



Op der Heed

Club Haus

JANUAR - APRIL 2021

LIEWENSLANG LEIEREN

ACTIVE AGEING

KONFERENZEN

KREATIVITEIT

BENEVOLAT

INFORMATIOUN

DISKUSSIOUN

BERODUNG

GESELLEGKEET





*Club Haus op der Heed
wënscht eech all schéi Feierdeeg an
engt glécklicht Neit Joer 2021!*

Berthe, Ken, Sandy, Steve & Tania



Léif Legt,

Dat neit Joer fänken mer gär mat eech zesomen an mat enger Neiigkeet on. Ab den 13. Januar 2021 sënn mer zwee Mol am Mount zu Wëntger am Gebäi bei RESONORD (43, Hauptstrooss Wëntger).

All 2. an 4. Mëttwoch am Mount sënn mer do fir eech! Mellt eech wann der Froen hott zu den Couren, är Kompetenzen an ganz verschiddenen Beräicher erweideren oder perfektionéieren wëllt, eech op eng nei Etapp an ärem Liewen virbereet oder är Fähegkeeten erweideren an se och mat aneren deelen wëllt.

Der kënnt eech och mellen fir individuell Hellëf bei Tablett, Laptop, Smartphone, Spigelreflexkamera oder fir gewuer ze gënn wéi Skype, Facebook, Instagram, WhatsApp... funktionéieren.

Déi nei Ausgab Januar-Abrëll 2021 erschingt an engem ganz neien Layout an hei bidden mer Eech niewent enger grousser Auswal on Couren an Aktivitéiten, zousätzlech Méiglechkeeten fir von doheem aus on den Aktivitéiten deelzehuelen an weider Ënnerstëtzung (och bei eech doheem) fir eech an der digitaler Welt gutt rëm ze fannen.

Den neien Layout soll iwwersiichtlech sënn an dem Lieser Loscht gënn de ganze Programm duerchzekucken an nei oder och bekannt Couren an eiser Offer fir sech ze entdecken. Ob dat elo eng nei sportlich Aktivitéit, eng interessant Konferenz, en Kach- oder Kreativkurs ass, oder Austausch an Begéinungen mat anneren Legt sënn.

Grad an dëser Zäit wëllen mir positiv no vir kucken an sënn beméit fir eech weider en intressanten Programm unzibidden.

Bei dëser Geleeënheet wëll ech och dovunner profitéieren eisen sellegen Kursleiter ee groussen Merci ze soen fir hir grouss Flexibilität an dëser Zäit. Merci och un eech all, déi der eech all déi Zäit ganz solidarisch mam Club Haus op der Heed gewisen hott!

Eisen Projet bei dem d'Legt doheem en Tablett ze Verfügung gestallt kréien, leeft och 2021 wegder. Mellt eech bei eis wann der interesséiert sidd (Detailer op Sait 50)!

Als Equipe hoffe mer, datt eech eist Programmheft nik nëmmen optesch mä viron allem och inhaltlech gefält an datt mer von eech héieren!

Mer wënschen Eech an ärer Famill a Frënn schéi Feierdeeg an engt glécklicht an gesond Neit Joer 2021!

Tania Draut



Wenn Sie das obenstehende Kamerasymbol bei einer Aktivität sehen, dann haben Sie die Möglichkeit per „ZOOM“ daran teilzunehmen. Hierbei handelt es sich um eine Applikation / Programm, welches das Format der Videokonferenz unterstützt. Sie können bequem von zu Hause aus am Kurs / Konferenz teilnehmen.

Hinterlassen Sie bei der Anmeldung eine E-Mailadresse oder Handynummer. Bei Kursbeginn bekommen Sie eine Mail oder SMS mit dem Link zugeschickt. Klicken Sie einfach auf den Link und gelangen Sie direkt in den virtuellen Raum. Hier können Sie den Kurs / die Konferenz verfolgen und Ihre Fragen stellen.

Si vous voyez l'icône de la caméra ci-dessus lors d'une activité, vous avez la possibilité de participer via "ZOOM". Il s'agit d'une application / d'un programme qui prend en charge le format de la vidéoconférence. Vous pouvez participer confortablement au cours / à la conférence depuis chez vous.

Laissez une adresse E-Mail ou un numéro de GSM lors de votre inscription. Au début du cours, vous recevrez un E-mail ou un SMS avec le lien. Il vous suffit de cliquer sur le lien et vous serez directement dirigé vers la salle virtuelle. Vous pouvez y suivre le cours / la conférence et poser vos questions.



Ab Mittwoch 13. Januar 2021 sind Mitarbeiter des Club Haus op der Heed an jedem 2. und 4. Mittwoch im Monat in Wincrange.

Im Gebäude des Centre médical steht uns bei RESONORD 2x pro Monat ein Büro zur Verfügung. Dort bieten wir ihnen die Möglichkeit sich nach Terminabsprache mit uns zu treffen. Wir beraten Sie gerne individuell. Rufen Sie uns an!

À partir du mercredi 13 janvier 2021, les employés du Club Haus op der Heed seront à votre écoute à Wincrange tous les 2 et 4 mercredis du mois.

Dans le bâtiment du Centre médical, RESONORD dispose d'un bureau qui est mis à notre disposition deux fois par mois. Notre équipe professionnelle se tient à votre disposition pour vous apporter aide et conseil. Appelez-nous afin qu'on puisse fixer un rendez-vous !

GESCHENKGUTSCHÄIN | CHEQUE CADEAU

Ee flotte Cadeau fir jiddereen!

Sie suchen noch ein Geschenk? Überraschen Sie Ihre(n) Liebste(n) mit einem Gutschein vom Club Haus op der Heed für eine beliebige Aktivität!

Für weitere Infos stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung! Tel. 99 82 36

Un beau cadeau pour tout le monde !

Vous cherchez encore un cadeau ? Surprenez votre/vos proche(s) avec un bon du Club Haus op der Heed pour toute activité !

Pour de plus amples informations, veuillez nous contacter ! Tél. 99 82 36



LEGENDE | LÉGENDE



Datum | Date



Uhrzeit | Heure



Ort | Lieu



Kostenbeitrag | Tarif



Kursleiter | Formateur



Sprache | Langue



Mitbringen | A apporter



Dauer | Durée



Teilnahme per Zoom |
Participation par Zoom



Anmeldefrist | Inscription



Christmasspecial



Summerspecial



Vorschau | A venir

AUSFLUG • REISE | EXCURSION • VOYAGE

Besichtigung Stoll und Brennerei Muller-Lemmer	8
Sonndes op Iechternach an an dem Ben Weber säin Restaurant	
Gudde Kascht	9

KULTUR & BESICHTIGUNGEN | CULTURE & VISITES

Kinonachmittag	10
Djembé mit Sada	11
Conversación en español	12
English - conversation	12
« Fréier wor alles »	13
Tag der Familienforschung	14
Christian Berkel -Der Apfelbaum	15
Besichtigung Imprimerie EXE in Troisvierges	16

GESUNDHEIT | SANTÉ

Progressive Muskelentspannung	17
Die Feldenkrais-Methode - Workshop	18
Caramba, Caracho... Corona – Schützen statt feiern - Das Immunsystem	19
Meditation - ein Weg der inneren Freiheit	20
Schüßler Salze – die Salze der Heilung AufbauSeminar	21
Aromatherapie: Die spannende Welt der nützlichen Duftpflanzen	22
Heilpilze Infoabend	23

BEWEGUNG | SPORT

Zumba Gold	24
Golf für Anfänger	25
Klassisches Yoga	26
Gymnastik für Menschen ab 50	28
Wassergymnastik	28
Stretching	29
Pilates	29
Wandern (12km)	30
Wandern (6 - 8km)	30

ESSEN & TRINKEN | BOIRE & MANGER

Ayurvedische Ernährungslehre & Ayurveda-Küche - Tagesworkshop	31
Anti Gaspi: Koch-Workshop mit Carlo Sauber	32

ALLGEMEINBILDUNG | CULTURE GÉNÉRALE

Endlech d'Pensioun! An elo?	33
Steuererklärung – Leicht gemacht!	34

KREATIVITÄT | ATELIERS CRÉATIFS

Osterdeko: ein verrücktes Huhn zum Osterfest	35
Goldschmieden nach eigenem Entwurf	36
Kulturbutel/Kosmetiktasche nähen	37
Alte Möbel neu gestalten Vintage... Shabby Chic	38
Stilvolle Büste	39
Nähkurs - Änderungen an meinen Kleidern	40

NATUR & NACHHALTIGKEIT | NATURE & ENVIRONNEMENT

Kräuterführung im Klostergarten	41
Der eigene Gemüsegarten – Bewährte und neue Tipps	42

GESELLIGKEIT | CONVIVIALITÉ

Gesellige Nomöttig	43
Gemeinsamer Mittagstisch - werktags -	44
Stammtisch für Männer	44

NEUE MEDIEN | INFORMATIQUE

Fotobuch am Computer erstellen	45
WORD für Anfänger	46
Powerpoint Einführung - Gestalten Sie ansprechende Präsentationen!	47
JETZT NEU! Spiegelreflexkamera – Individuelle Hilfe!	48
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei, ... Individuelle Hilfe	48

Besichtigung Stoll und Brennerei Muller-Lemmer

Visite Stoll et distillerie
Muller-Lemmer

Das bekannte Unternehmen Stoll, ist seit 1950 der einzige Matratzenhersteller in Luxemburg. Hier werden maßgeschneiderte Matratzen für alle Bettenarten und andere Verwendungszwecke, z.B. Wohnmobile, hergestellt. Wir besichtigen die Produktionsstätte in Ehlerange.

Nach dem Mittagessen besuchen wir die traditionsreiche Brennerei Muller-Lemmer, bekannt für ihre hochwertigen Edelbrände. Hier werden ebenfalls der Twin Gin, der Éim Néckels Whisky und verschiedene Liköre produziert. Im Hofladen finden Sie je nach Saison alle Waren, die dort hergestellt werden.

La société Stoll, est le seul fabricant de matelas au Luxembourg depuis 1950. Nous visitons le site de production à Ehlerange.

Après le déjeuner, nous visiterons la distillerie traditionnelle Muller-Lemmer, connue pour ses eaux-de-vie de haute qualité. On y produit également le Twin Gin, le Whisky Éim Néckels et diverses liqueurs.



DO | JE 25.02.21



08:30 Wemperhardt,
BP-Tankstelle
08:40 Marnach,
Total-Tankstelle



**49€ (Fahrt, Mittagessen,
Besichtigungen)**



22.02.21

Sonndes op lechternach essen beim Ben Weber am Restaurant "Gudde Kascht"

Excursion dominicale à
Echternach avec repas au restaurant
«Gudde Kascht» de Ben Weber



Der Sonntagsausflug bringt uns nach Echternach: die älteste Stadt Luxemburgs. Zuerst besuchen wir das Restaurant „Gudde Kascht“ in der kleinen Luxemburger Schweiz. Hier empfängt uns Ben Weber, der in seinem Betrieb auf eine innovative Küche setzt, die saisonal und regional ist. Ben steht zusammen mit seiner Frau hinter den Kochtöpfen und schlägt dieses Menü für Sie vor:

Danach erleben Sie Echternach in einer 60minütigen Führung. Die Tour beinhaltet unter anderem die eindrucksvolle Basilika. Außerdem wird die Krypta mit den Freskomalereien aus dem 11. Jahrhundert und das Grabmonument des Heiligen Willibrord besichtigt.

Cette fois-ci l'excursion dominicale nous amène à Echternach. Nous prenons le repas du midi au restaurant „Gudde Kascht“. Ici, nous sommes accueillis par Ben Weber, qui met l'accent sur une cuisine innovante, saisonnière et régionale. Le menu noté ci-dessus est proposé. Ensuite, vous découvrirez Echternach lors d'une visite guidée de 60 minutes. La visite comprend l'impressionnante basilique, qui est considérée comme le monument religieux le plus important du pays.

Salut aus der Kichen

**

Saumon ganz duus
oder Onsen Ee
oder Kallefsbulletten

**

Cabillaud a Gromperentrips
oder Pouletsbroscht mat sengem Gespills
oder Falafel mat sengem Jughurt a Menth

**

Pannacotta
oder Schockelaskuch
oder 2 Bullen hausmaacher Glace



SO | DI 28.03.21



10:30 Wemperhardt,
BP-Tankstelle
10:35 Heinerscheid
10:40 Marnach, Total-Tankstelle
10:50 Hosingen



**65€ (Fahrt, Mittagessen,
Besichtigung)**



18.03.21



Kinonachmittag

Après-midi cinéma

Verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit einem tollen Film im Ciné Orion.
Welchen Film wir ausgewählt haben?

Lassen Sie sich überraschen!

Falls Sie mit dem Zug anreisen möchten - der Bahnhof befindet sich in unmittelbarer Nähe des Kinos. Der Filmbeginn ist angepasst an die Ankunftszeit des Zuges.

*Passez un après-midi agréable avec un grand film au Ciné Orion.
Si vous souhaitez arriver en train - la gare est juste à côté du cinéma.
Le début du film est adapté à l'heure d'arrivée du train.*



DO | JE 21.01.21



14:30



Kino Troisvierges



8€



20.01.2021



Djembé mit Sada



Trommeln macht nicht nur Spaß, es ist auch ein guter Weg zu körperlich-seelischer Ausgeglichenheit, denn es entspannt und gibt neue Energie.

Die Konzentrationsfähigkeit wird um ein Vielfaches gesteigert und die Magie der Musik wird zu einer tiefgreifenden Erfahrung.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, auch Jugendliche sind herzlich willkommen.

Die Djembés werden für die Dauer des Kurses kostenlos zur Verfügung gestellt. Sie können jedoch gerne Ihr Djembé mitbringen.

Le djembé est un instrument africain qui permet d'améliorer le sens du rythme et qui aide beaucoup à la motricité et à la concentration. Lors de ce cours, Sada fera découvrir non seulement le djembé mais aussi d'autres instruments de musique qui permettront de s'ouvrir au monde fascinant de la musique africaine.



MI | ME 13.01.21



18:30 – 19:45



**Centre Culturel
„A Schraupen“, 1, Iewesch-
duerf Bockholtz(Hosingen)**



138€ (11 Einheiten)



Sada Diagne



08.01.21



Conversación en español

Aquí hablamos español.
Se trabajo la conversación a nivel medio.



DO | JE 14.01.21



9:00 – 11:00



Weiswampach, Gemeinde (Saal 1. Etage)



180€ (12 Einheiten)



Rose Marie Soares



11.01.21

English - conversation

Would you like to brush up on your English conversation? In diesem Aufbaukurs wird Englisch gesprochen. Setzen Sie Ihr vorhandenes Wissen um und unterhalten Sie sich gemeinsam mit den anderen Teilnehmern über alles von A bis Z, was Sie interessieren kann. Patty Dupong is looking forward to meet all of you!



MI | ME 06.01.21



14:00 - 16:00



Alte Schule Hüpperdingen, Hauptstrooss 3



150€ (10 Einheiten)



Patty Dupong



05.01.21

« Fréier wor alles »

Eng satiresch Chronik vun de 60er Jore bis haut vun a mam Jhemp Hoscheit a Jules Arpetti. An hirem zäithistoresche Réckbléck kucken déi zwee Artisten op eng virdigital Zäit zrëck.



Vum Analoge bis zum Digitalen: Vum Schlappekino bis zum Netflix, vum Haustelefon bis zum iPhone, vun der Musekskassett bis zum Streaming, vum Thé Dansant bis zur Technoparty, vum Homo erectus bis zum Smombie. Vu Bonanza bis zum Game of Thrones. Kuerz: et geet ëm d'Wendung mat der Maus.

Humor, Ironie a Wuertwitz verbanne sech mat enger Dosis Nostalgie. Vergaangenes gëtt awer net nëmme just opgewiermt, mä kritesch hannerfrot a mat Aktuellem opgekacht.

De Jhemp Hoscheit trëtt am Rollespill mam Museker a Gittarist Jules Arpetti op, deen net nëmme kabarettisteschen Textinterpret ass, mä och mat de passende Lidder an Oldies fir déi zousätzlech musikalesch Ambiance suergt.

©Cube 521

Mellt Iech séier, eis Ticketsunzuel ass begrenzt!



SO | DI 17.01.21



18:00



Cube 521 Marnach



18€



05.01.21



Tag der Familienforschung

Journée de la généalogie

Nie war die Familienforschung einfacher als heute. Luxroots arbeitet inzwischen in allen Gemeinden und Pfarreien von Luxemburg, in den Eifelgebieten (Arzfeld und Neuerburg) und in den angrenzenden belgischen Gemeinden. Mitarbeiter von www.luxroots.com bieten Ihnen Hilfen auf Ihrem Weg zu dieser interessanten und lehrreichen Freizeitbeschäftigung an.

- Wie suche ich bei Luxroots nach meinen Vorfahren?
- Wo finden wir die Quellen, die Zivilstandsregister mit den Geburten, Heiraten und Sterbefällen, usw.?

Wir zeigen Ihnen weitere Internetseiten, die Ihnen bei Ihrer Suche helfen, wo finde ich Informationen zu den Auswanderungen und zu den angrenzenden Regionen?



DO | JE 21.01.21



15:00 oder 18:00



Weiswampach, Centre culturel



kostenlos



18.01.21

La généalogie n'a jamais été aussi facile qu'aujourd'hui. L'équipe de Luxroots vous renseignera sur leurs activités.

- Comment rechercher mes ancêtres chez luxroots ?

- Où trouver les sources, les registres de l'état civil avec les naissances, les mariages et les décès, etc.

Christian Berkel – Der Apfelbaum

im Cube 521



Christian Berkel liest aus seinem Roman „Der Apfelbaum“ ein großer Familienroman vor dem Hintergrund eines ganzen Jahrhunderts deutscher Geschichte. In seiner Recherche ging der Autor der spannungsreichen Geschichte seiner Familie auf den Grund. Entstanden ist die Erzählung einer ungewöhnlichen Liebe im national-sozialistischen Berlin. („Jahrelang bin ich vor meiner Geschichte davongelaufen. Dann erfand ich sie neu.“)

Mit großer Eleganz erzählt Christian Berkel den spannungsreichen Roman seiner Familie. Er führt über drei Generationen von Ascona, Berlin, Paris, Gurs und Moskau bis nach Buenos Aires. Am Ende steht die Geschichte zweier Liebender, die unterschiedlicher nicht sein könnten und doch ihr Leben lang nicht voneinander lassen.

Christian Berkel, 1957 in West-Berlin geboren, ist einer der bekanntesten deutschen Schauspieler. Viele Jahrestandere in der ZDF-Serie „Der Kriminalist“ vor der Kamera. Er lebt mit seiner Frau Andrea Sawatzki und den beiden Söhnen in Berlin. Sein Debütroman „Der Apfelbaum“ wurde ein Bestseller.

Mellt Iech séier – mir hunn Tribüneplaze reservéiert – eis Tickets unzuel ass begrenzt!

(©Text Cube521 | © Foto Gerald von Foris)



SA 27.02.21



20:00



Cube 521 Marnach



20€



Christian Berkel



08.02.21



Besichtigung der Druckerei EXE in Troisvierges

Visite de l'imprimerie EXE à Troisvierges

Wir besuchen das traditionsreiche Unternehmen EXE in der Industriezone in Troisvierges.

Spezialisiert auf die Realisierung von Broschüren, Katalogen, Zeitschriften, Tätigkeitsberichte, Werbeprospekte... realisieren sie ebenfalls Briefköpfe, Rechnungen, Visitenkarten, Flyer, Mappen, Plakate... Bei einer Führung durch die Druckerei werden die verschiedenen Produktionsschritte erklärt.

Nous visitons l'entreprise traditionnelle EXE dans la zone industrielle de Troisvierges.

Spécialisés dans la réalisation de brochures, catalogues, magazines, rapports d'activités, dépliant publicitaires... ils réalisent également des en-têtes de lettres, factures, cartes de visite, flyers, dépliant, affiches... Au cours d'une visite guidée de l'imprimerie, les différentes installations de production sont expliquées.



DI | MA 16.03.21



10:00



Troisvierges, 6, Zone Industrielle in den Allern



kostenlos



09.03.21

Progressive Muskelentspannung

La relaxation musculaire progressive



Progressive Muskelentspannung ist eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode, bei der bereits nach den ersten Übungen Entspannungsempfinden wahrgenommen werden können. Durch die An- und Entspannung der Muskeln können Spannungen erkannt und gelöst, Stress reduziert, eine nervöse Verdauung beruhigt, die Gesundheit gestärkt, die Lebensqualität erhöht, die Schlafqualität verbessert und die Alltagsbelastungen besser bewältigt werden. Das regelmäßige Training wirkt sich positiv auf das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden aus. Einmal mit der Methode vertraut, kann man ohne Trainer weiterüben.

La relaxation musculaire progressive est une méthode de relaxation facile à apprendre dans laquelle une sensation de détente peut être perçue après les premiers exercices.

En tendant et en relâchant les muscles, il est possible de reconnaître et de libérer les tensions, de réduire le stress, de calmer la digestion nerveuse, de renforcer la santé, d'améliorer la qualité de vie et de mieux gérer le stress quotidien.

Un entraînement régulier a un effet positif sur le bien-être physique, mental et spirituel. Une fois familiarisé avec la méthode, vous pouvez continuer à pratiquer chez vous.

Bequeme Kleidung, Matte, 2 Decken, kleines Kissen und warme Socken
Vêtements confortables, tapis, 2 couvertures, petit oreiller et chaussettes chaudes



MO | LU 11.01.21



19:00 – 20:30



Wincrange



168€ (12 Einheiten)



Patricia Berchem



08.01.21



Die Feldenkrais-Methode Workshop

Moshé Feldenkrais, ein aus Weißrussland stammender Physiker, studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen.

- Wollen Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun und Ihr Körpergefühl verfeinern?
- Haben Sie körperliche Einschränkungen oder Schmerzen und wollen etwas dagegen unternehmen?
- Suchen Sie einen Weg zur Entspannung und zum Stressabbau?

Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar, unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution.

DI | MA 12.01.21



DI | MA 09.02.21

DI | MA 09.03.21



19:00 – 21:00



Club Haus op der Heed



32€



Liette Wirth, Gilde-lizenzierte
Feldenkrais-Pädagogin



warme Socken, Isomatte



eine Woche vor Termin!

Moshé Feldenkrais, un physicien biélorusse, a étudié les liens entre le mouvement, la perception, la pensée et le sentiment.

- Vous voulez faire quelque chose pour votre bien-être et votre mobilité et affiner votre conscience corporelle ?
- Vous avez des limitations physiques ou des douleurs et vous voulez faire quelque chose pour y remédier ?
- Vous cherchez un moyen de vous détendre et de réduire votre stress ?

La méthode Feldenkrais est adaptée à tous et facile à apprendre, quels que soient l'âge et la constitution physique.

Caramba, Caracho... Corona – Schützen statt feiern - Das Immunsystem

Caramba, Caracho... Corona –
Se protéger au lieu de faire la
fête - Le système immunitaire



In diesem Jahr ist alles anders, statt Karneval feiern, Kräuterschnaps fürs Immunsystem? Seit wir alle mit Corona leben (müssen), ist das Thema „Immunsystem stärken“ in aller Munde. Sich sicherer fühlen ist etwas, was die meisten Menschen sich gerade jetzt sehnlichst wünschen.

So verständlich dieser Wunsch bezüglich der tückischen Covid-19 Erkrankung ist, so klar ist auch, dass ein intaktes Abwehrsystem zum Abwenden oder Heilen ALLER Erkrankungen das A und O ist. Es lohnt sich also nicht nur zur Winterzeit oder im Hinblick auf Corona seine persönliche Immunabwehr zu verbessern.

Nur WAS genau ist ein Immunsystem und WO im Körper sitzt es? WAS genau soll und kann WIE gestärkt werden? All dies und einiges mehr wird Thema dieses Infoabends sein.

Lernen Sie wichtige Zusammenhänge verstehen und erstellen Sie sich nach dem Abend Ihr persönliches Immunpaket zusammen, um Corona & Co zu trotzen, es lohnt sich!

Le sujet „renforcer le système immunitaire“ est plus de l'actualité que jamais.

A part de Covid-19, il est également clair qu'un système immunitaire intact est indispensable pour lutter contre TOUTES les maladies. Qu'est-ce qu'un système immunitaire et où se trouve-t-il dans le corps ? Qu'est-ce qui devrait être renforcé et COMMENT ? Tout cela et bien d'autres choses encore seront le sujet de cette soirée d'information.



DO | JE 28.01.21



19:00



Club Haus op der Heed



20€



Agnes Klassen



26.01.2021





Meditation - ein Weg der inneren Freiheit

Lernen Sie die Grundübungen der Achtsamkeits-Meditation kennen und wie Sie im täglichen Leben davon profitieren.

Offenheit, Entdeckerfreude und Verständnis sind die einzig erforderlichen Vorkenntnisse für diesen Kurs. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich eingeladen.

Apprenez à connaître les exercices de base de la méditation consciente et comment vous pouvez en tirer profit dans votre vie quotidienne.

L'ouverture, la joie de la découverte et la compréhension sont les seules conditions préalables à ce cours. Les débutants et les étudiants avancés sont les bienvenus.

 **MO | LU 11.01.21**

 **19:15 - 20:45**

 **Club Haus op der Heed**

 **132€ (11 Einheiten)**

 **Marianne Erasmus**

 **11.01.21**



Schüssler Salze – die Salze der Heilung Aufbauseminar



Die 12 Hauptmittel sowie die 15 Ergänzungsmittel der Schüssler Salze sind homöopathisch aufbereitete Salze u.a. in Tablettenform.

Im Verlauf dieses Seminars werden die Eigenschaften und die Anwendung der 15 Ergänzungsmittel in Verbindung mit der Antlitz-Diagnose vorgestellt und die 12 Hauptmittel nochmals kurz erklärt.

Bei dieser Betrachtungsweise ist ein Mangel eines Schüssler-Salzes im Gesicht erkennbar.

Les 12 sels de Schuessler et les 15 compléments des sels de Schuessler sont des sels préparés de manière homéopathique, y compris sous forme de comprimés. Au cours de ce séminaire, les propriétés et l'application des 15 compléments en rapport avec le diagnostic du visage sont présentées et les 12 principaux remèdes sont à nouveau brièvement expliqués.

Cette approche permet de reconnaître une carence en sel de Schuessler dans le visage.

 **SA 06.02.21**

 **10:00 – 16:00**

 **Salle Troisvierges**

 **60€ (inkl. Skript)**

 **Juliane Neu, Heilpraktikerin**

 **Mittagsimbiss**

 **29.01.21**



Aromatherapie: Die spannende Welt der nützlichen Duftpflanzen

Aromathérapie : le monde passionnant des huiles essentielles

Seit den frühesten Kulturen nutzen die Menschen die heilenden Eigenschaften der ätherischen Öle. Sie helfen bei verschiedensten Problemen, z.B. bei Erkältungssymptomen, Schmerzen, Verdauungsproblemen, Angst- und Unruhezuständen, Hautproblemen...

Die verschiedenen Düfte werden von jedem Menschen anders wahrgenommen. Der Geruchssinn ist der erste Sinn, der sich bei uns Menschen entwickelt. Ätherische Öle gehören zu den Naturheilmitteln und werden durch verschiedene Verfahren aus Pflanzen gewonnen. Das Endprodukt ist immer ein hochkonzentriertes Gemisch aus vielfältigen Wirkstoffen. Diese wertvolle Naturheilmethode kann voll und ganz genossen werden, wenn man verschiedene Einschränkungen berücksichtigt.

Der Abend gliedert sich in einen theoretischen und einen praktischen Teil in dem Sie eine Duftmischung ihrer Wahl, zum mit nach Hause nehmen, zusammenstellen.



DO | JE 01.04.21



19:00



Wilwerwiltz



40€ (inkl. ätherische Öle)



Isabelle Lamesch, Apothekerin



25.03.21

Les huiles essentielles font partie des remèdes dits naturels. Ils sont extraits des plantes par différentes méthodes. Le produit final est toujours un mélange très concentré de divers ingrédients actifs. Il est important de connaître les restrictions dans l'utilisation des huiles essentielles afin qu'on puisse profiter pleinement de cette méthode de guérison naturelle.

La soirée est divisée en une partie théorique et une partie pratique. Pendant la partie pratique, chaque participant peut composer un mélange d'huiles essentielles et l'emporter chez lui.

Heilpilze Infoabend

Soirée d'information sur les champignons médicinaux



Die heilende Kraft der Pilze wird seit Jahrtausenden in China genutzt, um Krankheiten jeder Art entgegenzuwirken. China gilt als die Geburtsstätte der Mycotherapie (Heilen durch Pilze). Bis zu 270 Heilpilze werden in China zum Heilen eingesetzt und wurden schon 1575 in einem therapeutischen Werk (Pen Tsao Kang Mu) zusammengefasst.

Die Eigenschaften von Pilzen können sehr unterschiedlich sein und bei vielen Krankheiten eingesetzt werden. Die meisten Pilze haben aber die gemeinsame Eigenschaft, dass sie das Immunsystem steigern und unterstützen.

Der gelernte Herboriste Yves Habscheid wird Ihnen anhand von einigen Beispielen zeigen, welche Eigenschaften Pilze in sich bergen.

Le pouvoir de guérison des champignons est connu en Chine depuis des milliers d'années pour lutter contre les maladies de toutes sortes. La Chine est considérée comme le lieu de naissance de la mycothérapie (guérison par les champignons). En Chine, jusqu'à 270 champignons médicinaux sont utilisés pour la guérison de nombreuses maladies. Cependant, la plupart des champignons ont en commun de renforcer et de soutenir le système immunitaire.

Lors de cette soirée d'information l'herboriste Yves Habscheid vous présentera la mycothérapie.



DO | JE 22.04.21



19:00



Weiswampach, Centre culturel



8€



Yves Habscheid, Herboriste



19.04.21





Zumba Gold

ZUMBA GOLD bietet ein ganzheitliches Training zum Rhythmus latein-amerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden.

Zumba Gold ist die einfachere, leichte Form von Zumba. Diese Form wurde speziell für ältere, aktive Menschen und für Anfänger entwickelt. Die Bewegungen lockern und stärken die Muskulatur zugleich. Sie fördern Muskelkraft, Beweglichkeit, Haltung und Koordination. Die Tanzschritte sind leicht zu erlernen und zu tanzen.

ZUMBA GOLD est exaltant et efficace. Il est facile à suivre pour des personnes de tout âge ! Ce programme va vous permettre de bouger à votre propre rythme. C'est un cours de danse-fitness dynamique qui vous invite à passer de beaux moments en communauté ! Les cours de Zumba Gold proposent des mouvements modifiés avec moins d'impacts.



FR | VE 15.01.21



15:30 - 16:30



Club Haus op der Heed



110€ (für 10 Einheiten)



**Mike Medernach,
Zumba Instructor**



13.01.21

Anmeldung / Inscription: T: +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL



Golf für Anfänger

Golf pour débutants

Golf bietet eine ideale Kombination aus Spielvergnügen, Erholung in der Natur, gepaart mit mentaler und physischer Herausforderung. Nutzen Sie die Gelegenheit einer Einführung in diese Sportart auf dem Golfplatz in Eselborn. Auch für Senioren bietet Golf viele Vorteile, da es zwar körperlich herausfordernd, aber nicht überanstrengend wirkt.

Die Teilnehmer erhalten am Anfang des ersten Kurses einige Schläger die sie erst nach dem letzten Kurs wieder zurückgeben. Zwischendurch dürfen sie uneingeschränkt auf der Driving Range üben.

Le Golf est un sport qui allie la santé, le bien-être et un rapprochement avec la nature. Le golf peut se jouer jusqu'à un âge très avancé. C'est un sport qui se pratique en plein air, qui ne nécessite pas d'efforts violents, ni une activité énergétique constante.

Il se joue dans le monde entier et par tous les temps. Il est ouvert à tous quel que soit sa morphologie, sa condition physique et son talent.

Vous avez la possibilité de découvrir cette activité au Golf de Clervaux à Eselborn. Au début du premier cours, les participants recevront quelques clubs qu'ils rendront après le dernier cours. Entre-temps, ils sont autorisés à s'entraîner sur le practice (driving range) sans restrictions.



MI | ME 21.04.21

MI | ME 28.04.21

MI | ME 05.05.21



18:00 - 19:30



**Golf Club Clervaux,
Mecherwee, L-9748 Eselborn**



**90€ (für 3 Einheiten inkl.
Material und Bälle)**



**Antoine Dumont,
dipl. Golflehrer**



**français
(comprend le luxembourgeois)**



**Schuhe ohne Absätze,
bequeme Kleidung**



**Anmeldung bis 2 Wochen vor
dem jeweiligen Kurs**

Anmeldung / Inscription: T: +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL



Klassisches Yoga

Yoga vermittelt eine ganzheitliche Sicht des Lebens und schafft eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele.

Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

Le yoga offre une vision holistique de la vie et crée un lien entre le corps, l'esprit et l'âme. Tout le monde peut pratiquer le yoga, quels que soient son âge et sa condition physique.

TROISVIERGES

Diesen Kurs bieten wir in Zusammenarbeit mit der „Sportskommissioun Ëlwen“ zweimal in der Woche in Troisvierges an:

Cours en collaboration avec la commission des sports Troisvierges:

 **MI | ME 06.01.21**

 **19:00 - 20:00**

 **Troisvierges, Bibliothek Tony Bourg, 16-18 rue de Binsfeld**

 **188 € (für 13 Einheiten)**

 **Clarinda Da Rocha, Yoga-Lehrerin**

 **05.01.21**

HUPPERDINGEN

 **DI | MA 12.01.21**

oder

 **DO | JE 14.01.21**

 **DI | MA: 09:30 - 10:45
DO | JE: 09:45 - 11:00**

 **Club Haus op der Heed**

 **143 € (für 11 Einheiten)**

 **Gette, Yoga-Lehrerin**

 **Matte, Decke & kleines Kissen**

 **05.01.21**



Klassisches Yoga

Sollte es uns nicht möglich sein (durch Covid-19 bedingte Einschränkungen), zum vorgesehenen Termin mit den Kursen zu beginnen, werden die Preise angepasst, je nach abgehaltenen Kursen.

S'il n'est pas possible (en raison des restrictions liés au Covid-19) de commencer les cours à la date prévue, les prix seront ajustés en fonction des cours organisés.

WINCRANGE

 **DI | MA 05.01.21**

 **19:00 - 20:00**

 **Winrange, Judo-Saal über dem Schwimmbad**

 **188 € (für 13 Einheiten)**

 **Clarinda Da Rocha, Yoga-Lehrerin**

 **05.01.21**

WINCRANGE

 **MI | ME 06.01.21**

 **19:00 - 20:00**

 **Winrange, Judo-Saal über dem Schwimmbad**

 **168 € (für 12 Einheiten)**

 **Perla Ghidale, Yoga-Lehrerin**

 **05.01.21**



Gymnastik für Menschen ab 50

Gymnastique douce 50+

Die Gymnastikübungen trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Mit Musik und in einer Gruppe Gleichgesinnter wird es Ihnen Spaß machen, sich fit zu halten!



DI | MA 12.01.21



14:00 – 15:00



Club Haus op der Heed



77€ (für 11 Einheiten)



Mariette de Dood



06.01.21

Unter Anleitung der erfahrenen Trainerin Mariette de Dood, turnen die Teilnehmer eine Stunde lang gemeinsam.

Ce cours collectif de gymnastique douce s'adresse aux personnes 50+. Durant une heure le renforcement musculaire, la force et le tonus seront travaillés.

Wassergymnastik

Aquagym



MO | LU 11.01.21



18:00 – 19:00



**Schwimmbad Troisvierges,
20, rue de Binsfeld**



70€ (für 10 Einheiten)



**Peggy Ysebaert,
Medical Aqua Trainer**



05.01.21

Wassergymnastik ist ein sanftes, gelenkschonendes Training. Auch Nichtschwimmer können an der Wassergymnastik teilnehmen, da die Übungen im Nicht-Schwimmer-Bereich stattfinden.

Dans l'eau, le corps devient « léger » et vous avez facile à bouger. L'aquagym redonne du tonus à vos muscles et améliore le rythme cardio-vasculaire. L'aquagym peut se pratiquer à tout âge.

Stretching

Stretching ist eine sanfte Dehngymnastik, die zu einer verbesserten Beweglichkeit und Gelenkigkeit führt. Die 60-minütigen Trainingseinheiten mit musikalischer Begleitung, tragen zur Verbesserung der Gelenkmobilität bei. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters.

Le stretching a comme objectif d'assouplir le corps. Les exercices se font sur un rythme musical doux et lent. L'étirement est lent et progressif, jamais violent. Le principe est de compenser le stress de la vie de tous les jours qui contracte nos muscles. En travaillant pendant 60 minutes ses postures, on lâche prise. Le cours s'adresse à des personnes tout âge.

Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainings-Methode für Körper und Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Le pilates est une méthode de gym douce qui vous aide à augmenter votre condition physique. Par des exercices des muscles sont renforcés, les muscles trop tendus sont décontractés, toujours en tenant compte du rythme de la respiration.



MO | LU 04.01.21



20:00 – 21:00



Club Haus op der Heed



180€ (für 12 Einheiten)



**Benoit Cravatte,
dipl. Pilates-Trainer**



Isomatte, bequeme Kleidung



21.12.2020



MO | LU 04.01.21



**Anfänger: 18:00 - 19:00
Fortgesch.: 19:00 - 20:00**



Club Haus op der Heed



180€ (für 12 Einheiten)



**Benoit Cravatte
dipl. Pilates-Trainer**



Isomatte, bequeme Kleidung



21.12.2020



Wandern (12km)

Groupe de marche

Unsere Wandergruppe trifft sich seit Jahren regelmäßig und wandert 10-12 Kilometer. Gerne können Sie sich der Gruppe anschließen.



MI | ME



14:00



Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen

Joignez notre groupe de marche. Rencontre tous les mercredis. Contactez-nous pour connaître le prochain point de départ.



Brav Muppen däerfen gär matgoen

Wandern (6 - 8km)

Groupe de marche

Jeden Donnerstag treffen wir uns zu einer Wandertour von 6-8km. Gerne können Sie sich der Gruppe anschließen.

Les tours du mercredi sont trop longs? Alors joignez le groupe du jeudi. Demandez les renseignements au Club Haus op der Heed.



DO | JE



14:00



Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen



Ayurvedische Ernährungslehre & Ayurveda-Küche - Tagesworkshop

La cuisine ayurvédique

Ayurveda strebt die Gesundheit des Menschen auf allen Ebenen an. Diese wird als das dynamische Gleichgewicht aller körperlichen, geistigen und seelischen Anteile im Menschen beschrieben. Die Ernährung und ein angemessener Lebensstil bilden laut Ayurveda einen wesentlichen Schwerpunkt in der Gesundheitsprävention. In Theorie und Praxis lernen Sie die Grundlagen des Ayurveda kennen und erfahren, wie Sie einfache ayurvedische Gerichte zubereiten können. Sie kochen und essen gemeinsam und erhalten nebenbei noch viele Anregungen, wie Sie das Wissen über Ayurveda in Ihre Küche und in Ihren Alltag integrieren können.

L'Ayurveda est une philosophie qui s'occupe du bien-être de l'être humain dans sa globalité.

La cuisine ayurvédique met l'accent sur la santé et l'alimentation naturelle.

John Schlammes vous aidera à comprendre l'Ayurveda et vous montrera les bases de la cuisine ayurvédique.



SA 20.02.21



10:00 - 15:00



Club Haus op der Heed



68€ (inkl. Zutaten)



John Schlammes
ganzheitlicher Ayurveda Ernährungs- & Gesundheitsberater



10.02.21



Anti Gaspi Koch-Workshop mit Carlo Sauber

Cuisine anti-gaspillage
avec Carlo Sauber

Das Thema Lebensmittelverschwendung ist aktuell in aller Munde.

Jeder soll für sich versuchen: besser zu essen und weniger wegzuerwerfen.

In diesem Kochkurs wird ihnen Carlo Sauber seine Sichtweise vermitteln damit weniger Lebensmittel beim Kochen verschwendet werden.

Anti-Gaspi ist eine Arbeitsweise, bei der man darauf achtet Lebensmittel soweit es geht ganz zu verarbeiten.

Mit viel Energie versucht Carlo Sauber jedem seine Passion für Lebensmittel und sein Wissen zu vermitteln damit jeder beim Einkauf selbst über die Qualität der Lebensmittel entscheiden kann und mit der richtigen Herangehensweise dazu beiträgt, dass weniger Lebensmittel verschwendet werden.

DI | MA 20.04.21

oder

DI | MA 27.04.21



19:00



Hosingen, Centre Culturel



50€ (inkl. Zutaten)



Carlo Sauber,
dipl. Koch & Ausbilder



15.04.21

Trop d'aliments sont gaspillés et c'est tout à fait possible d'éviter ces déchets : manger mieux, jeter moins!

Carlo Sauber vous expliquera sa façon de cuisiner afin d'éviter le gaspillage d'aliments.

L'anti-gaspillage est une façon de travailler le plus possible, les aliments dans leurs entières.

Depuis de longues années déjà Carlo Sauber tente avec beaucoup d'énergie de transmettre son savoir et sa passion pour la cuisine et les marchandises de qualité aux gens.

Endlech d'Pensioun! An elo?

„La pension approche!
Êtes-vous prêt/e?“



D'Mme Lynn Settinger presentéiert eis e Virtrag zou dem Iwwergang vun der Aarbechtswelt an d'Pensioun. Si erkläert eis: Wéini kann ech meng Pensiounsrechter geltend maachen? Wéi eng Méiglechkeeten ginn et fir lues a lues an d'Pensioun ze goen? Wat muss ech maache fir d'Pensioun ze kréien? Si geet op är Froen an, déi een sech stellt wann ee kuerz virun der Pensioun steet a wéi een sech am Beschten op déi néi Situatioun virbereet. Et ass wichteg sech mat dem Thema mat Zäiten ausernee ze setzen.

Mme Lynn Settinger, membre effective de l'OGBL au sein du conseil d'administration de la Caisse Nationale de l'Assurance Pension (CNAP) va nous tenir une conférence sur la transition de la vie professionnelle à la pension. Elle nous explique: Quand est-ce que je peux faire valoir mes droits à la pension? Comment je prépare une rentrée douce à la pension? Comment dois-je procéder pour obtenir ma pension? Elle va aborder toutes les questions qu'on se pose lorsque la date d'entrée en pension s'approche et comment on se prépare à cette nouvelle étape de la vie. En effet, il est important de se pencher sur toutes ces questions bien à l'avance.



DO | JE 04.03.21



19:00



Boxer, Vereinssaal



kostenlos



Lynn Settinger
Membre du CA de la CNAP
Membre effective de l'OGBL



01.03.21





Steuererklärung – Leicht gemacht!

Déclaration d'impôt -
explications



Vielen Menschen, die steuerpflichtig sind, stehen jedes Jahr vor derselben Aufgabe:

Die Steuererklärung ausfüllen.

Dabei greifen einige auf externe Treuhänder zurück, weil ihnen die nötigen Kenntnisse fehlen oder sie sich einfach nicht zutrauen, die Steuererklärung korrekt auszufüllen.

Herr Yves Wallers der Fiduciaire „ewa“ erklärt an einigen Fall-Beispielen wie Sie die Steuererklärung richtig ausfüllen. Dabei wird er u.a. erläutern, welche Einnahmen versteuert werden müssen und welche Kosten absetzbar sind. Nach dem Vortrag geht Herr Wallers auf einige Ihrer Fragen ein!



MI | ME 24.03.21



19:00



Hosingen, Centre Culturel



15€



Yves Wallers



22.03.21

Les personnes assujetties à l'impôt sont confrontées chaque année à la même tâche : faire la déclaration d'impôts. On peut faire appel à une fiduciaire pour remplir correctement sa déclaration.

Lors de cette conférence M. Yves Wallers de la Fiduciaire "ewa" explique comment cela peut se faire (avec quelques exemples) et quels revenus sont imposables et quels frais sont déductibles.



Osterdeko: ein verrücktes Huhn zum Osterfest

Décoration de pâques



Bei uns Lachen nicht nur die Hühner, sondern sie werden noch kreativ dekoriert. Passend zu Ostern können Sie ein solch dekoratives Schmuckstück herstellen. Lassen Sie ihrer Kreativität freien Lauf und schmücken Sie ihr Wohnzimmer mit einem verrückten, einzigartigen Huhn. Ein schöner Nebeneffekt dieser Dekoration besteht darin, dass Sie diese das ganze Jahr über bewundern können.

Pour Pâques, vous pouvez fabriquer une poule décorative. Soyez créatif et décorez votre salon avec une poule colorée et unique. Un bel effet secondaire de cette décoration est que vous pouvez l'admirer toute l'année.



SA 20.03.21



10:00 – 15:00



Club Haus op der Heed



42€ (für 1 Huhn / 80€ für 2
Hühner pro Person)



Aritto Gina



15.03.21



Goldschmieden nach eigenem Entwurf Schwerpunkt Silberverarbeitung

Orfèvre et la création de bijoux
en argent - Workshop

Einsteiger und Fortgeschrittene können in diesem Kurs unter fachlicher Anleitung die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten, Schmieden u. a. erlernen und vertiefen.

Fortgeschrittene erweitern das bereits vorhandene Wissen und lernen zusätzliche Techniken. Kreative Gestaltung und handwerkliches Können ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstückes.

Nach vorheriger Absprache sind auch Ehe- /Freundschaftsringe in Gold möglich. Zur Verfügung stehen Silber, Kupfer und Messing, eine Auswahl von Edelsteinen und Gold in kleinen Mengen. Andere Materialien oder Altschmuck zur Umarbeitung können gerne mitgebracht werden. Edelsteine und Edelmetalle werden nach Gewicht und Stück extra berechnet.

SA 27.03. & SO 28.03.21



oder

SA 24.04. & SO 25.04.21



10:00 – 16:30



**Atelier der Künstlerin, Beho
68 / Gouvvy (B)**



**155€ (inkl. Mittagessen,
Kaffee & Kuchen)**



**Diana Prokot,
Dipl. Schmuckgestalterin**



19.03. oder 16.04.21

Edelmetalle werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Wegbeschreibung.

Anmeldung / Inscription: T: +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Dans ce cours, les débutants et les avancés peuvent apprendre et approfondir les techniques de base telles que le sciage, le limage, le cintrage, la soudure, le forgeage, etc. sous la direction de l'orfèvre Madame Prokot.

Les étudiants avancés élargissent leurs connaissances et apprennent des techniques supplémentaires. La conception créative et le savoir-faire artisanal permettent de réaliser un bijou individuel. On trouve de l'argent, du cuivre et du laiton, une sélection de pierres précieuses et de l'or en petites quantités. D'autres matériaux ou de vieux bijoux à retravailler peuvent être apportés avec plaisir.

Kulturbeutel/ Kosmetiktasche nähen

Coudre une trousse de toilette/
trousse à cosmétiques



In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie einen Kulturbeutel nähen. Sie lernen einen Reißverschluss und Schräge Band zu nähen, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse.

Sie können gerne die eigene Nähmaschine mitbringen. Sollten Sie keine zu Hause haben, stehen Ihnen während des Kurses Nähmaschinen zur Verfügung. Auch sonstiges Material, wie z.B. Schere, Nähseide, Stecknadel und Stoff werden ebenfalls zur Verfügung gestellt.

Dans cet atelier, vous apprenez à coudre une trousse de toilette. Avec ou sans connaissances préalables Lucia vous montrera à coudre une fermeture éclair et un ruban diagonal. Vous pouvez apporter votre propre machine à coudre, sinon des machines à coudre sont mises à votre disposition. Des ciseaux, de la soie à coudre, des épingles et du tissu seront également fournis.

*Nähmaschine wird vor Ort zur Verfügung
gestellt. / machine à coudre mise à votre
disposition.*



DO | JE 18.03.21



19:00 – 21:30



Bechel 11, Binsfeld



65€ (2 Einheiten)



Lucia Romagnuolo



11.03.21

Anmeldung / Inscription: T: +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL



Upcycling - Alte Möbel neu gestalten Vintage... Shabby Chic...

Gebrauchsgegenstände, Bilderrahmen, Kleinmöbel, Stühle, Regale oder sonstige Accessoires, Erbstücke oder Flohmarkt-schnäppchen... all diese Gegenstände können Sie zu neuem Leben erwecken.

Mit verschiedenen Gestaltungstechniken wie z.B. Patina, Kreidefarben, Wisch- und Kalktechnik oder mit Rost-Aspekten verwandeln Sie Ihre Einzelstücke zu einem Blickfang Ihrer individuellen Einrichtung in Ihrem Wohnbereich.

Im Vorfeld spricht der Kursleiter mit Ihnen über die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten Ihrer Objekte und die entsprechenden Techniken. Dann können Sie nach Belieben umgestalten, schleifen und bemalen.



Infoabend MI | ME 03.03.21



19:00



Club Haus op der Heed



Carlo Muller



**MI | ME 10.03.21 | 17.03.21
24.03.21 | 31.03.21**



19:00 - 22:00



Dorscheid



**155 €
(4 Einheiten inkl. Material)**



26.02.21

Cadres, petits meubles, chaises, étagères ou autres accessoires, objets de famille ou brocantes... grâce à différentes techniques comme la patine, les couleurs de craie, la technique de l'essuyage et de la chaux ou avec des aspects rouillés, vous pouvez transformer ces pièces en un élément unique qui attire l'attention.

Stilvolle Büste

Buste décoratif - Workshop

Diese außergewöhnliche Büste besticht nicht nur durch ihre stattliche Höhe von 80 cm, sondern sie kann sowohl als stilvolle Dekoration, als auch als extravaganter Kettenständer für lange Halsketten genutzt werden.

Das Aussehen der Büste bestimmen Sie selbst. Sie können ihre eigenen Stoffe mitbringen. Dies kann z.B. ein Kissenbezug sein, oder ein Stoff mit Stickerei. Wichtig ist, dass es sich um Baumwolle oder Naturfaserstoff handelt. Sie können die Büste auch mit einem schmalen Gürtel, Knöpfe, Spitze, o.ä. dekorieren. Auf diese Weise wird jede Büste ein Unikat.

Wenn Sie keine eigenen Stoffe haben, bringt die Kursleiterin einen glatten Baumwollstoff und Zubehör mit.



Arbeitskleidung tragen, 2-3 große Mülltüten zum Abdecken der Tische, Paket Einweghandschuhe, Plastikgefäße (Joghurtbecher, leere Obstschalen, o.ä.), Borstenpinsel ca. 2-3 cm breit, Schere, 1 alte Plastikschüssel ca. 20 cm Durchmesser, Evtl. eigene Stoffe, Knöpfe,

Ce buste extraordinaire ne séduit pas seulement par sa hauteur imposante de 80 cm, mais il peut aussi être utilisé comme une décoration élégante ou comme un support de chaîne extravagant pour les longs colliers.



vêtements de travail, 2 ou 3 grands sacs à déchets pour couvrir les tables, des gants jetables, récipients en plastique (pots de yaourt, bols de fruits vides, etc.), pinceau en poils d'environ 2-3 cm de large, ciseaux, 1 vieux bol en plastique d'environ 20 cm de diamètre, éventuellement des tissus, des boutons,



SA 17.04.21



10:00 - 13:00



Putscheid, Centre culturel



**85 €
(inkl. Materialkosten: 69 €)**



Martina Rings



09.04.21



Nähkurs - Änderungen an meinen Kleidern

Atelier de couture:
faire des retouches

Lucia heißt Sie in Ihrem Nähatelier willkommen und bietet einen Workshop an, in dem man die Nähmaschine kennenlernen und das Nähen Schritt für Schritt erlernt. Ob mit oder ohne

Vorkenntnisse, nach diesem Workshop ist jeder fähig

zu Hause selbstständig kleine Änderungen durchzuführen. Die eigene Nähmaschine kann gerne mitgebracht werden, ansonsten stehen hier Nähmaschinen zur Verfügung. Schere, Nähseide, Stecknadeln und Stoff werden ebenfalls zur Verfügung gestellt.

Die Änderungen werden an den eigenen mitgebrachten Kleidungsstücken vorgenommen.

Lucia vous accueille dans son atelier de couture et vous aidera à faire connaissance avec la machine à coudre et à apprendre à coudre pas à pas. Que ce soit avec ou sans connaissances préalables, à l'issue de cet atelier, chacun peut faire de petites retouches de façon autonome. Vous pouvez apporter votre propre machine à coudre, sinon des machines à coudre sont mises à votre disposition. Des ciseaux, de la soie à coudre, des épingles et du tissu seront également fournis. Les retouches se font sur les vêtements que vous apportez.



DI | MA 20.04.21



19:00 – 21:30



Binsfeld; Béchel 11



135€ (5 Einheiten)



Lucia Romagnuolo



26.02.21

*Nähmaschine wird vor Ort zur Verfügung gestellt.
Machines à coudre mises à disposition.*



Kräuterführung im Klostergarten

Während eines Spaziergangs durch den Klostergarten in Fünfbrunnen lernen Sie einige Wildkräuter näher kennen. Die Kräuterpädagogin erklärt Ihnen Wissenswertes über Standort, Vorkommen und Verwendungszweck der einzelnen Pflanzen.

Zum Schluss ernten Sie gemeinsam verschiedene Kräuter, die anschließend in der Küche zu einem kleinen Gericht und einem bunten Wildkräutersalat verarbeitet und verkostet werden.

Au cours d'une promenade dans le jardin de l'abbaye de Cinqfontaines, vous récoltez ensemble avec Madame Quandt les différentes herbes (médicinales) indigènes. L'utilisation des différentes plantes est expliquée. À la fin, les différentes herbes récoltées, seront dégustées en cuisine.



Küchenmesser, Schneidbrett, Handschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe, Hausschuhe, Behälter für etwas Essen, einen kleinen Imbiss.



Couteau de cuisine, planche à découper, gants, vêtements et chaussures adaptés au temps, pantoufles, petit récipient (pour nourriture), un snack.



SA 17.04.21



10:00 - 16:00



Kloster Fünfbrunnen



42€ (inkl. Zutaten)



Christine Quandt



10.04.21



Der eigene Gemüsegarten Bewährte und neue Tipps

Cultiver des légumes dans
votre jardin



Frisches Gemüse aus dem eigenen Garten schmeckt nicht nur besser, sondern punktet auch noch mit vielen weiteren Vorteilen: Es ist regional, man weiß, was „drin“ ist und außerdem

hält die Gartenarbeit fit. In diesem Vortrag vermittelt der

Referent Ihnen wie man Gemüse im eigenen Garten im Einklang mit der Natur anbauen kann.

Folgende Themen werden vorgestellt:

- Bodenpflege als Grundvoraussetzung für gutgedeihendes Gemüse
- ökologisch korrekte Düngung
- Unkraut, Krankheiten und Schädlingen vorbeugen
- Saatgut: Philosophien, Patente, Konzerne und Sorten

Der Vortrag kann von Gartenneueinsteigern und von fortgeschrittenen Gartenfreunden besucht werden.



SA 27.03.21



10:00 - 13:00



Heinerscheid, Centre Culturel



14€



**Coenjaerts Fränk (seit 25
Jahren Produktionsgärtner für
Gemüse und Blumen)**



22.03.21

Au cours de cette conférence, Monsieur Coenjaerts vous montrera comment cultiver des légumes dans votre propre jardin en harmonie avec la nature. Il abordera des sujets comme

- le sol comme base pour la croissance des légumes
- fertilisation écologiquement correcte
- prévenir les mauvaises herbes, maladies et parasites
- Semences: philosophies, brevets, entreprises et variétés

Gesellige Nomöttig



Kommt Mëtthewochs nomëttes an den "Club Haus op der Heed" fir ee geselligen Nomöttig.

Spillt mat eis zesummen Rummi Kub, Mensch ärgere dich nicht, Scrabble... oder kuckt mat eis zesummen en flotten Filmklassiker.

Et erwaart Iech all Mëtthewoch eppes Neits. Sidd gespannt!

Venez au Club Haus op der Heed les mercredis après-midi pour passer un après-midi convivial. Rummi Kub, Scrabble... ou un classique du cinéma en bonne compagnie. Chaque mercredi, quelque chose de nouveau vous attend. Restez à l'écoute !



ab MI | ME 13.01.2021



**14:00 - 17:00 (alle 14 Tage –
bitte nachfragen)**



Club Haus op der Heed



kostenlos





Gemeinsamer Mittagstisch - werktags -

Wenn auch Sie an einem Tag im Monat lieber in geselliger Runde werktags essen und den Nachmittag gemeinsam verbringen möchten, sollten Sie dieses Angebot nutzen. Wir treffen uns in verschiedenen Restaurants unserer Region.

Falls Sie sich angesprochen fühlen, können Sie sich gerne bei uns melden. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



Unsere nächsten Treffen:

DO | JE 28.01.21
Restaurant Reiff, Fischbach
DO | JE 04.03.21
Cornelyshaff, Heinerscheid
DO | JE 01.04.21
Restaurant Reiff, Fischbach

Si vous préférez également manger au restaurant dans une atmosphère conviviale un jour par mois, vous devriez prendre cette offre. Nous nous rencontrons dans différents restaurants de notre région. Si vous vous sentez concerné, vous pouvez nous contacter.

Stammtisch für Männer

In einer gemütlichen Runde treffen wir uns einmal pro Monat zu einem guten Essen unter Männern, mittags in einem Restaurant in der Region. Sie lernen neue Leute kennen, tauschen sich aus, sprechen bei einem Gläschen über aktuelle Themen oder über die guten alten Zeiten. Sie sind interessiert? Dann melden Sie sich bei uns!



Unsere nächsten Treffen:

DO | JE 14.01.21
Restaurant Reiff, Fischbach
DO | JE 11.02.21
«Les Ecuries du Parc», Clervaux
DO | JE 18.03.21
Restaurant «El Toro», Wemperhardt

Une fois par mois, nous nous retrouvons pour un bon repas sous la direction d'hommes dans un restaurant de la région. Vous faites connaissance avec de nouvelles personnes, échangez des idées, parlez de sujets d'actualité ou du bon vieux temps autour d'un verre de vin. Vous êtes intéressé ? Alors contactez-nous !

Fotobuch am Computer erstellen

Créez votre album photo
avec CEWE



Der Kursleiter zeigt Ihnen Schritt für Schritt wie Sie später zuhause ein Fotobuch entwerfen und dieses dann bei CEWE bestellen können.

Mit dem Fotobuch-Anbieter CEWE, der bekannt ist für seine hervorragende Qualität, werden die digitalen Bilder einfach am Computer in das Fotobuch eingefügt.

Hier können Sie das Layout der Seiten gestalten, die Fotos bearbeiten wie z.B. vergrößern, drehen, Deko-Elemente einfügen und vieles mehr. Natürlich kann man noch nach Belieben einen Text hinzufügen. Dabei sind Ihrer Fantasie fast keine Grenzen gesetzt.

Créez votre album photo avec CEWE. Steve vous montrera étape par étape comment vous pouvez concevoir un album photo et puis le commander auprès de CEWE.



DI 19.01. & MI 20.01.21

oder

DI 30.03. & MI 31.03.21*



09:00 – 12:00



Clervaux, Pavillon (route d'Eselsborn)
Weiswampach, Centre culturel*



50 € (für 2 Einheiten)



Steve Reiffers,
Formateur E-Lëtzebuerg



Laptop und Fotos



18.01.21 bzw. 29.03.21



WORD für Anfänger

WORD pour débutants

In diesem 3-teiligen Kurs erlernen Sie die elementaren Grundkenntnisse des Textverarbeitungsprogramms Word:

- Text in Form bringen
- Dokument speichern, Ordner anlegen
- Markieren, Ausschneiden, Kopieren, Einfügen
- Größe, Art und Farbe der Schrift ändern
- Abstände ändern
- Grafiken und Tabellen einfügen
- Etiketten drucken
- Text automatisch verbessern
- Seitenlayout bearbeiten

DO | JE 11.03.2021

FR | VE 12.03.2021

MO | LU 15.03.2021



19:00 – 21:00



Alte Schule Hupperdange
38, Hauptstrooss



75€ (für 3 Einheiten)



Steve Reiffers,
Formateur E-Lëtzebuerg



lëtzebuergesch



09.03.2021

Dans ce cours, vous apprendrez les connaissances de base élémentaires du programme de traitement de texte Word :

- Mise en page et modification
- Sauvegarder le document, créer un dossier
- Marquer, Couper, copier, coller
- Modifier taille, couleur... de la police
- Modifier les distances
- Insérer des graphiques et des tableaux
- Impression d'étiquettes
- Correction du texte

Powerpoint Einführung - Gestalten Sie ansprechende Präsentationen!

Powerpoint Introduction -
Conception des présentations
attrayantes



In diesem zweiteiligen Workshop erlernen Sie die Grundlagen von Powerpoint.

Folgende Themen stehen auf dem Programm:

- Erklärung der Symbolleisten
- Folien gestalten mit Grafiken, Bildern, Texten...
- Präsentation durch Farbe aufwerten
- Präsentation animieren / Folienübergänge
- Master-Folie erstellen

Dans cet atelier, vous apprenez les bases de Powerpoint.

Technisch Ënnerstëtzung um PC, Smartphone, Tablet...
an Hëllef bei Facebook, Instagram, WhatsApp, Skype, Zoom...

Dir hutt Problemer ee Programm (App) um PC, Smartphone oder op Ärem Tablet ze installéieren, Dir sidd tech net sécher, wat Dir am Internet uklicken kënnst a wat net. Dir wëllt wëssen, wéi een ee séchert Passwuert erstellt.

Dir wëllt wëssen wéi Facebook, Instagram, WhatsApp, Skype oder Zoom funktionéieren?

Maacht ee R.V. aus um Tel. 99 82 36

Support technique pour PC, Smartphone, Tablette...

et explications pour Facebook, Instagram, WhatsApp, Skype, Zoom...

Prenez un R.V. au Tel. : 99 82 36



DI | MA 20.04.2021

MI | ME 21.04.2021



9:00 – 12:00



Alte Schule Hupperdange
38, Hauptstrooss



50€ (für 2 Einheiten)



Steve Reiffers,
Formateur E-Lëtzebuerg



lëtzebuergesch



15.04.2021

**JETZT
NEU!**



Spiegelreflexkamera – Individuelle Hilfe!

Wir helfen Ihnen gerne weiter bei Ihren Fragen rund um die Spiegelreflexkamera, wie z.B. Einstellungen an der Kamera, manuell fotografieren, Wahl der Objektive... Melden Sie sich bei uns! In ruhiger Atmosphäre beantworten wir gerne Ihre Fragen!



Termin nach Vereinbarung



Club Haus op der Heed



20€ / Stunde



**Steve Reiffers,
Formateur E-Lëtzebuerg**

Nous sommes heureux de répondre à vos questions sur les appareils photo SLR, telles que les réglages de l'appareil, la photographie manuelle, le choix des objectifs ... Contactez-nous ! Nous serons heureux de répondre à vos questions !

Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei,... Individuelle Hilfe



Termin nach Vereinbarung



Club Haus op der Heed



**20€ (erste Stunde)
15€ (jede weitere Stunde)
*30€/Stunde**



**Steve Reiffers,
Ken Schroeder**

Wenn Sie Hilfe für Ihr Smartphone benötigen oder gezielte Fragen haben, dann melden Sie sich bei uns! In ruhiger Atmosphäre versuchen wir, mit Ihnen zusammen Ihr Problem zu lösen bzw. Ihre Fragen zu beantworten.

Si vous avez besoin d'aide avec votre smartphone ou si vous avez des questions spécifiques, n'hésitez pas à nous contacter ! Dans une atmosphère calme, nous essaierons de résoudre votre problème ou de répondre à vos questions avec vous.

NEU: Jetzt auch bei Ihnen zu Hause möglich*
NOUVEAU : Aide à domicile possible*

Anmeldung / Inscription: T: +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL



▶ INFOOWEND ▶ WORKSHOP ▶ KONFERENZ

vun Doheem aus matmaachen!

Ruft eis un um Tel. 99 82 36
Mir soen lech wéi dat geet!

En Tablet fir Leit ouni Internet doheem

mat der Ënnerstëtzung vun der Fondatioun du Grand-Duc et de la Grande-Duchesse
avec le soutien de la Fondation du Grand-Duc et de la Grande-Duchesse

Déi aktuell sanitär Crise huet eis all gewisen wéi wichteg Digitaliséierung an den Zougang zu den neien Technologien fir déi ganz Gesellschaft ass- an dëst ouni Ausnam! All Generatioun soll motivéiert an ënnerstëtzt ginn fir d'Méiglechkeeten ze notzen déi di digital Welt eis gëtt.

Zesummen mat der Hëllef vun de Sponsoren kënnen mir dest emsetzen. Déi eeler Leit déi och an de Club Haus op der Heed kommen an keen Zougang zur digitaler Welt hunn (keen Internet), kréien doheem een Tablett ze Verfügung gestallt an déi noutwendeg Erklärungen dobäi. Och technesch Ënnerstëtzung kréien si vun eis.

Club Haus op der Heed est très fier d'avoir reçu la technologie nécessaire pour soutenir les personnes plus âgées. La crise sanitaire a démontré que la digitalisation et l'accès aux nouvelles technologies sont indispensables pour notre société - sans exception! Il faut motiver, encourager et soutenir toutes les générations à utiliser les opportunités que le monde numérique nous offre.



**KEEN INTERNET DOHEEM AN LOSCHT SAACHEN UM
INTERNET ZE SICHEN, MAT LEIT IWWER VIDEOTELEFON ZE
SCHWÄTZEN,...?**

MELT IECH!
Tel. 99 82 36

**PAS D'ACCES D'INTERNET A LA MAISON ENVIE DE
FAIRE DES RECHERCHES SUR INTERNET, DE PROFITER
DES VIDEO-CONFÉRENCES,...?
APPELÉZ NOUS!**

Tel. 99 82 36



INFOS



**BENEVOLAT: ZESUMME
FIR DE GUDDEN ZWECK!**

Seit Oktober 2020 arbeiten die "Stréck-an Häkelfrënn" unter Leitung von Jeanny Hentz und Christiane Meyer, wieder im Benevolat. In diesem Jahr unterstützen sie mit Ihrem Erlös die Organisation „Alupse Bébé.“

Die kleinen Kunstwerke können über Facebook auf folgendem Link bestellt werden: www.facebook.com/groups/242456109525342

Hier sehen Sie einige der kleinen Kunstwerke die Sie kaufen können. Sie können sich auch gerne an uns wenden: Tel. 99 82 36.
Die Preise liegen zwischen 15 und 40 €.



COVID-19 BESTIMMUNGEN

Zusätzliche Teilnahmebestimmungen für Aktivitäten des Club Haus op der Heed. Das Einhalten der aufgelisteten Auflagen ist während jeder Aktivität obligatorisch.



Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt, daher besteht für alle Aktivitäten eine Anmeldepflicht! **Melden Sie sich vor jeder Einheit an (Mail oder Telefon) mindestens 24 Stunden im Voraus!** Sie erhalten von uns eine Anmeldungsbestätigung. Sie müssen sich auf einer Anwesenheitsliste eintragen und mit Ihrer Unterschrift bestätigen.



Hände desinfizieren vor und nach jeder Aktivität.



Es gilt die allgemeine Abstandsregel von 2 Meter Distanz.



Eine Maske ist obligatorisch. Setzen sie ihre Maske auf beim Betreten des jeweiligen Gebäudes/Raumes.



Mit ihrem Besuch erklären Sie, in den letzten 48 Stunden weder Symptome der Krankheit COVID-19 noch in den letzten 14 Tagen Kontakt mit einer infizierten Person gehabt zu haben. Jeder Besucher verpflichtet sich, das Personal des Club Haus op der Heed im Falle einer positiven Diagnose mit COVID-19 unverzüglich zu informieren.



Wir bitten alle Teilnehmer um Eigenverantwortung, gegenseitigen Respekt, Rücksicht und Geduld.



Ihre Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko und Sie müssen die Regeln einhalten. Mit ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass Sie die vorliegenden Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen verstanden haben und zu ihrem und zum Schutz der anderen Teilnehmer einhalten werden. Alle Sicherheitsmaßnahmen und Anweisungen des Personals sind einzuhalten.

COVID-19 DISPOSITIONS

Règlement d'inscription supplémentaire Covid-19 – mesures de sécurité pour les activités du Club Haus op der Heed. Le respect des règles énumérées est obligatoire pour chaque visite.



Le nombre de participants est limité. **Vous êtes donc obligés de vous inscrire pour chaque unité, au moins 24 heures à l'avance (courriel ou téléphone)!** Vous recevez une confirmation d'inscription. Vous devez vous inscrire sur place sur une liste de présence et confirmer avec votre signature.



Désinfectez-vous les mains avant et après chaque activité!



Vous devez respecter strictement la distance physique de 2 mètres.



Le port du masque est obligatoire. Il est obligatoire de porter le masque avant d'entrer dans le bâtiment / la pièce.



Avec votre visite, vous déclarez ne pas avoir présenter des symptômes compatible avec Covid-19 au cours des 48 heures passées et n'ayant eu aucun contact avec une personne COVID-positive dans les 14 jours précédant la visite. Chaque participant s'engage à informer immédiatement le personnel du Club Haus op der Heed en cas de diagnostique positif au Covid-19.



Nous vous remercions d'avance pour votre patience et le respect envers les autres personnes.



Malgré toutes les précautions prises, il peut en rester un risque de contamination. Notez donc que votre participation est à vos propres risques et périls. Toutes les mesures de sécurité et les instructions du personnel doivent être strictement respectées.



CLUB HAUS OP DER HEED UNTERSTÜTZEN SOUTENIR CLUB HAUS OP DER HEED

Während des ganzen Jahres bemüht sich das Team vom Club Haus op der Heed, für Sie ein breitgefächertes Programm, mit qualitativ hochwertigen Kursen und Aktivitäten zusammenzustellen. 3x jährlich veröffentlichen wir ein neues Programmheft. Über das ganze Jahr verteilt, werden in 7 Gemeinden Gratis-Aktivitäten wie z.B. Konferenzen, Infoabende, Wanderungen... angeboten.

Mit einer Spende unterstützen Sie die Arbeit des Club Haus op der Heed und ermöglichen es, das Angebot weiter auszubauen!

Kontonr: LU25 0023 1554 7310 0000 BIC: BILLULL

Pendant toute l'année, l'équipe du Club Haus op der Heed vous propose un large programme d'activités et de cours intéressants et variés. 3 fois par an, nous publions cette offre dans une brochure.

Des activités gratuites telles que des conférences, des soirées d'information, des promenades, etc. sont proposées dans 7 communes.

En faisant un don, vous soutenez le travail du Club Haus op der Heed et permettez d'élargir l'offre !

Compte: LU25 0023 1554 7310 0000 BIC: BILLULL

GEBUERTSDAGS AKTION

ET KANN NET GROUSS GEFEIERT GINN,
WÉINST CORONA?

AN EEN AUS ÄRER FAMILL,
BEKANNTKREES HUET ZWÄSCHEN
JANUAR AN ABRÉLL GEBUERTSDAG?

ASS DÉI PERSOUN IWWER 65 JOER?

DANN RUFT EIS UN ODER SCHREIFT EIS!
MIR SUERGEN FIR ENG KLENG
IWWERRASCHUNG:-)

Eis nei Internetsäit



opderheed.lu

Abonnéiert eisen **NEWSLETTER**
op der Internetsäit an verpasst
keng Neiegkeeten méi.

Abonnieren Sie unsere **NEWSLETTER**
auf der Internetseite und verpassen Sie
keine Neuigkeiten mehr.

Abonnez-vous à notre **NEWSLETTER**
et vous n'allez plus jamais rater les nouvelles.

INFOS

ÄDDI!



No villen Joren an deenen mir zesummen
geschafft hunn, seet de Club Haus op der
Heed dem **Marie-Paul Berweiler** an dem
Elisabeth Demmer Äddi.

Um Enn vun der Summervakanz hunn d'Marie-Paule Berweiler an
d'Elisabeth Demmer d'Entscheidung getraff, dass si hirem Liewen eng
anner Richtung ginn an dofir leider net méi am Club Haus op der Heed
aktiv sënn.

Marie-Paule Berweiler huet säit 2014 zu Wëntger Yoga-Couren ofgehalen
an do iwwert all déi Joren ganz treu an zefriddenen Yogini gehat.

Elisabeth Demmer huet 2012 ugefangen mat Mandala-Workshops, dunn
de Schreifatelier op d'Been gesat an och de Leit interessant Liesungen
presentéiert. Vill vun eisen Client'en sinn ganz regelméissig an mat
grousser Begeeschterung bei si op Fünfbrunnen fir déi verschidden
Aktivitéiten gaangen.

D'ganz Equipe vum Club Haus op der Heed seet eech zwee
villmools Merci fir déi gutt Zesomenaarbecht iwwert all déi Joren!
Mer wënschen eech nëmmen dat Bescht fir d'Zukunft an är weider
Projet'en.

Iwwer 50? Dann huet un eiser Etüd deel!

Participantë gesicht:

De PAN-VAL Fuerschungsprojet ënnersicht
Besoinen an Erwaardunge vu Leit iwwer 50
Joer respektiv hirer sozialer Integratioun an
hire Fräizäitaktivitéiten an der Gemeng.
Dofir siche mir Awunner, déi **iwwer 50 Joer** al
sinn.

**Maacht mat bei eiser Etüd
an diskutéiert mat eis!**

Kontaktéiert eis fir e Rendez-vous ze maachen!

Per E-Mail: projekt.senior@uni.lu
Iwwer Telefon: 4666 44 9542 (Repondeur, mir
ruffen lech zréck!)

*Als Merci, kritt eng limitéiert Unzuel vu
Participantë, e Chèque Cadeau
am Wäert vun 20€.*

Mais de 50 anos? Então participe do nosso estudo!

Procuramos participantes:

O projeto PAN-VAL investiga as necessidades
e expectativas específicas de pessoas com
mais de 50 anos na comunidade acerca de
integração social e atividades de lazer.

Para isso, procuramos residentes com **mais de
50 anos de idade.**

**Participe no nosso estudo
e discuta conosco!**

Contacte-nos para marcar uma consulta!

Por E-Mail: projekt.senior@uni.lu
ou por telefone: 4666 44 9542 (Atendedor de
chamadas, nós telefonamos-lhe de volta!)

*Como agradecimento, um número limitado
de participantes receberá um
vale-presente no valor de 20€.*

Université du Luxembourg
Dr. Isabelle Albert
Catherine Richard

Plus de 50 ans? Alors participez à notre étude!

Participants recherchés:

Le projet de recherche PAN-VAL examine les
besoins et attentes des personnes de plus
de 50 ans en ce qui concerne leur inclusion
sociale et leurs activités de loisirs dans la
commune.

C'est pourquoi nous recherchons des
résidents âgés **de plus de 50 ans.**

**Participez à notre étude et
discutez avec nous !**

Contactez-nous pour fixer un rendez-vous!

Par E-Mail: projekt.senior@uni.lu
ou par téléphone: 4666 44 9542 (répondeur
téléphonique, nous vous rappellerons!)

*En guise de remerciement, un nombre limité
de participants recevra un chèque cadeau
d'une valeur de 20€.*

Over 50? Then take part in our study!

Study participants wanted:

The PAN-VAL research project investigates
the needs and expectations of people over 50
years of age regarding their social inclusion
and leisure activities within the commune.

For this purpose, we are looking for residents
who are **over 50 years old.**

Take part in our study and discuss with us!

Contact us to make an appointment!

Par E-Mail: projekt.senior@uni.lu
or by phone: 4666 44 9542 (answering
machine, we will call you back!)

*As a token of our appreciation; a limited
number of participants will receive
a €20 gift voucher.*

RBS Center fir Altersfroen
Dr. Martine Hoffmann
Nadia Bemtgen
Petra Vandenbosch

Télévie-Dag – Centre de promesses Troisvierges 24.04.2021

Mir maachen mat!

Samsdes den 24. Abrëll 2021 probéiert den Televie-
Zenter Ëlwen et na eng Kéier.

Wa bis dohënner keng Restriktioun vum Covid-19 mi sollte bestoen,
kann deen Dag de Plang van 2020 iwwerholl ginn, mat Manifestatiounen,
Musik, Spill a Spaass.

Sollt dat nët de Fall sënn, da muss alt rëm Plang B hierhalen, an eng
Scheckiwwerreechung am klengen Kader stattfannen.

Den Zenter Ëlwen ass voller Hoffnung, datt et 2021 klappt, a mer den 24.
Abrëll ee flotten Dag wäerten erliewwen.



BITTE BEACHTEN !



**Wéinst engem Chantier ass d'Streck tëschent
Reiler an Hëpperdang gespaart. Deviation
via Marnech.**

Wegen Umbauarbeiten ist die Route
zwischen Reuler und Hüpperdingen gesperrt.
Umleitung via Marnach.

La route entre Reuler et Hupperdange est
fermée en raison des travaux de reconstruction.
Déviation via Marnach.

This project is financed by:



UNIVERSITY OF LUXEMBOURG
Department of Behavioural
and Cognitive Sciences



CENTER FIR
ALTERSFROEN



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

- Die Teilnahme an allen Clubaktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung.

- Bei sportlichen Aktivitäten sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt abklären, ob diese Sportart für Sie geeignet ist. Informieren Sie in Ihrem eigenen Interesse den/die Leiter/in der Aktivität über eventuelle Gesundheitsprobleme.

Genügend trinken ist bei jeder körperlichen Tätigkeit unablässig. Bringen Sie also unbedingt Wasser mit zu Spaziergängen, Ausflügen...

- Wenn Sie sich zu einer Aktivität angemeldet haben und nicht daran teilnehmen können, kontaktieren Sie uns bitte so früh wie möglich.

Damit Ihnen durch die Abmeldung keine Unkosten entstehen, haben Sie die Möglichkeit eine Ersatzperson zu besorgen. Eventuell haben wir auch einen Interessenten auf der Warteliste.

- Entstehen allerdings Unkosten durch Ihre Absage, sehen wir uns leider gezwungen, diese zu verrechnen.

Bei Kursabbruch und bei Nicht-Erscheinen können wir leider keine Rückerstattung leisten.

- Fotos von Teilnehmern der verschiedenen Aktivitäten werden von uns zu Veröffentlichungen genutzt. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, bitten wir Sie, uns das schriftlich mitzuteilen.

- Chacun participe sous sa propre responsabilité. Nous déclinons toute responsabilité en cas d'accident.

- Avant de participer à une activité sportive, veuillez demander l'avis de votre médecin si cette activité convient à votre état de santé. Dans votre propre intérêt, informez le chargé de cours resp. le responsable de l'activité sportive d'éventuels problèmes de santé. Il est indispensable de boire assez d'eau lors de l'activité physique. Pensez à emporter de l'eau lors des promenades, excursions...

- Au cas où vous vous êtes inscrit/es pour une activité et que vous êtes empêché/es d'y prendre part, informez-nous dans les meilleurs délais. Ainsi une personne sur la liste d'attente pourra éventuellement participer à votre place.

- Si votre désistement de dernière minute entraîne des frais, la somme échéante vous sera facturée.

Un remboursement des frais de participation n'est pas possible en cas d'absence non signalée ou lors d'une interruption du cours.

- Des photos des participants aux activités sont utilisées pour nos différentes publications. Au cas où vous y verrez un inconvénient, veuillez-nous en faire part par écrit.

Merci beaucoup de votre compréhension !

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Allgemeine Datenschutzverordnung

Seit dem 25. Mai 2018 ist eine neue Verordnung zum Schutz personenbezogener Daten natürlicher Personen in der gesamten Europäischen Union unmittelbar anwendbar.

Im Rahmen unserer Beziehungen zu den Klienten/Teilnehmer des „Club Haus op der Heed“ möchten wir Sie darauf hinweisen, dass Ihre gesamten in unserem Computersystem enthaltenen personenbezogenen Daten nur zum Versenden unserer Broschüren und im Zusammenhang mit unseren Aktivitäten sowie unserer Buchhaltung verwendet werden.

Eine Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte ist niemals erfolgt und wird auch in Zukunft nicht erfolgen.

Im Rahmen unserer Reisen sind wir verpflichtet, eine Kopie Ihres Personalausweises an unseren Organisationspartner zu senden, damit der Name der Person auf dem Ticket mit dem Namen im Ausweis übereinstimmt.

Kopien Ihrer Personalausweise, die wir nach der Anmeldung und Teilnahme an einer Reise im „Club Haus op der Heed“ erhalten, werden sofort nach Rückkehr jeder Reise vernichtet.

Wir bitten Sie, uns per Post oder per E-Mail (info@opderheed.lu) mitzuteilen, falls Ihre persönlichen Daten nicht mehr in unserer/en Datenbank/Unterlagen gespeichert werden sollten.

Règlement général sur la protection des données

Depuis le 25 mai 2018 une nouvelle réglementation concernant la protection des données à caractère personnel des personnes physiques est directement applicable dans toute l'Union Européenne.

Dans le cadre de nos relations avec nos clients du « Club Haus op der Heed », nous tenons à vous informer que toutes vos données personnelles qui figurent dans notre système informatique sont uniquement utilisées pour l'envoi de nos brochures en relation avec nos activités et pour notre comptabilité.

Aucune transmission de vos données à caractère personnel à des tiers n'a jamais été effectuée et ne sera pas non plus effectuée dans l'avenir.

Dans le cadre de nos voyages organisés, nous sommes obligés de transmettre une copie de votre carte d'identité à notre tour-opérateur/partenaire, afin que le nom de la personne qui figure sur le billet d'avion soit conforme avec la pièce d'identité.

Les copies de vos cartes d'identités, nous transmises suite à une inscription et une participation à un voyage avec le « Club Haus op der Heed » seront détruites de suite après le retour de chaque voyage.

Nous vous demandons de nous informer par courrier ou par courriel (info@opderheed.lu), au cas où vos données personnelles ne devraient plus figurer dans nos livres.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Club Haus op der Heed

2, Kaesfurterstrooss | L-9755 Hupperdange

Tel. 99 82 36 | info@opderheed.lu | opderheed.lu

Redaktion: Club Haus op der Heed

Layout und Druck: Media-Consulting Pint

Fotos: Club Haus op der Heed, Pixabay.com

Sie erreichen uns per Telefon oder persönlich

- montags 13h - 17h
- dienstags bis donnerstags 9h - 12:15h & 12:45h - 17h
- freitags 9h - 13h

Tel: 99 82 36 • E-Mail: info@opderheed.lu • www.opderheed.lu

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bitte überweisen Sie die Kursgebühren innerhalb einer Woche nach Anmeldung mit Angabe des gewählten Kurses. Sie erhalten von uns keine Rechnung!

Veillez virer les frais de cours dans un délai d'une semaine après l'inscription en indiquant le cours choisi.

Vous ne recevrez pas de facture de notre part !

Konto: LU25 0023 1554 7310 0000

Bank: BIL

BIC: BILLULL

TEAM



**Tania
DRAUT**

Direktionsbeauftragte,
Diplom-Pädagogin
40 St. / Woche



**Steve
REIFFERS**

Admin. Mitarbeiter,
Formateur
E-Lëtzebuerg
40 St. / Woche



**Sandy
RECKEN**

dipl. Erzieherin
30 St. / Woche



**Ken
SCHROEDER**

dipl. Erzieher
40 St. / Woche



**Berthe
SCHMITZ**

Raumpflegerin
10 St. / Woche



Abonnéiert eisen
Newsletter op
www.opderheed.lu

AGRÉMENT du MINISTÈRE DE LA FAMILLE PA / 98 / 05 / 006

Gestionnaire
Foyers Seniors a.s.b.l. 

2, Kaesfurterstrooss
L-9755 Hupperdange
Tel.: 99 82 36
Mail: info@opderheed.lu
www.opderheed.lu