

# CLUB SENIOR RÉIMECH: FÜR SIE DA / À VOTRE ÉCOUTE!

Mit dem gewohnten offenen Ohr für kleine Plaudereien, Fragen zu bestimmten Themen, Ideen, ... und einem - aus aktuellem Anlass - leichten, aber geselligen Programm begleitet Sie der CLUB SENIOR REMICH durch den Herbst.

Rufen Sie bitte einfach an, unter:

**+352 23 68 - 6093**

**Bürozeiten: Montag: 12h00-16h00,  
Dienstag, Mittwoch & Freitag: 8h00-12h00**

*Le CLUB SENIOR REMICH reste à votre écoute pour parler de choses et d'autres, si vous avez des questions à propos d'un sujet précis, des idées, ... et vous accompagne - dû à la situation actuelle - avec un programme léger, mais conviviale, à travers l'automne.*

*Appelez s.v.p. simplement le :*

**+352 23 68 - 6093**

**Heures de bureau: lundi 12h00-16h00,  
mardi, mercredi & vendredi: 8h00-12h00**

**CLUB SENIOR RÉIMECH 4, rue de l'Hospice; L-5537 Remich,  
Tel: +352 23 68 - 6093; Email: clubsenior@jousefshaus.lu;  
Facebook: Club Senior Remich**

Für eine sichere Teilnahme gelten nach wie vor die Hygiene- & Schutzmassnahmen!  
*Pour une participation sûre les mesures de protection et d'hygiène sont appliquées.*

# Inhaltsverzeichnis / Sommaire

Office social: Seine Mission / Sa mission	3
Spaziertreff & Wandertreff / Balade conviviale & Randonnée	4
Poterowend / Soirée conviviale	5
Gesellschaftsnachmittage / Après-midi de rencontre	6
Für zu Hause / Pour à la maison:	
Saisonales Rezept / Recette saisonale	7
Kreativ mit Papierdraht / Créatif avec du fil de fer en papier	8

# Office Social: seine Mission / Sa mission

An 2 Terminen wird das „Office Social Commun de Remich (OSCR)“ sich vorstellen und zudem realitätsnahe und praktische Informationen zu verschiedenen Punkten geben. Dem 45minütigen Vortrag folgt eine viertelstündige Fragerunde.

*L'OSCR se présente et vous informe sur différents sujets. La conférence d'environ 45 minutes est suivie d'un quart d'heure de questions.*

## **Mittwoch / mercredi, 10.11.21, 14:00-15:00**

-Wichtige Informationen zur nationalen Pensionsversicherungsanstalt (CNAP) / *Information sur la „Caisse nationale d'assurance pension“*,

-Zuhause bleiben / *Maintien à domicile*: Adapto, Pflegeversicherung, Hilfsund Pflegedienste.

## **Mittwoch / mercredi, 17.11.21, 14:00-15:00**

-Einzug in eine Alters- oder Pflegeeinrichtung / *Placement en institution*: Alters- oder Pflegeeinrichtungen, Anmeldung, Kostenverteilung, Warteliste, gerontologische Aufnahme, „Fonds national de solidarité“, ... ,

-Hilfs- und Unterstützungsangebote des „Office social“ / *Aide et soutien par l'office social*: administrativ, finanziell, Information und Orientierung, Prävention, Hausbesuche und Begleitung, ... (Schwerpunkte: u.a. soziale Isolation, Sucht, ...).

**VORTRAGENDE / CONFÉRENCIERS:** Melano DEIDDA, Mayada BENABAD vom „Office Social Commun de Remich“.

**WO / OÙ?** Al Schoul; 1, rue Neuve; L-5560 Remich

**PREIS / PRIX:** Gratis / *gratuit*

**TREFFPUNKT / R.d.V.:** 13:40 vor Ort / *sur place*

**MATERIAL / MATÉRIEL:** Kugelschreiber (*stylo-bille*).



**AN-&ABMELDUNG / (DÉS-)INSCRIPTION:** Bitte telefonisch bis spätestens **27.10.21** (bis 12:00) / *S.v.p. par téléphone jusqu'au 27.10.21 (avant 12:00) au plus tard*. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt / *le nombre de participants est limité*.

# Spaziertreff / Balade conviviale & Wandertreff / Randonnée

Ein angenehmer Spaziergang in guter Gesellschaft und sich dabei noch an der frischen Luft bewegen, klingt doch verlockend. Beim **Spaziertreff** geht es vor allem darum sich zu sehen, zu plaudern, mal draußen zu sein. Die Kilometerzahl ist hierbei nebensächlich. Wir schauen wie weit uns die Füße in ca.1 Stunde, in einem gemütlichen Tempo, tragen.

Wer Schustersrappen etwas mehr zutrauen, oder sich auch mal in etwas unebeneres Gelände wagen will, kann sich dem **Wandertreff** anschließen.

*Une **balade** d'une heure en bonne compagnie, sans que le nombre de kilomètres ou la vitesse comptent.*

*Qui aime essayer une route plus exigeante peut participer aux **randonnées**.*

## **START & ANKUNFT / DÉPART & ARRIVÉE:**

### **Montags / lundi, 14:30-15:30, eher leicht / plutôt facile:**

**20.09.21**, vom Parkplatz des Schwimmbades (Remich), entlang der herbstlichen Mosel in Richtung / *du parking de la piscine (Remich), le long de la Moselle automnale en direction* Bech-Kleinmacher.

**25.10.21**, durch den Mondorfer Park , ab dem „Maus-Kätti-Brunnen“ am Zugang zum Bad / *à travers le „Parc de Mondorf“ à partir de la „Fontaine-Maus-Kätti“ à l'entrée du domaine thermal.*

**22.11.21**, vom Moselpier gegenüber der / *à partir du ponton vis-à-vis de la „Gare routière“ (Remich) über die / le long de l' „Esplanade“ in Richtung / en direction* Stadtbredimus.

### **Montags / lundi, 13:45-15:45, 5-6km, leicht-mittel / facile-intermédiaire:**

**18.10.21**, ab der Feuerwehr (Remich, rue Dicks), am Wald entlang bis „Rue des Champs), durch den Wald Richtung / *à partir des Pompiers (Remich, rue Dicks), direction „Rue des Champs“, à travers le bois direction* Stadtbredimus - Rückweg entlang der Mosel / *retour le long de la Moselle.*

**15.11.21**, der Gipsweg ab dem Friedhof in Erpeldingen (Bous) / *la voie du plâtre à partir du cimetière à Erpeldange (Bous).*

**06.12.21**, Parkplatz des Schwimmbades (Remich) - entlang der Mosel bis zum Schwebsinger Hafen und zurück/ *Parking de la piscine (Remich), jusqu'au port de Schwebsange et retour.*

**PREIS / PRIX:** Gratis / *gratuit.*

**TREFFPUNKT / R.d.V.:** **14:15** bzw./resp. **13:30** am Startort / *au point de départ.*

**MATERIAL / MATÉRIEL:** Wetterfeste Kleidung (*habits résistants aux intempéries*), feste Schuhe (*chaussures résistantes*), Kugelschreiber (*stylo-bille*).

**AN-&ABMELDUNG / (DÉS-)INSCRIPTION:** Bitte telefonisch bis spätestens 1 Woche vor dem Termin (bis 12:00) / *s.v.p. par téléphone 1 semaine avant le r.d.v. (avant 12:00) au plus tard.* Die Teilnehmerzahl ist begrenzt / *le nombre de participants est limité.*

\* Stattfinden und Ablauf der Aktivitäten ist abhängig von der Situation zu dem Zeitpunkt./ *Tenue et déroulement des activités dépendent de la situation au moment donné.*

# Poterowend / Soirée conviviale

**Eine Begegnung mit der „Kommission für Integration, eingeschränkte Mobilität und Chancengleichheit“ /  
*Une rencontre avec la „Commission pour l'Intégration, mobilité réduite et égalité des chances“, Remich.***

„Der „Poterowend“ ist ein geselliger Abend für alle interessierten Luxemburger und Nicht-Luxemburger, die einen kurzweiligen Abend in lockerer Atmosphäre verbringen, und dabei Ihre Luxemburgisch Kenntnisse vertiefen möchten. Jeweils am letzten Donnerstag im Monat“ (Quelle: [http://bierger.remich.lu/agenda/3\\_francais-poterowend-9-2-3-2-2-2/](http://bierger.remich.lu/agenda/3_francais-poterowend-9-2-3-2-2-2/) 9.7.21).

„Le « Poterowend » est une soirée conviviale tant pour luxembourgeois que non-luxembourgeois qui aiment passer un moment agréable et en même temps approfondir leurs connaissances en luxembourgeois. Toujours le dernier jeudi du mois“ (Source: [http://bierger.remich.lu/fr/agenda/3\\_francais-poterowend-9-2-3-2-2-2/](http://bierger.remich.lu/fr/agenda/3_francais-poterowend-9-2-3-2-2-2/) 9.7.21).

**VERANSTALTER / ORGANISATEUR:** Kommission für Integration, eingeschränkte Mobilität und Chancengleichheit der Stadt Remich / *Commission pour l'Intégration, mobilité réduite et égalité des chances de la Ville de Remich.*

**WO / OÙ?:** Veräinshaus  
1 Montée St Urbain  
L-5573 Remich

**WANN / QUAND?** Donnerstag / *jeudi*, 19:00  
30.09./28.10. & 25.11.21.

**PREIS / PRIX:** Gratis / *gratuit*.

**TREFFPUNKT / R.d.V.:** 18:45 vor Ort / *sur place*.

**MATERIAL / MATÉRIEL:** Kugelschreiber (*stylo-bille*).

**AN-&ABMELDUNG / (DÉS-)INSCRIPTION:** telefonisch bei Rita WALLERICH (Präsidentin / *présidente*), bis spätestens 1 Woche vor dem Termin / *r.d.v. par téléphone, 1 semaine avant le r.d.v. au plus tard*: 621/254530.

Organisation durch die „Kommission für Integration, eingeschränkte Mobilität und Chancengleichheit“ / *organisé par la „Commission pour l'Intégration, mobilité réduite et égalité des chances“*. Es gelten daher ihre allgemeinen Teilnehmerbedingungen / *avec leurs conditions générales en vigueur*.

Kontakt / *Contact*: Ville de Remich,  
Place de la Résistance;  
B.P. 9, L-5501 Remich;  
Tel: 23 69 2-1;  
[integration@remich.lu](mailto:integration@remich.lu);  
[www.remich.lu](http://www.remich.lu)



\* Stattfinden und Ablauf der Aktivitäten ist abhängig von der Situation zu dem Zeitpunkt.  
*Tenue et déroulement des activités dépendent de la situation au moment donné.*

# Gesellschaftsnachmittage / Après-midi de rencontre

## Eine Begegnung mit dem / *une rencontre avec le* „Service d'aide et de proximité“, Mondorf.

Ab November bietet der „Service d'aide et de proximité“ der Gemeinde Mondorf am Donnerstagnachmittag wieder seine Gesellschaftsnachmittage an. Dort werden einem nicht nur eine gute Tasse Kaffee und ein leckeres Stück Kuchen serviert, sondern auch die Möglichkeit geboten sich einer geselligen Runde anzuschliessen, für Gesellschaftsspiele, ... . Genaueres über Ort, Zeit und Ablauf steht aufgrund der aktuellen Situation noch nicht fest. Für Informationen und Anmeldung, wenden Sie Sich bitte an Frau Martine HOHL (Verantwortliche des „Service d'aide et de proximité“) unter 23605554 oder 621/180224.

*À partir de novembre le „Service d'aide et de proximité“ de la Commune de Mondorf organise à nouveau les après-midi de rencontre, où non seulement du bon café et des gâteaux délicieux vous sont servis, mais où vous avez aussi la possibilité pour un échange convivial, des jeux de société, ... . Due à la situation actuelle les détails concernant localité, horaires et déroulement ne sont pas encore connus. Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, appelez s.v.p. Madame Martine HOHL (responsable du „Service d'aide et de proximité“) au 23605554 ou 621/180224.*

**VERANSTALTER / ORGANISATEUR:** Martine HOHL, „Service d'aide et de proximité“, Commune de Mondorf.

**WO / OÙ?:** Mehr Informationen bei der Anmeldung / *plus d'informations lors de l'inscription.*

**WANN / QUAND?** Donnerstags / *jeudi* 14:00-16:00, ab November / *à partir de novembre.*

**PREIS / PRIX:** Je nach Verzehr / *selon consommation.*

**TREFFPUNKT / R.d.V.:** vor Ort / *sur place.*

**MATERIAL / MATÉRIEL:** Kugelschreiber (*stylo-bille*).

**AN-&ABMELDUNG / (DÉS-)INSCRIPTION:** telefonisch bei Martine HOHL (Verantwortliche / *responsable*), bis spätestens 3 Tage vor dem Termin / *par téléphone, 3 jours avant le r.d.v. au plus tard: 23605554, 621/180224.*

Organisation durch den / *organisé par le* „Service d'aide et de proximité“ der Gemeinde Mondorf / *de la Commune de Mondorf.* Es gelten daher ihre allgemeinen Teilnehmerbedingungen / *avec leurs conditions générales en vigueur.*

**Kontakt / Contact:** Commune de Mondorf-les-Bains „Service d'aide et de proximité“  
1, place des Villes Jumelées;  
L-5627 Mondorf-les-Bains;  
BP 55; L-5601 Mondorf-les-Bains;  
23605554, 621/180224;  
info@mondorf-les-bains.lu;  
www.mondorf-les-bains.lu



\* Stattfinden und Ablauf der Aktivitäten ist abhängig von der Situation zu dem Zeitpunkt.  
*Tenue et déroulement des activités dépendent de la situation au moment donné.*

# Saftiger Kürbis-Gnocchi-Auflauf / Gratin aux potimarron et gnocchi

Mit Hackfleisch & Mozzarella / Avec hachis et mozzarella

## Zutaten für 2 Portionen / pour 2 portions:

etwas Öl zum Anbraten / *un peu d'huile pour saisir*

1 Zwiebel, fein gehackt / *oignon, haché fin*

300 g Hackfleisch (gemischt) / *hachis (mixe)*

Salz und Pfeffer / *sel et poivre*

1 TL Currypulver / *c.à.c. de poudre de curry*

etwas Chilipulver / *un peu de poudre de piment rouge*

1 Zehe Knoblauch, fein gehackt / *gousse d'ail, hachée fin*

1 EL Tomatenmark / *c.à.s. de concentré de tomates*

250 ml Gemüsebrühe / *bouillon de légumes*

300 g (netto / net) Hokkaidokürbis, in Würfel geschnitten / *potimarron, coupé en dés*

100 g Crème fraîche

etwas Basilikum, gehackt / *un peu de basilic haché*

500g Gnocchi (aus dem Kühlregal / *du rayon frais*)

125g Mozzarella, in Scheiben geschnitten / *émincée*

„Die gehackte Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver, Chilipulver und Knoblauch würzig abschmecken. Das Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten lassen.

Die Gemüsebrühe angießen und den würfelig geschnittenen Kürbis ebenfalls zugeben. Zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten lassen.

Danach Crème fraîche, Basilikum und die Gnocchi zugeben und alles gut miteinander vermischen. In eine Auflaufform füllen.

Den Mozzarella in Scheiben schneiden und darüber verteilen. Im vorgeheiztem Backrohr bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten überbacken“.

*Saisir brièvement l'oignon à l'huile dans une poêle. Ajouter le hachis (cuire friable). Épicer avec du sel, poivre, curry, piment rouge et goûter. Ajouter le concentré de tomates, rissoler brièvement. Puis*

*ajouter le bouillon et le potimarron. Couvrir et étuver tout pendant environ 5 minutes. Puis ajouter la crème fraîche, le basilic et les gnocchi. Mélanger le tout et verser le dans un moule à soufflé. Étaler la mozzarella dessus. Faire gratiner dans le four préchauffé à 200°C (chauffage de voûte et de sole) pendant environ 15 minutes.*

Arbeitszeit / *temps de travail*: +/- 25 Minuten

Koch-/Backzeit / *temps de cuisson*: +/- 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad / *niveau*: simpel / *facile*

\* Achtung: Einige Zutaten können Allergien auslösen / *Attention: certains ingrédients peuvent provoquer des allergies.*



# Kreativ mit Papierdraht / Créatif avec du fil de fer en papier

**Material / matériel:** Papierdraht / *fil de fer (enrobé de) papier*, Schere / *ciseaux*, Bastelkleber (transparent trocknend) / *colle pour bricoller (transparente après séchage)*, Papier (Geschenk-, Deko-, Zeitungspapier, ... / *Papier-cadeau, -déco, journaux, ...*).



Ein Stück Draht abschneiden. Dabei genug Draht miteinberechnen, bzw. nach dem Formen übriglassen, um die Blätter später an etwas befestigen zu können, eine Schlaufe zum Aufhängen zu formen, ... .

Den Draht freihändig (oder entlang einer Schablone,...) in die gewünschte Form bringen.

Drahtenden zusammendrehen - einen Draht um den anderen drehen für den Stiel oder Ast.

Kleber auf eine Seite des Drahtes (nicht den Stiel) auftragen und auf ein Papier kleben. Nach dem Trocknen das überstehende Papier an der Aussenseite des Drahtes entlang, abschneiden.

Sie können ihre Blätter (oder auch Äste, Blumen, ...) nun z.B. einzeln, oder auch als Strauss hinlegen, aufstellen oder aufhängen - für mehr Stabilität eines Strausses, einfach die überstehenden Drahtenden umeinander wickeln und ggf. eine Schlaufe damit formen.



*Couper un morceau du fil, en calculant, ou bien laissant après avoir formé la feuille, assez de fil pour pouvoir attacher les feuilles ou former une bélière pour les suspendre, ... .*

*Courber le fil à main libre (ou le long d'un poncil) comme souhaiter. Tortiller les bouts - tourner l'un des bout autour de l'autre pour créer le pédoncule ou la branche. Appliquer la colle sur l'un des côté de fil (pas sur le pédoncule) et coller le sur la feuille en papier. Après séchage, couper le long du fil le papier dépassant.*

