschiedensten Materialien basteln.

Ihrer Fantasie und Fingerfertigkeit sind keine Grenzen gesetzt.

📅 JE / DO 29.07.

🕒 10.00 - 11.30

📍 Prabeli Wiltz

12, Rue de la Gare - Wiltz

€ 8 (Matériel compris/ Material inbegriffen)

🗣️ Lëtzeb. / Deutsch / Français

✓ Oui / Ja

## ■ Rencontre de femmes *Frauentreffen*

Chaque premier lundi du mois les femmes de la région se rencontrent au Centre OASIS pour faire connaissance, s'échanger, passer un bel après-midi ensemble et entretenir ses amitiés. Chaque mois, d'autres activités seront organisées: atelier arrangement floral, conférences, atelier d'argile, etc.

Jeden ersten Montag im Monat treffen sich die Frauen der Region im Centre OASIS um sich auszutauschen, sich kennenzulernen, zusammen einen schönen Nachmittag zu verbringen und Bekanntschaften zu pflegen. Jeden Monat werden andere Aktivitäten veranstaltet: es werden Blumengestecke angefertigt, Vorträge gehalten, mit Lehm gearbeitet, usw.

📅 1<sup>er</sup> LU du mois / 1. MO des Monats

📅 Sauf vacances scolaires / Außer Schulferien

🕒 14.00 - 16.00

💰 Gratuit / Kostenlos

📍 Centre OASIS

🗣️ Lëtzeb. / Deutsch / Français

📍 12, Rue de la Gare – Wiltz

✅ Non / Nein



## ■ Portes - ouvertes Amiperas Wiltz Tag der offenen Tür Amiperas Wiltz

Jeden Donnerstag lädt Sie die Amiperas Wiltz zu einem schönen Nachmittag bei guter Stimmung ein. Wenn Sie gerne in einer gemütlichen Runde Karten und Gesellschaftsspiele spielen möchten, sind Sie hier genau richtig.



📅 Jeden DO

💰 Kostenlos

🕒 13.00 - 18.00

🗣️ Lëtzebuergesch

📍 Villa Faber - Wiltz

✅ Nein

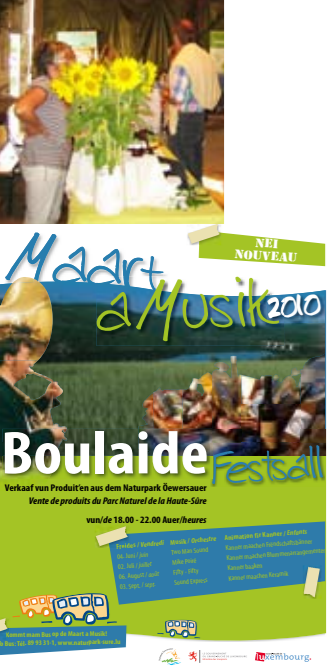
### ■ Maart a Musik 2010

Maart a Musik est un marché dont les produits locaux et régionaux sont mis en évidence.

N'hésitez pas à prendre le bus pour venir au marché, les jours du Maart a Musik les transports publics sont gratuits.

Maart a Musik ist ein Markt bei dem die lokalen und regionalen Produkte im Vordergrund stehen.

Kommen Sie mit dem Bus auf den Markt, an den Tagen des Maart a Musik ist der öffentliche Transport kostenlos.



① VE / FR 02.07. / 06.08. / 03.09.  
 ⌚ 18.00 - 22.00      € Gratuit / Kostenlos  
 ➡ Salle des fêtes de Boulaide      ✓ Non / Nein

### ■ Après - midi avec les enfants au Kannerhaus Wooltz Kindernachmittag im Kannerhaus Wooltz

Le groupe scolaire Diddl voudrait profiter des après - midis des vacances scolaires pour organiser des activités réunissant les seniors et les enfants. Des groupes de quatre enfants et quatre personnes âgées, accompagnés d'un éducateur se retrouvent dans une atmosphère détendue dans les salles du groupe scolaire au Kannerhaus.

Die Schulgruppe Diddl möchte an verschiedenen Nachmittagen der Schulferien, Aktivitäten, die Senioren und Kinder zusammenführen, unternehmen. Eine Gruppe von vier Kindern mit einer Erzieherin und vier Senioren treffen sich in gemütlicher Runde in den Räumen der Schulgruppe im Kannerhaus.

Au programme: jeux de société, pâtisserie (2 fois), cuisine, bricolage (2 fois) et un jeu de piste.

Im Programm: Gesellschaftsspiele, Backen (2 Mal), Kochen, Handwerken und Basteln (2 Mal) und eine Schnitzeljagd.

① JE / DO 15.07 - ME / MI 21.07. - JE / DO 29.07. - ME / MI 04.08.  
 JE / DO 12.08. - ME / MI 18.08. - JE / DO 26.08.  
 ⌚ 14.00 - 16.00      € Gratuit / Kostenlos  
 ➡ Kannerhaus Wolz      🗣 Lëtzeb. / Deutsch / Français  
 13, Rue des Sports - Wiltz      ✓ Oui / Ja



## ■ Thé dansant

### Tanztee



Vous aimez danser? Alors le thé dansant au centre commercial *Knauf* est fait pour vous. Ici, vous pourrez vous amuser sur la piste de danse sur la musique de l'accordéoniste Jacques Francis, faire de nouvelles connaissances ou simplement passer votre dimanche après - midi autour d'une tasse de café ou de thé.

Tanzen Sie gerne? Dann ist der Tanztee im Einkaufszentrum *Knauf* genau das Richtige für Sie. Hier können Sie zur Musik des Akkordeonisten Francis Jacques das Tanzbein schwingen, neue Leute kennenlernen oder gemütlich bei einer Tasse Kaffee oder Tee Ihren Sonntagnachmittag verbringen.



📅 DI / SO 18.07. / 08.08. / 19.09. / 17.10. / 14. 11. / 12.12.

🕒 14.00

💰 Gratuit / Kostenlos

📍 Knauf Pommerloch

✔ Non / Nein

1<sup>er</sup> étage / 1. Stock

## ■ Bingo

Bingo ist ein fast hundert Jahre altes Gesellschaftsspiel. Je mehr Personen mitmachen, desto schöner, spannender und interessanter ist das Spiel. Kommen Sie Mal vorbei und spielen Sie mit.



📅 DI 27.07. / 12.10. / 09.11.

💰 Kostenlos

🕒 15.00 - 17.00

🗨 Lëtzebuergesch

📍 Wiltzer Schloss - Rittersaal

✔ Nein

## ■ Kiermes Party

### *Kiermes Party*

Nous vous invitons à notre *Kiermes Party* au Parc Simon à Wiltz. A partir de 11.00: Apéritif. Déjeuner: cuisine luxembourgeoise avec du jarret de porc, pommes de terre sautées et haricots verts. L'après-midi: café et gâteau.

Tout au long de la journée l'orchestre *Dance-Fire* jouera de la musique de bal. Sur demande, il est possible de venir vous chercher à domicile.

Le soir: projection du match pour la troisième et la quatrième place de la Coupe du Monde au football sur écran géant organisé par le *Spoarveräin Beim Jemp*.

Wir laden Sie herzlich zu unserer *Kiermes Party* im Simonspark in Wiltz ein. Ab 11.00: Aperitif. Kiermesessen: luxemburgische Küche mit Schweinshaxe, gebratenen Kartoffeln und grünen Bohnen. Am Nachmittag: Kaffee und Kuchen

Den ganzen Tag über spielt das Orchester *Dance-Fire* Tanzmusik. Auf Anfrage können Sie auch zu Hause abgeholt werden.

Abends: Live-Übertragung des Spieles um den dritten und vierten Platz der Fußballweltmeisterschaft auf einer Riesenleinwand, organisiert vom *Spoarveräin Beim Jemp*.

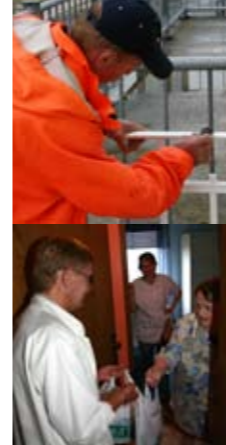
① SA / SA 10.07.

⌚ 11.00

📍 Parc Simon à Wiltz

**Kiermesmenu: 18 €**

✓ **Seulement pour le repas**  
Nur fürs Mittagessen  
Inscription / Anmeldung bis 30.06.



## ■ De gudden Noper Dag

Chaque année, le personnel du CIGR Wiltz Plus organise le *Gudden Noper Dag* dont le bénéfice sera investi dans la construction d'une nouvelle aire de jeux.

**Samedi:** de 12.00 - 24.00: Marché aux puces et tirage au sort *Haaschttombola*. Toute la journée: barbecue.

**Dimanche:** De 10.00 - 21.00: Marché aux puces, tirage au sort *Haaschttombola*. Toute la journée: barbecue, musique de bal par l'orchestre *Dance - Fire*. Déjeuner: Menu 1: poisson frit, frites, salade, café et gâteau. Menu 2: saucisse, saucisse fumée ou côte de porc avec frites et salade.

Jedes Jahr veranstalten die Mitarbeiter des CIGR Wiltz Plus den *Gudden Noper Dag* dessen Erlös in den Bau eines neuen Spielplatzes fließt.

**Samstags:** von 12.00 - 24.00: Flohmarkt und Auslosung *Haaschttombola*. Den ganzen Tag über: Fleisch vom Grill.

**Sonntags:** Von 10.00 - 21.00: Flohmarkt, Auslosung *Haaschttombola*. Mittags: Menu 1: Gebackener Fisch, Pommes, Salat, Kaffee und Kuchen. Menu 2: Grillwurst, Mettwurst oder Schweinekotelett mit Pommes und Salat. Den ganzen Tag über: Tanzmusik vom Orchester *Dance - Fire* und Fleisch vom Grill.

① SA / SA 09.10. -> 12.00 – 24.00 | DI / SO 10.10. -> 10.00 – 21.00

📍 Géitzhalle à Wiltz

Menu 1: 20 € | Menu 2: 10 €

✓ **Seulement pour le repas / Nur fürs Mittagessen**

## ■ **Marché mensuel à Wiltz** Monatlicher Markt in Wiltz

Le marché mensuel de Wiltz propose différents produits: fruits et légumes, vêtements ou encore produits régionaux du *Naturpark Uewersauer*.

Im monatlichen Markt in Wiltz finden Sie unterschiedliche Produkte wie Früchte und Gemüse, Kleidung oder regionale Produkte von *Naturpark Uewersauer*.



📅 **4<sup>e</sup> JE du mois | 4. DO im Monat**

🕒 **08.00 - 13.00**

💰 **Gratuit / Kostenlos**

✔ **Non / Nein**

📍 **Rue Hannelanst - Place devant le Match de Wiltz**



## ■ **Séjour d'hiver 2011** Winterurlaub 2011

Nous organisons début 2011 un séjour d'hiver d'une semaine au Val Gardena. Cette région se trouve dans la partie italienne des Dolomites et est considérée comme étant une des plus belles régions d'Europe (entre 1200 et 3350 m). Chacun pourra trouver son compte lors de ce voyage: les skieurs pourront dévaler les pistes (parfaitement adaptées aux débutants), les amateurs de bien-être profiteront du spa de l'hôtel et les amateurs de culture exploreront les somptueuses villes de la région.

Si vous êtes intéressé par ce voyage ou que vous désirez obtenir plus d'informations veuillez contacter Stéphanie Allard au 26 95 22 83. Afin de pouvoir organiser et planifier efficacement ce voyage, il est important pour nous de connaître le plus tôt possible votre intérêt et le nombre éventuel de participants.

Wir organisieren für Anfang 2011 einen Winterurlaub und fahren eine Woche ins Grödnertal. Das Grödnertal liegt im italienischen Teil der Dolomiten und ist eine der schönsten Regionen Europas (Höhe zwischen 1200 und 3350 M). Hier wird für jeden etwas geboten: Sie können auf zahlreichen Pisten Skifahren (auch für Anfänger bestens geeignet), sich im Wellnessbereich des Luxushotels verwöhnen lassen und die wunderschönen Städte dieser atemberaubenden Region erkunden.

Wenn Sie Interesse an dieser Reise haben und weitere Informationen erhalten möchten, rufen Sie bitte Stéphanie Allard an der Nummer 26 95 22 83 an. Um diese Reise wirksam organisieren und planen zu können, ist es für uns wichtig, möglichst schnell Ihr Interesse und die eventuelle Teilnehmerzahl zu kennen.



info!

## Formulaire d'inscription Anmeldeformular

Si vous êtes intéressé à participer à une ou plusieurs des activités proposées ici, nous vous prions de bien vouloir **remplir le formulaire** ci-dessous et de nous le renvoyer **au plus tard une semaine avant le début de l'activité** concernée.

Si vous souhaitez participer à une activité payante, nous vous prions de bien vouloir régler l'activité au début de celle-ci.

Pour d'autres questions et informations, n'hésitez pas à nous contacter.

**CIGR Wiltz Plus**  
**26, Grand - Rue**  
**L - 9530 Wiltz**

Wenn Sie interessiert sind an einer oder mehreren der hier beschriebenen Aktivitäten teilzunehmen, dann **füllen Sie bitte folgendes Formular aus** und schicken es an uns zurück. Beachten Sie bitte dass Ihre Anmeldung **spätestens eine Woche vor Beginn der Aktivität** bei uns eingegangen sein muss.

Falls Sie an einer kostenpflichtigen Aktivität teilnehmen möchten, bitten wir Sie den Betrag zu Beginn der Aktivität zu begleichen.

Bei weiteren Fragen und Informationen, setzen Sie sich bitte mit uns in Kontakt.

**Tel. 26 95 22 - 83**  
**Fax. 26 95 22 82**  
**Email: wiltz@cig.lu**

Nom / Name: ..... Prénom / Vorname: .....  
 Adresse: ..... L - ..... Localité / Wohnort: .....  
 Age / Alter: ..... Tel: ..... E - mail: .....

**Je m'inscris aux activités suivantes:** (cochez les dates souhaitées)  
 Ich melde mich für folgende Aktivitäten an: (Die gewünschten Daten auswählen)

**Ecole des abeilles** / Bienenschule  
 FR 09.07  MO 16.08.

**Conseils de sécurité pour personnes âgées** /  
 Seniorensicherheitsberatung  
 MI 15.09.

**Cours de généalogie** / Ahnenforschungskurs  
 SA 18.09. / 25.09. / 02.10. / 09.10.

**Cinéma** / Kino  
 DO  05.08.  09.09.  07.10.  18.11.

**Séances de lecture** / Lesungen  
 SA 24.07.  DO 16.09.

**Yoga**  
 A partir du 20.09. / Ab 20.09. Tous les JE / Jeden DO

**Aquagym**  
 Juillet à septembre / Juli bis September  
 Tous les MA et JE / Jeden DI und DO

**Randonnée** / Wanderung  
 LU/MO  05.07.  02.08.  13.09.  04.10.  08.11.

**Qigong**  
 JE / DO 08.07.

**Tai Chi**  
 DO 22.07.

**Cours de couture et de broderie** /  
 Strick- und Nähkurs  
 A partir d'octobre / Ab Oktober  
 Tous les ME et VE / Jeden MI und FR

**Cours de cuisine internationale** /  
 Internationaler Kochkurs  
 LU / MO  13.09.  13.12.

**Atelier argile** / Lehmworkshop  
 JE / DO 15.07.

**Atelier CREAT** / CREAT Workshop  
 JE / DO 29.07.

**Après-midi avec les enfants** / Kindernachmittag  
 JE / DO 15.07.  ME / MI 21.07.  JE / DO 29.07.  
 ME / MI 04.08.  JE / DO 12.08.  ME / MI 18.08.  
 JE / DO 26.08.

**Kiermes Party** Repas / Mittagessen

**De gudden Noper Dag** Repas / Mittagessen

## Conditions de participation

En principe la participation est libre pour toute personne intéressée indépendamment de l'âge, du sexe, de la nationalité, de la religion et du lieu de domicile. Les habitants de la commune de Wiltz, Winseler et Boulaide seront privilégiés lors des inscriptions.

Les participants devront prévoir des habits en fonction des activités (ex.: randonnée, aquagym) et s'adapter physiquement et mentalement à la nature de l'activité.

## Remarques et suggestions: Bemerkungen und Empfehlungen:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Teilnahmebedingungen

Grundsätzlich sind die Aktivitäten für alle interessierten Personen unabhängig von Alter, Geschlecht, Wohnort, Nationalität und Religion offen. Die Einwohner der Gemeinden Wiltz, Winseler und Boulaide werden allerdings bei den Anmeldungen bevorzugt.

Die Teilnehmer müssen den Aktivitäten entsprechend gekleidet sein (z.B.: Wanderung, Aquagym) sowie körperlich und geistig in einer der Aktivität angemessenen Verfassung sein.



Centre d'Initiative et de Gestion Régional  
**Wiltz Plus**

Réseau Objectif Plein Emploi

