

Aktualiséiert Online-Version

N°02/2020

*Dës Versioun ass der aktueller
Situatioun ugepasst*

*Cette version est adaptée
à la situation actuelle*



MAI - AUGUST 2020

LIEWENSLANG LÉIEREN



ACTIVE AGEING



BERODUNG



KONFERENZEN



BENEVOLAT



KREATIVITÉIT

DISKUSSIOUN

INFORMATIOUN

GESELLEGKEET



Find us on 

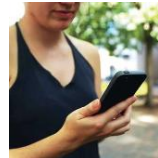
ÉISLEK 

Vill vun eisen Aktivitéiten hu leider virleefeg mussen ofgesot gënn an mer hunn der vill op een méi spéiden Datum verluecht.

Dës Online-Versioun ass op den 06. Mee 2020 aktualiséiert.

Wat bidden mer aktuell zu eisen normalen Büroszäiten:

- Informatiounen iwwer Telefon
- Hëllef bei den Akeef fir d'Leit aus eisen 7 Gemengen (Supermarché, Apdikt oder Fudder, resp. Medizin fir Hausdéieren) – **zéckt net eis ze kontaktéieren!**
- Hëllef bei Kontaktopnahm mat Famill a Frënn iwwert nei Medien (z.B. Facetime etc.)
- YouTube-Kanal mat Aktivitéiten (Kontaktéiert eis falls dir do net eens gitt)
- Zousatzheft



Mir sinn fir iech do!

Eis Büroen sinn bis den 08.06.2020 zou.

Bis den Datum fannen och keng Coursen/ Workshops/ Aktivitéiten organiséiert vum Club Haus op der Heed op der Plaz statt (et ginn Online Coursen uegebueden)

Depuis mi-mars on était obligé d'annuler ou/et de reporter un assez grand nombre de nos cours et activités.

Ici vous trouvez maintenant la version actualisée au 06 mai 2020.

Ce qu'on vous propose actuellement pendant nos heures de bureau :

- Informations et conseils par téléphone
- Faire les courses pour les gens vulnérables de nos 7 communes partenaires (supermarché, pharmacie ou nourriture resp. médicaments pour animaux de compagnie) – **n'hésitez pas à nous contacter !**
- Support smartphone/ordinateur : si vous voulez contacter votre famille ou des amis via les nouveaux médias on vous aidera (p.ex. face time...)
- Chaîne YouTube avec démos et tutoriels (contactez-nous si vous rencontrez des difficultés)
- Annexe à notre programme



Toujours à votre écoute !



Nos bureaux sont fermés jusqu' au 08.06.2020.

Jusqu'à cette date il n'y aura pas de cours/ workshops/ activités sur place (des cours en ligne sont organisés)

Postponed



Centre Culturel
Hëpperdang

2021

11 - 17 Uhr

KLEIDER TAUSCH BÖRSE

**Du wëlls aner Kleeder, ouni dofir Suen auszeginn?
Dann komm tauschen!**

Dës Aktioun rücht sech u jiddereen, deen senger Kleeder, déi en net méi undeet, géint aner Kleeder antauschen well. Am Géigensaz zum Second Hand, braucht dir hei keng Suen – well et ass **1 Stéck fir 1 Stéck**. Domat maach dir an engems eppes géint d'Textilverschwendung: wat d'Kleeder méi laang gedroen ginn, wat den System méi ëmweltfrëndlech gëtt.

Dir kritt 1 „Tauschcoupon“
pro Stéck als Währung fir den
Dag vun der Tauschbörse

Kleeder an Accessoires am Virus ofginn:

am Club Haus op der Heed

Kaesfurterstrooss 2, L-9755 Hupperdange
oder

am Jugendtreff Norden Clierf

Klatzewee 11a, L-9714 Clervaux

Den genauen Datum gidd dir nach gewuer


elisabeth
an d'Kierch an d'Gemeinschaft

**jugendtreff
norden**
service pour jeunes

o éilwen
o cluerf
o heiden
o heiden
o wëllwortspecht



Froen? Tel. 99 82 36

Geschenkgutschäin

'E 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



Legende / Légende



Datum | Date



Uhrzeit | Heure



Kostenbeitrag | Tarif



Anmeldefrist | Inscription



Ort | Lieu



Kursleiter | Formateur



Mitbringen | A apporter avec vous



Sprache | Langue



Dauer | Durée



Weihnachtsspecial

Noël



Summerspecial



Vorschau

A venir

KRETA – Insel der Götter



Verschoben ist nicht aufgehoben 😊



Eis Rees op Kreta ass verluecht ginn op den 09.05.2021 - 16.05.2021

Die Kreta-Reise ist verlegt auf den 09.05.2021 - 16.05.2021

Le voyage à Crète aura lieu du 09.05.2021 - 16.05.2021

Bonn - 250 Jahre Beethoven- und Drachenfels/Siebengebirge



© Michael Söndermann / Bundesstadt Bonn



Highlight am Vormittag ist eine Fahrt mit der Drachenfelsbahn, Deutschlands ältester Zahnradbahn, von Königswinter hinauf zum Drachenfels im Siebengebirge. In luftiger Höhe können Sie bei einer Tasse Kaffee den herrlichen Ausblick ins Rheintal genießen, bevor es mit der Bahn wieder abwärts geht.

Anschließend fahren wir weiter am Rhein entlang nach Bonn zum Mittagessen. Der Nachmittag steht im Zeichen des bekannten Musikers Ludwig von Beethoven. Wir besuchen das Beethoven-Haus und folgen einem kurzen Vortrag um dann das Haus zu besichtigen. Das Museum im Geburtshaus Ludwig van Beethoven zählt zu den 100 beliebtesten Sehenswürdigkeiten in Deutschland.

Die Zeit bis zur Heimfahrt steht Ihnen zur freien Verfügung, um in der Innenstadt zu bummeln und zu shoppen.

 **Do | Je 11.06.20**

 **Abfahrt / Départ:**
08:00 Hupperdange

€ 75 €
(Busfahrt, Drachenfelsbahn, Mittagessen, Eintritt Beethoven-Haus)

 **28.05.20**

Wenzels-Tour 1000 Jahre Geschichte in 180 Minuten erleben



Abgesagt

Der beste Weg Geschichte zu verstehen, ist sie zu erleben – mitten drin zu stehen und die Überreste gewaltiger Festungsmauern zu bestaunen. Als größtes „Freiluftmuseum Luxemburg“, führt der nun auf 5,5 km erweiterte „Wenzelspfad“ über mächtige Wehrmauern, durch die Kasematten und vorbei an Zitadellen. Bei seiner Einweihung 1995 war der Pfad für seinen Modellcharakter als „exemplarisch“ und als „Pilotprojekt“ vom Europarat ausgezeichnet worden. (Text Tourist Info)



Do | Je 25.06.20



Abfahrt / Départ:

07:44 Clervaux Gare



32€

07:44 (Führung & Mittagessen)



06.06.20

Mit einem Gästeführer erleben Sie in knapp 3 Stunden 1000 Jahre Geschichte. Zusätzliche Erfahrungstafeln machen Geschichte noch anschaulicher.

Die Wenzelstour startet um 09:30 Uhr vor der Kirche St. Michel.

Zum Abschluss ist in der Brasserie du Cercle noch ein gemeinsames Mittagessen vorgesehen.

Besichtigung der Privatsammlung von Michael Schumacher und Nobeo Fernsehstudios



Werfen Sie an diesem Tag einen Blick hinter die Kulissen der bekanntesten Fernsehsendungen im deutschen TV.

Besuchen Sie mit uns die Studios von Stern TV, Wer wird Millionär.... Während der Führung durch die Nobeo Fernsehstudios haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen an den Mann zu bringen.

Am Nachmittag wartet dann ein weiteres Highlight in der Motorworld auf Sie. Hier sehen Sie während einer Führung nicht nur die historischen Fahrzeuge der Automobilgeschichte, Sie können auch die private Sammlung des 7-maligen Formel-1 Weltmeisters Michael Schumacher bestaunen.

 **Sa 18.07.20**



Abfahrt / Départ:

07:30 Troisvierges Kirche

07:35 Binsfeld Museum

07:45 Cornelyshaff

08:00 Wemperhardt BP



68€

(Busfahrt, Studioführung,
Mittagessen)



29.06.20

Weihnachtsmarkt in Gent - Im Genter Herzen Weihnachtsstimmung erleben -



Mehr als 150 weihnachtlich dekorierte Buden verteilen sich im Bereich zwischen St.-Baafsplein, Botermarkt, KleinTurkije und dem Ende des Korenmarkts. Das ganze Viertel putzt sich weihnachtlich heraus. Schlendern Sie zwischen all den Kiefern und Tannenzweigen an den zahlreichen Buden vorbei, wo es überall nicht nur etwas Leckeres zu essen und zu trinken, sondern auch echtes Kunsthandwerk und Nippes gibt. Der Geruch von Kienspan und Glühwein macht das Erlebnis komplett: Gent – eine wunderschöne Stadt in einem winterlich-weihnachtlichen Gewand. (Text Toerisme Gent)

Nach unserer Ankunft in Gent folgen wir zunächst einem geführten historischen Stadtrundgang mit drei Genter Kostproben und machen uns dabei auch schon einen kleinen Eindruck vom Weihnachtsmarkt. Anschließend werden wir in einem Restaurant ganz in der Nähe zu Mittag essen.

**Fr | Ve 11.12.20 –
Sa 12.12.20**



Abfahrt / Départ:

07:00 Troisiérges, Kirche
07:05 Asselborn
07:10 Wincrange
07:15 Hamiville



275€ (pro Person EZ)
245€ (pro Person DZ)



03.09.20



Nach dem Check In im zentral gelegenen Hotel, steht der Tag zur freien Verfügung, um den Weihnachtsmarkt ausgiebig zu erkunden.

Am Samstag, 11:00 Uhr steht eine kleinere Führung auf dem Programm:
St. Bravo Kathedrale, Genter Belfried, St. Nikolaus-Kirche. Nach dieser Besichtigungstour steht die Zeit bis zur Heimfahrt um 19:00 Uhr wieder zur freien Verfügung.

Leistungen:

- Begleitung
- Fahrt im Reisebus
- 1 Übernachtung im DZ oder EZ mit Frühstück im Novotel-Zentrum
- Historische Stadtführung mit 3 Genter Proben
- Führung: St. Bravo-Kathedrale, Genter Belfried, St. Nikolaus-Kirche
- Mittagessen am Freitag

Berlin entdecken!

Mittwoch, den 9. September – Samstag, den 12. September 2020



REISEVERLAUF:

1. Tag, Mi. 09.09.2020

Flug mit Luxair von Luxemburg nach Berlin, Abflug um 06h45 Uhr, Ankunft in Berlin Tegel um 08.15 Uhr

Es folgt eine ca 2 ½ Stündige Stadtrundfahrt, um einen ersten Eindruck der Stadt zu bekommen. Die Reiseleitung gibt die nötigen Erklärungen. Die Fahrt endet am Hotel Crown Plaza.

Der Nachmittag steht den Gästen zur freien Verfügung. Der nahe gelegene Ku'Damm lädt zum Shoppen ein und das größte Warenhaus Europas KaDeWe ist auf jeden Fall einen Besuch wert; mit seiner „Feinschmeckeretage“ und den aufwendig gestalteten Dekorationen und Produktpräsentationen lädt das Kaufhaus des Westens zum Staunen ein. Beides ist fußläufig vom Hotel aus zu erreichen. Der Berliner Zoo ist nur einen Steinwurf vom Hotel entfernt, auch hier lohnt ein Besuch allemal. Außerdem könnten Sie sich auch eines der zahlreichen Museen um die Museumsinseln herum anschauen.

2. Tag, Do. 10.09.2020

Am Vormittag besichtigen wir mit dem Reiseführer die Hackesche Höfe. Von hier aus spazieren wir in Richtung Berliner Dom, wo wir bei einer Spree-Rundfahrt weitere Sehenswürdigkeiten entdecken.



3. Tag, Fr. 11.09.2020

In einem geführten Stadtrundgang wird am späten Vormittag die Geschichte Berlins vom 3. Reich über den Bau der Berliner Mauer bis zum Kalten Krieg belichtet. Um 15:00 Uhr besuchen wir den Reichstag, 45minütiger Vortrag auf der Besuchertribüne des Plenarsaals. Um 16:00 Uhr Gespräch im Reichstagsgebäude mit dem Bundestagsabgeordneten Patrick Schnieder.

4. Tag, Sa. 12.09.2020

Der Vormittag steht den Gästen zur freien Verfügung bis zum Transfer zum Flughafen.

Im Reisepreis inklusive:

- Flug mit Luxair ab/bis Luxemburg in der Economy Klasse
- Begleitung - 2 Personen vom Club Haus op der Heed
- 3 Übernachtungen im 4*Superior Hotel Crown Plaza, inkl. Frühstücksbüffet.
Das Hotel ist zentral gelegen nahe zum Ku'damm, gute Anbindung per S-Bahn oder U-Bahn.
- 3 Abendessen (ohne Getränke)
- lokale Reiseleitung
- alle oben genannten Transfers im modernen Reisebus
- alle oben genannten Führungen
- Reiseführer (1 x je Zimmer)

Preis pro Person:

Doppelzimmer: 1020 € / Einzelzimmer: 1305 €

(Reiseversicherung optional buchbar)

Anmeldung bis 15.05.20

Berliner Philharmoniker im Grand Auditorium der Philharmonie



Fr | Ve 15.05.20



Abfahrt / Départ:

18:00 Troisvierges Kirche
18:05 Binsfeld Museum
18:20 Marnach,
Total-Tankstelle
18:25 Hosingen,
Arrêt Eesberwee
18:45 Friddhaff



118 €

(Bus & Ticket
2. Kategorie)



14.04.20

Im Rahmen ihrer Konzertreise können Sie die Berliner Philharmoniker auch in Luxemburg erleben. Erleben Sie mit uns im großen Auditorium der Philharmonie ein großartiges Konzert mit Werken von Gustav Mahler unter der Direktion von Kirill Petrenko.

Die Anzahl der Karten ist begrenzt, deshalb melden Sie sich bitte frühzeitig an.

- **Die Philharmonie hat alle Konzerte der Saison 2019/2020 abgesagt.**

Faszination Jakobsweg Erlebnisbericht von Niki Diederich



Der Jakobsweg in Spanien ist einer der beliebtesten Pilgerwege der Welt. Einmal Santiago de Compostela zu erreichen ist das Ziel der meisten Pilgerer.

Dabei muss man nicht unbedingt auf den bekannten Pfaden wandeln. Menschen mit viel Wandererfahrung stellen ihre individuelle Route zusammen, um so mit sich und der Natur allein zu sein.

Niki Diederich ist auf den Spuren des Jakobsweges gepilgert und möchte seine Beweggründe, Eindrücke und Erfahrungen gerne an Interessierte weitergeben. Dazu organisieren wir einen Infoabend für alle, die schon immer Genaueres zu diesem, nach wie vor aktuellen Thema, wissen wollten.

Lassen Sie an diesem Abend die Bilder und die Kommentare von Herrn Diederich auf sich wirken. Dieser Erfahrungsbericht könnte Sie sogar inspirieren und motivieren, selbst einmal ein Teil des Jakobsweges, allein oder in einer Gruppe, zu gehen.

 **Di | Ma 13.10.20**



19h



Hamiville
Festsaal



kostenlos



04.05.20

Besichtigung der Kreativwerkstatt „D'Manufaktur“ Vianden – Besichtigung Schloss Vianden

Visite de l'espace créatif commun « D'Manufaktur » et du château de Vianden



„D' Manufaktur“ in Vianden ist ein kreativer Begegnungsort, der speziell auf das Handwerk des Saiteninstrumentenbaus ausgerichtet ist. Außerdem ist es eine Werkstatt der zeichnerischen Gestaltung sowie des Verkaufs.

Der **Gitarrenbauer** zeigt sein Handwerk und erklärt den genauen Fertigungsprozess einer Gitarre bis hin zum Verkauf des Instruments. Anschließend besichtigen Sie die künstlerische Werkstatt. Im Verkaufsbereich sind weitere Kunstwerke von luxemburgischen und europäischen Künstlern ausgestellt.

Die Besichtigung startet am Morgen mit einer Tasse Kaffee im Atelier.

Nach dem Mittagessen im Hotel Victor Hugo (nicht im Preis inbegriffen) wird das Schloss Vianden besichtigt.

L'espace créatif commun D'Manufaktur est un lieu de rencontre et de création dédié à l'artisanat d'art comportant actuellement un atelier de lutherie, un atelier de graphisme et un espace de vente. Toutes les étapes de fabrication d'un instrument de musique (la guitare) à travers un parcours rapide dans l'atelier (processus, machines) et le point de vente (guitares finies) seront présentées. Ensuite il sera présenté l'atelier de création artistique et d'illustrations (processus, matières, milieu artistique). Enfin dans la partie vente, les travaux d'autres artistes Luxembourgeois et Européens sont présentés. Ce sera l'occasion d'ouvrir la discussion aussi sur la vie professionnelle d'un artisan d'art à Luxembourg. Les artisans inviteront chacun à poser leurs questions dès qu'elles se présentent. Un café sera proposé en début de visite.

Après le repas de midi (non inclus dans le prix) le château de Vianden sera visité.



Do | Je 23.07.20



10h



**Vianden 70,
Grand-Rue**



15 €



17.07.20

Lëtzebuerger an Amerika

Les émigrants luxembourgeois en Amérique



Im 19. und 20. Jahrhundert sind Zehntausende Luxemburger nach Amerika ausgewandert und so ist es nicht verwunderlich, dass fast jeder von uns noch einen näheren oder entfernten Verwandten in den Staaten hat.

René Daubenfeld aus Syr beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren mit dieser Tatsache aus unserer Geschichte und hat in dieser Zeit beträchtliches Material gesammelt und viele Kontakte geknüpft. Mehr als ein Dutzend Reisen in den Mittelwesten standen dabei auch auf dem Programm.

In seinem Vortrag behandelt er die Nachforschungen in diesem Sinne und bringt ihnen die Quellen in Luxemburg, in den USA und im Internet näher.

Vielleicht entdecken Sie auf diese Weise einen Verwandten?

Au 19ième et 20ième siècle beaucoup de luxembourgeois ont émigré aux États-Unis. Retraced leur parcours avec René Daubenfeld, expert de ce côté de l'histoire des luxembourgeois. Inscrivez-vous afin d'en savoir plus, peut-être vous allez même trouver des membres de votre famille entre les émigrants luxembourgeois en Amérique ?

 **Do | Je 26.11.20**



19 - ca 20:30h



**Hupperdange,
Alte Schule
Hauptstrooss 38**



Daubenfeld René



Lëtzebuergesch



20.04.20

London Brass Quintet



**CUBE 521 hat alle
Konzerte der Saison
2019/2020 abgesagt.**



Sa 27.06.20



20h



**Cube 521
Marnach**



21 €



10.06.20

First Class British Brass im Cube 521!

Das Ensemble London Brass ist seit mehr als 30 Jahren eines der traditionsreichsten Blechbläserensembles überhaupt und hat seit seiner Gründung nichts von seiner enormen Virtuosität und charmanter Frische eingebüßt. London Brass mit Werken von J.S. Bach, D. Scarlatti, F. G. Händel, Elliot Carter, Giles Farnaby, Witold Lutoslawski, Celia McDowall, Jan Koetsier, G. Gershwin. (cf. Cube 521)

Wir haben für Sie Tribünen-Plätze reserviert. Die Anzahl der Tickets ist wie immer begrenzt, deshalb melden Sie sich bitte rechtzeitig an.

First Class British Brass au Cube 521!

L'ensemble London Brass, qui a fêté ses trente ans d'existence en 2015, est l'un des ensembles de cuivres les plus riches en traditions et n'a rien perdu de son énorme virtuosité et de sa fraîcheur charmante depuis sa création. Avec des oeuvres de J.S. Bach, D. Scarlatti, F. G. Händel, Elliot Carter, Giles Farnaby, Witold Lutoslawski, Celia McDowall, Jan Koetsier, G. Gershwin (texte : Cube 521).

Inscrivez-vous, on a un nombre limité de places pour notre groupe !

Serge Tonnar & Georges Urwald: Aus der Heemecht



CUBE 521 hat alle Konzerte der Saison 2019/2020 abgesagt

An hirem Programm "Aus der Heemecht" interpretéieren de Serge Tonnar an de Georges Urwald eng Rëtsch vu bekannten a manner bekannte Lidder aus der zweeter Hallschent vum 19. Joerhonnert op eng radikal perséinlech Manéier. Mateneen, an och mol géinteneen, zielen d'Stëmm an de Piano eis d'Geschichten aus de Lidder vun deemools an enger neier Sprooch, a loosse beim Nolauschterer d'Gefiller opliewen, déi de Kär vun dësen Texter a Melodien ausmaachen. "D'Pierle vum Da", "De groussen Hexemeeschter" oder "De Feierwon" huet ee wuel nach ni sou frech héieren, an awer am Respekt vun den Originaler, déi auserneegeholl goufen fir se, mat vill Improvisatioun, nei opliewen ze loosse (Text Cube 521).

Mellt lech séier – mir hunn Tribüneplaze reservéiert- eis Ticketsunzuel ass begrenzt!

 **Fr | Ve 12.06.20**

 **20h**

 **Cube 521
Marnach**

 **21 €**

 **27.05.20**

Meditation - ein Weg der inneren Freiheit



Mo | Lu 20.04.20



19:15h - 20:45h



**Club Haus
op der Heed**



132 €
(für 11 Einheiten)



Marianne Erasmus



20.04.20

Sie werden sich mit den Grundübungen der Achtsamkeits-Meditation vertraut machen und lernen, wie Sie im täglichen Leben davon profitieren.

Diese Meditationstechnik hilft Ihnen, jeden Aspekt Ihrer täglichen Erfahrungen zu beleuchten und daraus für Sie selbst und Ihre Umgebung heilende Kraft zu schöpfen.

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

Maisons Médicales- für wen? In welchem Fall? Reisevorbereitung: Impfungen... Infoabend



Dr. Prohaska informiert Sie ausführlich über die 3 staatlichen „Maisons Médicales“, welche für Sie bereitstehen, wenn die hausärztlichen Praxen geschlossen sind.

Reisevorbereitungen aus medizinischer Sicht ist das weitere Thema an diesem Abend.

Bald kommt sie wieder, die schönste Zeit des Jahres. Wir verreisen gerne und jedes Jahr werden exotischere Reiseziele angeboten. Bei der ganzen Vorfreude sollte jedoch nicht vergessen werden, sich medizinisch auf

die Reise vorzubereiten. Diese Infoveranstaltung wird Ihnen die allgemeinen Ratschläge nahebringen, sodass Sie Ihre Reise in Ruhe genießen können. Themen, wie Impfungen vor Reiseantritt, Sonnenbrand und andere praktische Hinweise für einen sorgenlosen Urlaub werden Ihnen nahegebracht.

Dr Prohaska Kevin ist Allgemeinmediziner und arbeitet seit Januar 2017 im „Centre Médical Hosingen“. Neben seiner beruflichen Tätigkeit engagiert er sich seit vielen Jahren ehrenamtlich im Rettungsdienst vom CGDIS und ist aktuell im CIS Hosingen und CIS Wiltz Mitglied. Außerdem ist er in der wohltätigen Organisation „Wonschkutsch“ aktiv, welche Palliativpatienten ihren letzten Wunsch erfüllen.



Mi | Me 30.09.20



19h



**Hosingen,
Centre culturel**



kostenlos



Dr Prohaska Kevin



26.04.2020

Ayurvedische-Yoga-Massage



wahlweise:

Sa 06.06.20

Sa 11.07.20

Sa 08.08.20



Termine zw. 10 - 16h



**Club Haus
op der Heed**



75 €

(Ganzkörpermassage von 1 St.)



Mariette Streveler



Anmeldung bitte
jeweils 14 Tage vor dem
gewünschten Termin

Die Ayurvedische-Yoga-Massage ist eine entspannende und zugleich energetische Tiefengewebsmassage, die den ganzen Körper umfasst. Verspannungen in den Muskeln werden gelöst, der Energiefluss aktiviert und die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule durch eine Variation von Yoga-Dehnungen verbessert.

Beim Massieren wird warmes Öl und ein von der Kalamus-Pflanze stammendes Ayurvedisches Pulver verwendet, um Gifte, die sich in den Muskeln und im Gewebe angesammelt haben, zu lösen.

Der Blutkreislauf wird stimuliert, die Haut gereinigt, die Massage wirkt entschlackend.

Dauer pro Massage 1 Stunde

Faites- vous plaisir avec un massage ayurvédique : il procure une détente profonde, redonne de l'énergie, assouplit, tonifie et relaxe vos tissus musculaires et augmente la mobilité des articulations. Il améliore votre circulation sanguine et lymphatique et augmente et libère le flux d'oxygène vers les tissus.

Durée du massage : 1 heure

Paleo: Einfach a natierlech Fit a gesond - Vortrag von Nathalie Meier-Hottua



Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, schlechte Blutwerte, auch Krebs, Osteoporose und Gelenkschmerzen... und dann eine Vielzahl von Empfehlungen, die sich auch noch widersprechen...

Jeder kennt wenigstens eine Person, die von diesen Gesellschaftskrankheiten betroffen ist. Wie oft fühlen Sie sich auch selbst schlapp? Hand aufs Herz: sind Sie auch daran interessiert ihr natürliches Wohlbefinden zurückzuerlangen, ohne eine unnatürliche Disziplin und Medikamente?

Mit Nathalie Meier-Hottua werfen Sie einen Blick auf die Evolutionsgeschichte und drehen den Empfehlungen der Lebensmittel- und Pharmaindustrie für einen Moment den Rücken zu.

Was kann jeder selbst verändern indem er zurück zu einer einfachen, natürlichen und appetitlichen Lebensart zurückfindet: ohne Hunger und ohne Stress.

Werden Sie fit, stark und gesund mit der modernen Version der Paleo Lebensart in Luxemburg!

Im Einklang mit der Natur leben und genießen!

SAISONAL — GESUND — FIT

Der Paleo-Ratgeber für alle, die den Urgeschmack suchen.

 **Do | Je 17.09.20**

 **19h**

 **Festsaal**
L-9380 Merscheid
(Pütscheid), 1, rue du puits

 **20 €**

 **Nathalie Meier-Hottua,**
Primal-Health-Coach

 **04.05.20**

Heilpflanzen und Heilpilze Infoabend



Die heilende Kraft der Pflanzen und Pilze wird seit Jahrtausenden genutzt, um Krankheiten jeder Art entgegenzuwirken. Auch mit den enormen Fortschritten der modernen Medizin seit zwei Jahrhunderten, ist die Pflanzenheilkunde nicht ausgestorben. Im Gegenteil, eine Vielfalt von Medikamenten findet ihren Ursprung in den Pflanzen, wie beispielsweise Aspirin.

Durch die weitverbreitete Einnahme von Antibiotika bei Mensch und Tier nimmt die Zahl der resistenten Bakterien und Viren stetig zu. In Zukunft könnten die Wirkstoffe der Pflanzen und Pilze uns helfen dem entgegenzuwirken.

So besitzen die meisten Pilze die gemeinsame Eigenschaft, dass sie das Immunsystem steigern und unterstützen.

Der gelernte Herboriste Yves Habscheid wird Ihnen an Hand von einigen Beispielen zeigen, wie Sie Heilpflanzen und Heilpilze gegen alltägliche Krankheiten einsetzen können.



Do | Je 24.09.20



19h



**Club Haus
op der Heed**



8 €



Yves Habscheid,
Herboriste



27.04.20

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 30.06.20

Di | Ma 11.08.20



19 - 21h



**Club Haus
op der Heed**



32 €



**warme Socken,
Isomatte**



Liette Wirth
Gilde-lizenzierte
Feldenkrais-Pädagogin



**jeweils eine Woche
vor Termin!**

Parkinson Konferenz



PARKINSON
LUXEMBOURG

Neues Datum



In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zur Parkinsonkrankheit und mögliche Behandlungsformen.

Außerdem werden folgende Themen erläutert:

Welches sind die Symptome und welche Therapien gibt es?

Wie sieht der Alltag mit der Krankheit aus?

Welches Angebot bietet die Parkinsonvereinigung und was hat es mit der Parkinsonforschung auf sich?

Während und nach dem Vortrag bietet sich selbstverständlich die Gelegenheit zu Fragen und Austausch.

Dans cette présentation, vous recevrez des informations sur la maladie de Parkinson et les traitements possibles.

Nous traiterons aussi les thèmes suivants :

Quels sont les symptômes de la maladie et quelles thérapies existent ?

À quoi ressemble la vie quotidienne avec la maladie ?

Quelle est l'offre de Parkinson Luxembourg asbl et quelles sont les activités de la recherche sur la maladie de Parkinson ?

Pendant et après la présentation, il y aura bien sûr l'occasion de poser des questions et d'échanger.



Di | Ma 13.10.20



19h



Hosingen,
Centre culturel



kostenlos



Parkinson
Luxembourg



25.05.20

Wassergymnastik

Aquagym



Wassergymnastik ist ein sanftes, gelenkschonendes Training. Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Kondition, erhöht die Muskelkraft und ist zugleich eine Entspannung für Körper und Seele. Auch Nichtschwimmer können ohne Angst und mit viel Freude an der Wassergymnastik teilnehmen, da die Übungen im Nichtschwimmer-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.

kein Kurs | pas de cours 13.07, 20.07

Mo | Lu 20.04.20*
Mo | Lu 27.07.20**



* 17 - 18h (11 Einheiten)
 ** 18 - 19h (3 Einheiten)



Schwimmbad
Troisvierges,
 20, rue de Binsfeld



66 € (für 11 Einheiten)
18 € (für 3 Einheiten)
84 € (für 14 Einheiten)



Peggy Ysebaert
 Medical Aqua Trainer




20.04.2020
resp. 24.07.2020

E-Bikes testen

Expérience E-Bike



 **Do | Je 30.07.20**

 **14 – ca. 17h**

 **Pütscheid,**
Parking bei Abzweigung
Stolzembourg (Grillhütte)

 **16 €**
(Fahrradverleih und
Erklärungen)

 **14.07.20**

Wir starten unsere E-Bike-Test-Tour in Pütscheid. Bei dieser ca. 2-stündigen Fahrt können Sie sich mit dieser neuen Generation an Fahrrädern vertraut machen.

Die Firma Bike & Run stellt uns die E-Bikes zur Verfügung. Zudem ist ein Mitarbeiter dieses Unternehmens vor Ort und erklärt Ihnen vor der Tour, wie das E-Bike funktioniert und auf welche Eventualitäten Sie gegebenenfalls achten sollten.

Erleben Sie mit uns zusammen die Vorzüge des Elektrofahrrades und radeln Sie mit uns zusammen an diesem Nachmittag durch die Natur.

Découvrez les alentours de Pütscheid confortablement installé sur un vélo à assistance électrique mis à votre disposition pour cet après-midi.

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 se pratique au sol sur un tapis et qui vous aide à augmenter votre condition physique. Par des exercices des muscles trop faibles sont renforcés, les muscles trop tendus sont décontractés, toujours en tenant compte du rythme de la respiration, du maintien d'une bonne posture et du bon alignement de la colonne vertébrale lors de l'exécution des mouvements.

Par le pilates vous pouvez assouplir les articulations et améliorer la posture.



Mo | Lu 20.04.20
Mi | Me 22.04.20



Mo | Lu
Anfänger: 18:30 - 19:30h
Anf. mit Vorkenntnissen: 19:30h - 20:30h
Mi | Me
Fortgeschrittene: 20 - 21h
Ab 60 J.: 19 - 20h



Résidence des Ardennes, Clervaux



180 €
(für 12 Einheiten)



Benoit Cravatte
dipl. Pilates-Trainer



Isomatte, bequeme Kleidung



20.04.20

Aerial Yoga



Aerial Yoga - Yoga im Tuch - das ist wie Fliegen, nur besser. Denn es zielt tief in unser Innerstes: auf unser Bedürfnis nach Schutz, Spiel, Geborgenheit.

Viele Asanas finden beim Aerial Yoga in der Schwerelosigkeit als Umkehr-Übung statt. Der Vorteil: Hängend kann man sein Körpergewicht einfach abgeben und sich besser auf die Dehnungen einlassen.



Do | Je 23.04.20



19 - 20h



**Holler,
Vereinssaal**



150€
(10 Einheiten)



Clarinda da Rocha



22.04.20

Die Kopfüber-Positionen entlasten die Wirbelsäule, so dass der Rücken entspannt - das ist besonders gut für Menschen mit Rückenproblemen. Die inneren Organe werden massiert und alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt.

Aerial Yoga est un mélange de yoga classique, de danse et de gymnastique !

Grâce à une sorte de hamac, l'aerial yoga permet de se mettre dans plein de positions efficaces pour travailler ses muscles en profondeur mais aussi améliorer sa souplesse, son endurance et bien sûr, son équilibre.

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 22.04.20**



18:30 - 19:45h



**Centre Culturel
„A Schrauben“,
1, Ieweschtduerf Bock-
holtz (Hosingen)**



125 €
(für 10 Einheiten)



Sada Diagne



21.04.20

Stretching



Mo | Lu 20.04.20



20:30 - 21:30h



Résidence des
Ardennes, Clervaux



180 €
(für 12 Einheiten)



Benoit Cravatte
dipl. Pilates-Trainer



**Isomatte,
bequeme Kleidung**



20.04.20

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.

BallFit



Di | Ma 21.04.20
Mi | Me 22.04.20*



18:15 - 19h
19:15 - 20h*



Wincrange,
Judo-Saal, über dem
Schwimmbad

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



120 € (10 Einheiten)



Clarinda Da Rocha



20.04.20



Ballbasierter Trainingskurs, der Ihre Muskeln herausfordert und dabei hilft, die Kernmuskeln Ihres Körpers wie Bauchmuskeln, Rücken, Gesäß und Oberschenkel zu stärken und aufzubauen. Ein exzellentes Training, das zu einem stärkeren Kern, einer verbesserten Körperhaltung und einer besseren Körperausrichtung führt.

Un entraînement basé sur le ballon qui met au défi vos muscles, en aidant à renforcer les muscles centraux, tels que les abdominaux, le dos, les fesses et les cuisses. C'est un excellent entraînement qui se traduira par un tronc plus fort, une posture améliorée et un meilleur alignement.

Klassisches Yoga

Yoga ist ein Jahrtausende altes indisches Übungssystem zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit.

Das Wort Yoga bedeutet so viel wie „zusammenbinden, vereinigen“. Es 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.



Troisvierges

Mo | Lu 20.04.20

oder

Mi | Me 22.04.20



20 - 21h



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



120 € (10er Karte)



Clarinda Da Rocha
Yoga-Lehrerin



20.04.20

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

Hüpperdingen

Di | Ma 21.04.20

oder

Do | Je 23.04.20



Di: 09:30 - 10:45h
Do: 09:45h - 11h
19 - 20:15h



Club Haus
op der Heed



132 €
(für 11 Einheiten)



Gette
Yoga-Lehrerin



Matte, Decke und
kleines Kissen



20.04.20

Wincrange



Di | Ma 21.04.20



19 - 20:30h



Wincrange, Judo-Saal
über dem Schwimmbad



140 € (10er Karte)



Clarinda Da Rocha
Yoga-Lehrerin




21.04.20

Gymnastik für Menschen ab 50

Gymnastique douce 50+



 **Di | Ma 21.04.20**

 **15 - 16h**

 **Club Haus
op der Heed**

 **66 €**
(für 11 Einheiten)

 **Mariette de Dood**

 **21.04.20**

Die Gymnastikübungen trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Mit Musik und in einer Gruppe Gleichgesinnter wird es Ihnen Spaß machen, sich fit zu halten! Unter dem Motto „Bewegung für die Gesundheit“ trifft sich eine Gruppe einmal in der Woche im Club Haus op der Heed. 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.



Club Treff in Holler -Aktiv unterwegs mit gemütlichem Abschluss-



Unser Club-Treff im letzten Sommer fand bei Ihnen wieder großen Anklang, deshalb bieten wir Ihnen in diesem Jahr nochmals die Gelegenheit, gemeinsam aktiv zu sein. Für alle, denen Wandern, Spazieren oder Fahrradfahren Spaß macht, haben wir jeweils eine Tour vorbereitet:



Wandergruppe: Rundweg, ca. 8 km
Spaziergruppe: Rundweg, ca. 5 km
Fahrradgruppe: Rundtour ca. 40 km
Alle Teilnehmer starten um 14:00

Auch Spielen hält jung und fit. Deshalb laden wir zu diesem geselligen Treffen auch unsere Spielegruppen ganz herzlich ein. Während die einen unterwegs sind, können die anderen z.B. ein paar Runden Rummikub, Schach oder Konter a Mitt spielen.

Zum gemütlichen Beisammensein der Gruppen untereinander, werden wir zum Abschluss gegen 16:00 für alle grillen, Getränke, Kaffee... servieren.

Mi | Me 05.08.20



14h



Holler



Je nach Verzehr
vor Ort



03.08.20

Golf für Anfänger

Golf pour débutants



**Mi | Me 03.06. |
10.06. | 17.06.20**



**So | Di 28.06. |
05.07. | 12.07.20****



**18 - 20h
16 - 18h ** (So)**



Golf Club Clervaux,
Mecherwee, L-9748
Eselborn



130 €
(für 3 Einheiten inkl.
Material und Bälle)



Antoine Dumont
dipl. Golflehrer



**Schuhe ohne Absatz,
bequeme Kleidung**



Français



bis 2 Wochen vor dem
jeweiligen Kurs

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.

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.

Zumba Gold



 **Fr | Ve 24.04.20**



9:15 - 10:15h



**Club Haus
op der Heed**



110 €
(für 10 Einheiten)



Mike Medernach
Zumba Instructor



23.04.20

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, facile et efficace. Il est facile à suivre pour des personnes de tout âge!

Ce programme facile à suivre, 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 pour les seniors actifs et/ou débutants.



Wandern (12km)

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

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



Mi | Me
(wöchentlich)



14h

Nächstes Treffen:
Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen



Wandern (6-8km)

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
(wöchentlich)



14h

Nächstes Treffen:
Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen


Wildkräuterküche



Programm Sept.- Dez.

 10 - 17h

 Lambertsweg 1,
D-54617 Sevenig (Our)

 57 €
(inkl. Zutaten)

 **Vivien Weise**
Ernährungsberaterin und
Wildkräuterexpertin

 21.04.20

Die meisten Wildgemüse sind würziger, wasserärmer, eiweißreicher und daher nahrhafter als viele Kulturpflanzen. Sie haben sich längst neben den gezüchteten Gemüsesorten behauptet.

Mit unserer Expertin werden Sie sich in diesem Tagesworkshop intensiv mit den Wildkräutern beschäftigen.

Unter ihrer fachkundigen Anleitung sammeln, kochen und genießen Sie die verschiedensten Wildpflanzen.

 *Küchenmesser, Schneidbrett, 2 Küchenhandtücher, Handschuhe, Vorratsdose, Gummistiefel/feste Schuhe*

Essen kreativ anrichten mit Ben Weber



Mo | Lu 08.06.20
Di | Ma 09.06.20



Nach dem Motto „Das Auge isst mit“ zeigt Ihnen Ben Weber an diesem Abend wie Sie ohne viel Aufwand den Teller optisch schön anrichten können.

Kochen Sie mit Ben Weber gemeinsam ein Gericht, das Sie nicht nur zubereiten, sondern auch noch dekorativ anrichten werden.

Der Profi gibt Ihnen Tipps was Sie beachten sollten und zeigt Ihnen auch kleine Tricks, wie Sie aus einem einfachen Gericht ein optisches Highlight machen können.



19h



Mo | Lu: Merscheid
(Pütscheid), Festsaal 1,
rue du puits

Di | Ma: Hosingen,
Centre Culturel



45 € (inkl. Zutaten)



Ben Weber



29.05.20

Anti Gaspi

Koch-Workshop mit dem bekannten Koch Carlo Sauber

Cuisine anti-gaspillage avec Carlo Sauber



NEUES DATUM

Das Thema Lebensmittelverschwendung ist aktuell in aller Munde. Jeder für sich soll 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 so weit 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 17.11.20**



19h



Hosingen,
Centre Culturel



50 €
(inkl. Zutaten)



Carlo Sauber
(dipl. Koch & Ausbilder)



30.10.20

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.

Interkulturelle Kompetenz im Lebensalltag



Die Welt wird immer vernetzter und erscheint dadurch komplexer. Alltägliche Eindrücke und Sprachgewohnheiten wandeln sich rasant, sowohl in den Medien als auch in unserem direkten Umfeld.

Wie gehen wir mit der Tatsache um, dass wir jeden Tag Menschen mit anderen sozialen, religiösen, sprachlichen und ethnischen Hintergründen begegnen?

 **Sa | 24.10.20**

 **10 - 15h**

 **Club Haus
op der Heed**

 **30 €**

 **Manon Diederich &
Sonja Esters**

Diese und andere Fragen bilden die Grundlage dieses Workshops. Ausgehend von Situationsbeispielen und den Erfahrungen der Teilnehmenden werden mögliche Handlungsweisen und -perspektiven diskutiert, um Unsicherheiten vorzubeugen, bzw. einen kompetenteren Umgang mit ihnen zu finden.

Manon Diederich (Lehrbeauftragte u. Trainerin für interkulturelle Kompetenz)

Sonja Esters (Ethnologin und freie Dozentin an den Universitäten Münster, Köln und Düsseldorf)

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg



Der Umgang der Gewaltfreien Kommunikation mit Gefühlen wie Wut, Schuld oder Scham ist bahnbrechend. Anstatt die „Schuldigen“ zu suchen, sucht die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) eine Antwort auf die Frage: „Was brauchen die Beteiligten?“

Die Methode der GFK lädt dazu ein, Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen, Wut und Ärger vollständig auszudrücken und die andere Person von jeglicher Verantwortung für unsere Wut zu entbinden. Was Ihre Wut Ihnen sagen will und was hinter den Handlungen und Aussagen wütender Beteiligter steht, darum geht es in diesem Seminar. Anhand von praktischen Beispielen der Teilnehmer aus dem privaten oder beruflichen Umfeld werden mit Hilfe der Methode der GFK die persönlichen Denk-

und Handlungsstrategien der Teilnehmer in Konfliktsituationen erarbeitet, reflektiert und alternative Strategien zur Bewältigung aufgezeigt. Dadurch wird ein Weg frei für Konfliktlösungen, die ohne Verlierer auskommen und zum Gelingen tragfähiger und erfüllender Beziehungen beitragen.

 **Do | Je 10.12.20**

Inhalte:

- Was bringt Sie auf die Palme?
- Auslöser und Ursachen von Wut und Ärger, Schuld und Scham
- Vorwürfe und Schuldzuweisungen übersetzen
- Wut und Ärger „gewaltfrei“ ausdrücken

Gabriele Schmakeit ist Mediatorin, Deeskalationstrainerin, autorisierte Trainerin der Integrativen Validation nach Richard ®

 **9:30 - 16:30h**

 **Club Haus
op der Heed**

 **100 €**

 **Gabriele Schmakeit**

 **30.04.20**

Goldschmieden nach eigenem Entwurf Schwerpunkt Silberverarbeitung Workshop



wahlweise:

**Sa 20.06.20
& So | Di 21.06.20
oder Sa 04.07.20
& So | Di 05.07.20**



10 - 16h30



Atelier der Künstlerin
Beho 68 / Gouvy (B)



155 €
(inkl. Mittagessen,
Kaffee u. Kuchen)



Diana Prokot
Dipl. Schmuckgestalterin



Deutsch



14 Tage vor Termin

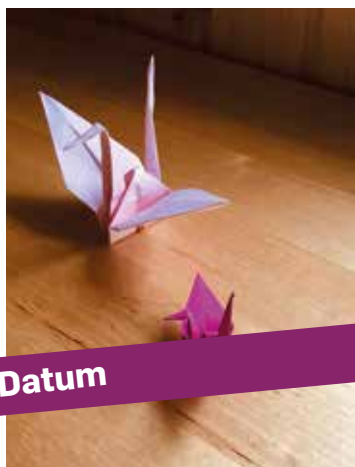
Einsteiger und Fortgeschrittene können in diesem Kurs unter fachlicher Anleitung die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten, Schmieden u. a. erlernen und vertiefen.

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 und bei der Kursleiterin bezahlt. Nach Anmeldung erhalten Sie eine Wegbeschreibung.

Origami Workshop



Neues Datum

„Die Kunst des Faltens“

Betty Heischling stellt in diesem Workshop die Kunst des Papierfaltens „Origami“ vor.

Sie erhalten auch einen Einblick in die Entstehung dieser Kunst, um es dann selbst auszuprobieren.

- Vorstellung von Herkunft und Entstehung
- Praktisches Ausführen
- Kleine Gourmet-Pause mit Kuchen und Tee
- Entdeckung des Washi Papier

„L'art du papier plié“

Initiation à l'art du pliage du papier, proposée et présentée par Betty Heischling

- Présentation et Histoire
- Mise en pratique manuelle
- Petite pause gourmandise
- Découverte du papier Washi

 **Sa 05.09.20**

 **10 -13h**

 **Club Haus
op der Heed**

 **25 €**

 **Betty Heischling**

 **05.05.20**

Schreibatelier

**Sa 13.06.20****10 - 16h****Kloster Fünfbrunnen**
(Cingfontaines)
bei Troisvierges**40 €**
(inkl. Kaffee und Tee)**Elisabeth Demmer****Schreibmaterial,
Mittagsimbiss und
Hausschuhe****07.06.20**

An diesem Tag lassen wir uns von dem beeindrucken, was uns an diesem Ort begegnet und bringen schreibend zum Ausdruck, was sich aus unserem Inneren löst.

Außer Lust am Schreiben auf Deutsch oder Luxemburgisch sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Summer-Bingo op eiser Terrass



Bingo macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern fördert auch kognitive Fähigkeiten, Konzentration und Koordination.

Alle Spielbegeisterten sind herzlich eingeladen, an einem unterhaltsamen Bingo-Nachmittag auf unserer schönen Terrasse teilzunehmen.

Venez nombreux pour l'après-midi Bingo sur notre belle terrasse!



Do | Je 16.07.20

**14 - 17 Uhr
Club Haus op der Heed
3€**


Frisches Gemüse aus dem eigenen Garten -Bewährte und neue Tipps-




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 (Pestizide sind es jedenfalls nicht) und außerdem hält die Gartenarbeit fit. In diesem Vortrag über 3 Stunden vermittelt der Referent Ihnen wie man Gemüse im eigenen Garten im Einklang mit der Natur anbauen kann.

 **Sa 26.09.20**

 **10h**

 **Clervaux
33, Grand-Rue**

 **14 €**

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

 **12.05.20**

Themen die behandelt werden:

- Bodenpflege als Grundvoraussetzung für gut gedeihendes Gemüse.
- Düngung ökologisch korrekt.
- Unkräuter, Krankheiten und Schädlinge vorbeugen.
- Saatgut: Philosophien, Patente, Konzerne und Sorten

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

Nach dem Vortrag werden noch offen gebliebene Fragen beantwortet.

Kräuterführung im Klostergarten



Neues Datum




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 verköstigt werden.


 **Sa 24.10.20**

 **10 - 16h**

 **Kloster
Fünfbrunnen**

 **42 €**
(inkl. Zutaten)

 **Christine Quandt**

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

Schafswanderung



Florian Weber aus Lieler ist Luxemburgs einziger Wanderschäfer. Er pflegt damit im Großherzogtum eine Tradition, die europaweit leider rückläufig ist. Mit 600 Mutterschafen ist er einer der größten Schafhalter im Land und ist mit seinen Herden quer durch Luxemburg unterwegs.

Während der „Schafswanderung“ werden die Schafe von einer Weide zur nächsten geführt. Der Startpunkt ist der entweder in der Gemeinde Clervaux oder Wintger.

Vor Ort gibt Schäfer Weber zunächst allgemeine Informationen zum Verhalten der Tiere und auch Verhaltensregeln für das Wandern mit den Schafen. Außerdem erklärt er die Bedeutung der Wanderbeweidung mit Schafen für den Naturschutz und Artenerhalt im Ösling.

Von der Weide aus werden die Schafe dann gemeinsam mit den eigens für den Zweck ausgebildeten Hunden zum nächsten Biotop getrieben.

Bei dem anschließenden Picknick bietet der Schäfer schafsbezogenen Produkte zum Verkosten an. Danach geht die Wanderung wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Wichtige Hinweise:

Die Dynamik einer 250-köpfigen Schafherde ist nicht zu unterschätzen. Eine gewisse körperliche Fitness wird vorausgesetzt.


Kleider & Schuhwerk: Passen Sie Ihre Kleidung den Wetterkonditionen an. Festes Schuhwerk ist ein Muss. Lange Hosen sind auch an einem heißen Tag von Vorteil.

Getränke: bitte selbst mitbringen.

Keine Hunde: Ihren eigenen Hund können Sie leider nicht mitbringen.

 **Do | Je 16.07.20**

 **9h**

 **Gegend Clervaux / Wincrange**

 **20 € Erwachsene
10€ Kinder**
(inkl. Picknick)

 **04.07.20**

Fotobuch am Computer erstellen



Mi | Me 17.06.20

Do | Je 18.06.20



9 – 12h



Hosingen, Kannerhaus
am Wäldpark, 3, am Parc



45 €
(für 2 Einheiten)



Steve Reiffers
Formateur E-Lëtzebuerg



Laptop und Fotos



12.06.20

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.

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

Support Smartphone



**Termin nach
Vereinbarung**



**Club Haus
op der Heed**



20 € (erste Stunde)
15 € (jede weitere 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.

Vous avez des problèmes avec votre smartphone? N'hésitez pas à nous contacter. On fixera un rendez-vous pour répondre à vos questions.

Kart fahren



Sie haben die Möglichkeit das Kartfahren auszuprobieren. Für 30 Minuten gehört die Piste uns! Vorkenntnisse brauchen Sie keine, denn jeder bekommt eine kleine Einführung vor dem Einsteigen ins Kart.

Helme stehen zur Verfügung (Sie können gerne Ihren eigenen Helm mitbringen).

Nach dem Kartfahren haben Sie die Möglichkeit etwas zu trinken und sich untereinander über das Erlebte auszutauschen.

 **Di | Ma 28.07.20**

 **13:15h**

 **Action-Center
Grüfflingen**

 **45 €**
(Karting 30 Min. inkl.
Leihhelm)

 **14.07.20**

Schachtreff für alle!

Rencontre : Jeu d'échecs!

Schach? Kompliziert! Das muss nicht sein. Kommen Sie zu uns und erlernen Sie im Handumdrehen das Spiel der Könige. Sie werden sehen wie leicht das Spiel der Grundform ist. Den **Anfängern** erklärt unser Kursleiter die Grundzüge des Schachspiels genau.

Fr | Ve 08.05.20
(alle 14 Tage)



ab September 15 - 17h



Club Haus
op der Heed



Ken Schroeder
passionierter Schachspieler

Fortgeschrittenen können sich hier treffen und in geselliger Runde eine oder andere Partie bestreiten.

Vous avez envie d'apprendre à jouer aux échecs ? Vous aimez ce jeu et vous voulez jouer quelques parties d'échecs ensemble avec d'autres intéressés ?

Les débutants et avancés se rencontrent toutes les 2 semaines au Club Haus op der Heed.

ab September

Mo | Lu
(alle 3 Wochen)



ab September 14 - 17h



Fischbach,
Café Reiff

Erstes Treffen: Bitte im Club
Haus op der Heed nachfragen

Kegeln

Jeux de quilles

Hier geht's nur um den Spaß an der Sache. Man muss also kein Profi sein, denn das überlassen wir gerne den anderen.

*Rencontre toutes les 3 semaines au Café Reiff à Fischbach
Les règles de la piste seront partagés.*

ab September

Mi | Me
(alle 14 Tage)



ab September 14 - 17h



Club Haus
op der Heed

Erstes Treffen: Bitte im Club
Haus op der Heed nachfragen

Rummikub-Nachmittage

Machen Sie mit in unserem "Rummikub-Club", das Spiel ist leicht erlernbar und macht jede Menge Spaß!

ab September



Bingo op eiser Terrass



Bingo macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern fördert auch kognitive Fähigkeiten, Konzentration und Koordination. Alle Spielbegeisterten sind herzlich eingeladen, an einem unterhaltsamen Bingo-Nachmittag teilzunehmen.

Do | Je 16.07.20

14 - 17h

**Club Haus
op der Heed**

3 €

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 25. Juni Restaurant Reiff, Fischbach

Do | Je 23. Juli Restaurant Reiff, Fischbach

Club Treff in Holler -Aktiv unterwegs mit gemütlichem Abschluss-

Wann : Mi | Me, 05.08.20, 14h

Wo : Holler

Preis: Je nach Verzehr vor Ort

Anmeldung: bis 03.08.20

Summer-Special

Mi | Me 05.08.20 (siehe S.33)

Offiziell Filmvieféierung vun den Aktivitéiten am Kader vum Jubiläumsjoer 2019



E Film fir de Gebuertsdag

D'Club Haus op der Heed hat an de Kino invitéiert

Wierperung. Am Kader vum sengem 20-Joerige Bestehen huet d'Club Haus op der Heed seng Clienten aus den Nordgeringen an engem interessante Film zu Wuerd kumme geloung.

D'Ekkip vum Club huet ierwert se Joer laang bei engem groussen Deel vun den Aktivitéiten geféiert an d'Leit interviewt, der weint, wat sou se Club aus, a wat es de Legt bedeit. Op der grousser Leinwand am Club Orion zu Eween konnte sech Buergermeestere an d'Verreter aus de Schéile- a Gemengereen vum dunnere konventionellere Gemenge vum dunnere villen Aktivitéiten a vum der Begreterung mat d'Leit an de Club kommen, ierwertegen.

Von Ayurveda bis Zumba, ierwert Baken a Kachen, Wandere, Computercourcen, Ausflich a Reseen, Zeno-Waite ... aus alles d'Leit. 13.072 Moll gollten d'Dierren an

Wichte Joer vum engem Client opgrunzt fir an enger Aktivitéit vum Club Haus op der Heed d'Leit hueren.

D'Presidentin vum der Aab, Porre Seniors, d'Libane Frising, huet d'Leit look, dynamesch an innovativ Ekkip geloung. Den Dr. Ely Mertens, Buergermeester vum der Gemeng Eween, wunnt dem Club Haus op der Heed seng Aarbicht ze schéieren an huet an Nam vum dunnere sinistere Gemenge gratuliert.

Hues huet erwiigebieren wéi gutt es aus, datt es sou den Angebot a Weiderbildung, Courcen an Aktivitéiten am Norden gitt. Bei sou enger Offer besuch es näch méi an d'Club ze hueren. Bei engem gollde Part, Schéiercheren an engem Gebuertsdagabend, offéiert vum Club goll d'Geselligkeit wéi immer grouss geschéieren.

Club Haus op der Heed via myword.lu



Op der grousser Leinwand am Club Orion goll de Film virstallt.



Première

Film ierwert d'Aktivitéiten vum Club Haus op der Heed

Den Auskleeck huet am Kader vum 20-Joerige Bestehen, gollt hueren op d'Premiere vum Film ierwert d'Leit hueren vum Club Haus op der Heed.

Donschtes, den 13. Juni 2019 um 19.00 Auer
am Club Orion zu Eween

Regisseur: Jean-Louis Gault, Christophe de la Roche
Hauterich vum der Mue Frising, Presidentin Porre Seniors gollt ierwertegen vum Dr. Ely Mertens, Buergermeester vum Eween

Den Film wirt an 22 Bliedder aus een repressibelen Querschnitt vum der aktuellen Offereen vum Club Haus op der Heed.

Am Film kommen och 140 aus 140 7 kennewiesentenen Gemenge zu Wiert.

Regisseur: Jean-Louis Gault, Christophe de la Roche

Wierwerch a gollt an d'Club Haus op der Heed, op d'Premiere vum Film ierwert d'Leit hueren vum Club Haus op der Heed.



Neijoersempfang am Jubiläumsjoer



Hüpperdingen: 20 Jahre Club Haus op der Heed.

Vill ennerhuelen an zesummen erliewen
Club Haus op der Heed feiert 20-jährig Jubiläum



Mat engem Kuch gëtt en 20-jährig Jubiläum gefeiert.

Wendeling, Lëtzen an acti-
witéit. Si gëtt a freizeitliche, Pro-
gramm, Vireg, Kunstzinn,
Informationsverdeel, Sport an
de Beräicher Kultur, Gesondheet,
Bewegung, Schémmung,
Jugend, an Mollen,
Kunstzinn, tragt de Proleg-
kett mat qualitativer Chéitéit
vires Lëtzen an der Stichtung
geet mat, jiddene kann se der
Aktivitéiten Ausdruick, se der
Kunstzinn, a 'Kette' gëtt
17.10.19. Feiert op der Heed an der
de 17.10.19. Feiert op der Heed an der
de 17.10.19. Feiert op der Heed an der

Wendeling, Am Bueden mat engem
Hochzeitsfeier - hett d'Féiere
vires Club Haus op der Heed an
de 17.10.19. Feiert op der Heed an der
de 17.10.19. Feiert op der Heed an der

Luxemburger Wort

Télécran



W

Wendeling

Wendeling



Luxemburger Wort

Lifelong-Learning statt Langeweile



Verdeelung toutes boîtes
an den 7 Gemengen
am Dezember 2019.















Mir soen Merci fir engt erfollegräicht Jubiläumsjoer

Jubiläumsverlosung



In unserem Jubiläumsjahr hatten wir verschiedene Aktivitäten mit unserem Jubiläums-Logo versehen. Alle Teilnehmer dieser Aktivitäten nahmen an der großen Jubiläumsverlosung teil.

Unsere Jubiläums-Aktivitäten:

-  4-tägige Reise nach Mallorca
-  Kurzreise in die Mozart- und Walzerstadt Wien
-  4 Termine Kochworkshop mit dem bekannten Koch Ben Weber
-  3 Termine E-Bikes testen
-  Übergang in den Ruhestand - Chancen und Risiken einer neuen Lebensphase
-  Dortmund BVB-Stadion-Besichtigung
-  Porsche Werkbesichtigung & Weihnachtsmarkt Stuttgart
-  Club Treff in Boxhorn - Aktiv unterwegs mit gemütlichem Abschluss
-  Standardtänze - leicht erlernbar
-  Snapchat Was ist das? Wie geht das? Jugendliche erklären
-  Benevolat (alle ehrenamtliche Teilnehmer)
-  Besichtigung Trierer Flügel Manufaktur Marcus Hübner & Sources Rosport
-  Waldbaden - die Heilkraft der Natur entdecken
-  Aerial Yoga

Insgesamt nahmen 292 Personen an diesen Aktivitäten teil.

Aus diesen Teilnehmern wurden die **Gewinner** beim Neujahrsempfang am 09. Januar 2020 ermittelt.

- 1. Preis: Ballonfahrt für 2 Personen – Nicolas Morn**
- 2. Preis: Gutschein 100€ von Autobus Stephany – Marie-Josée Neuens**
- 3. Preis: Gutschein 50€ vom Club Haus op der Heed – Alice Enders**
- 4. Preis: Gutschein 30€ vom Club Haus op der Heed – Nicole Gabriel**
- 5. Preis: Gutschein 25€ vom Club Haus op der Heed – Charlotte Leners**

Visitt vun der Nationalbibliothék



Fusing-Glaskonscht Workshop



mam Robert Emeringer

Tajine mam Kader Alia



Gesond iessen Méi beweegen - Stand an der Shoppingmile Nordstrooss-



Knipperchers-Workshop am Chocolate House



Télévie – Centre de promesses Ēlwen **Samsdes 19.09.2020**



Och dëst Joër bedeelegen mir eis um Télévie-Dag mat engem Stand. Kommt eis op Ēlwen besichen. Mir maachen ee ganz speziellen Foto-Shooting! Losst Iech iwwerraschen!

Benevolat



Wir suchen regelmäßig Leute, die sich im Benevolat engagieren möchten, z.B. als Leiter einer Gesanggruppe, Mitarbeit beim Einpacken unserer Broschüre....

Wenn Sie interessiert sind, rufen Sie uns bitte an, wir informieren Sie gerne unverbindlich.

Nous sommes à la recherche de bénévoles p.ex. pour diriger un groupe de chant, mise en enveloppe des brochures... Contactez-nous pour plus d'informations.

Don un Parkinson Luxembourg A.s.b.l. : Erléis vun der Konferenz „Hanf (CBD) an eis Gesondheet“



De Club „Haus op der Heed“ huet am November op eng Konferenz zum Thema CBD mam Dr. Serge Schneider, President vu Cannamedica an dem Dr. André Steinmetz vu Cannad'Our invitéiert.

Iwwer 80 Leit hunn de Wee op Hëperdang fonnt fir sech iwwert dëst aktuellt Thema ze informéieren an den Expert'en hir Froen ze stellen.

**Den Erléis vun dem Owend
gouf un Parkinson Luxembourg
A.s.b.l. gepend.**

Parkinson -Konferenz-



Di | Ma: 26.05.20



19h



Hosingen,
Centre culturel



kostenlos

Informationen zur Parkinsonkrankheit und mögliche
Behandlungsformen

*Informations sur la maladie de Parkinson et les traitements
possibles.*

Benevolat: Zesumme fir de gudden Zweck!



Häkeln für Fondation Kriibskrank Kanner
(Aide aux Enfants Atteints d'un Cancer)



Benevollen sinn aktiv am Club Haus op der Heed 3000 Euro fir Fondatioun Kriibskrank Kanner

Iwwert d'Wanterméint huet Heekelgrupp am Club Haus op der Heed zu Hëpperdang fläisseg fir de gudden Zweck geschafft. Dëst Joer gouf den Erléis vun hiren Konschtwierker un Fondatioun kriibskrank Kanner gespent.



Mat vill Léift zum Detail an am Benevolat heekelen an strécken Dammen säit Joren originell Déiefiguren, déi dann un Frënn an Bekannter awer och op Mäert, am Club an engem Coiffeurssalon an der Regioun verkaaft ginn. Dëst Joer koumen 3000 Euro Spend beieneen.

No engem flotten Austausch gouf de Scheck an Presenz vun den Benevollen an hiren Leederinnen Jeanny Hentz an Christiane Meyer, den Verantwortlechen vun der Fondatioun an der Chargée de direction vum Club Haus op der Heed Tania Draut iwwerreicht.

**Falls Sie gerne an einem Ausflug teilnehmen möchten, jedoch Probleme mit dem Transport haben, rufen Sie uns bitte an und wir suchen gemeinsam eine Lösung.
Au cas où vous auriez un problème de transport, n'hésitez pas à nous contacter.
Ensemble on cherchera une solution.**



Rhetorik: professionell auftreten und sicher reden

 Sa 19.09.20

 10-16h



Joëlle Letsch

Trainerin & professioneller
Coach, managing partner
ADT-Center



Wie kann ich gut argumentieren und selbstsicherer auftreten, ist eine Frage, die uns umtreibt. Dieser Kurs hilft Ihnen, sich mit den Grundprinzipien der Kommunikation, Argumentation und Körpersprache vertraut zu machen.

Sie lernen Methoden und Techniken, um souveräner zu werden und sich besser durchzusetzen. Der Kurs vermittelt Ihnen auch, wie Sie gelassener im Umgang mit Nervosität und Stress werden und ihre Emotionen besser beherrschen können.

Dieser Kurs wendet sich an alle, die neben einem selbstsicheren Auftreten auch selbstbewusster und sicherer reden möchten.

Skulpturenweg Welchenhausen (D) Geführte Wanderung

 Mi | Me 16.09.20

 14h

2019 fand in Welchenhausen (D) das Internationale Bildhauersymposium mit 9 Künstlern aus Deutschland, Belgien und Luxemburg statt.

Die Skulpturen wurden entlang des Skulpturenwegs Welchenhausen aufgestellt, von Stoubach (B) bis zum Dreiländereck in Ouren.



Mir maachen bëssen Vakanz an sinn am September dann rëm
gutt erhall fir lech do.

Congé vum 10.08. – 31.08.2020

Urlaub vom 10.08. – 31.08.2020

Congé du 10.08. – 31.08.2020

Während unserer Ferien nur Anmeldungen per E-Mail
Inscriptions uniquement par courriel

Eis Büroen sinn zou Mondes, den 22. Juni 2020.
Nos bureaux sont fermés lundi, le 22 juin 2020.

Das nächste Programmheft erscheint im September

Le prochain programme sera publié en septembre

Wichtige Hinweise

- 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.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Informations importantes

– 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 !

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 transmettes 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 | 50-plus.lu

Redaktion: Club Haus op der Heed

Layout und Druck: Media-Consulting Pint

Fotos: Club Haus op der Heed, Pixabay.com

Spezial-Beilage für die aktuelle Zeit!

Mir si fir IECH do!
Tel. 99 82 36
info@opderheed.lu

Struktur in den Alltag bringen

Auch in dieser Ausnahmesituation - leben Sie nicht in den Tag hinein

Planen Sie von Woche zu Woche und anschließend jeden Abend den nächsten Tag; damit geben Sie Ihrem Leben in dieser ungewohnten Situation Struktur und Sicherheit. Beteiligen Sie Familienmitglieder an den Planungen, so vermeiden Sie unnötige Konflikte am nächsten Tag. Halten Sie Ihre Planungen unbedingt schriftlich fest und hängen Sie diesen Wegweiser gut sichtbar für alle auf.

- Stehen Sie wie gewohnt auf, machen sich fertig, so als würden Sie zur Arbeit, Schule, zum Einkaufen... gehen, bleiben Sie nicht im Pyjama.
- Halten Sie die gewohnten Schlafens- Essens-, Arbeits- oder Lernzeiten möglichst ein.
- Gestalten Sie Ihren Tag aktiv und planen Sie auch Pausen mit ein, die jeder/Sie nach Lust und Laune verbringen kann/können.

Bleiben Sie in Bewegung

- Mehrere unserer Kursleiter haben kleine Videos mit Übungen für Sie zusammengestellt, die Sie in den eigenen vier Wänden leicht ausführen können.
- Gehen Sie täglich an die frische Luft, Sie stärken damit Ihr Immunsystem und Körper und Geist können so neue Energie tanken. Tipp: ein Waldspaziergang kann zum Erlebnis werden.
- Falls Sie Garten, Terrasse oder Balkon haben, bereiten Sie soweit wie möglich schon alles für die Aussaat und die Frühjahrsbepflanzung vor, planen Sie neue Akzente und freuen Sie sich darauf. Vielleicht werden Sie sogar einen kleinen Gemüsegarten anlegen oder ein paar Obstbäume pflanzen.

Pflegen Sie soziale Kontakte – nur anders

- Halten Sie Kontakt zu Familienmitgliedern, Freunden und Arbeitskollegen ob Telefon, Skype, E-mails usw. Dadurch bleiben Sie in Verbindung und fühlen sich nicht so isoliert.
- Vielleicht überraschen Sie Ihre Lieben mal mit einem handgeschriebenen Brief oder einer Karte.
- Gibt es alte Freunde, Familienangehörige und Bekannte, die Sie schon immer mal wieder anrufen wollten? Tun Sie es jetzt ☺
- Falls nötig und möglich, bieten Sie anderen Ihre Hilfe an und scheuen Sie sich nicht, wenn nötig auch Hilfe anzunehmen.

Gezielter Medienkonsum

- Lassen Sie sich von der Flut der Informationen nicht überschwemmen. Orientieren Sie sich an offiziellen und klaren Nachrichten und vermeiden Sie einen ununterbrochenen Medienkonsum.
- Schauen Sie nicht öfters Fernseher als sonst (z.B. nur abends oder gezielt eine bestimmte Sendung)

Allgemeine Tipps:

- Probieren Sie zur Abwechslung neue Koch- und Backrezepte aus. Wir stellen Ihnen hier sowohl von Jil Waxweiler als auch online verschiedene Backrezepte zur Verfügung.
- Seien Sie kreativ, unter Anleitung (YouTube) können Sie Ihre Dekoration selbst herstellen.
- Schreiben Sie Tagebuch, und vergessen Sie nicht, auch die positiven Erlebnisse aufzuschreiben.
- Schreiben Sie Ihre Memoiren, wann hätten Sie besser Zeit als jetzt.
- Lesen Sie ein gutes Buch (sie können sich gerne an den Bestseller-Listen orientieren, oder lesen Sie das Buch das schon ewig lange bei ihnen zuhause herumliegt) – denken Sie daran, wenn Sie ein Buch kaufen, dass es viele Bücherläden in der Region gibt – unterstützen Sie diese! Rufen Sie dort an und Sie bekommen ihr Buch nach Hause geliefert!

„Waldbaden“ Warum uns der Waldspaziergang so guttut

von Berenice Boxler, Achtsamkeitslehrerin (www.being-mindful.lu)

Weshalb tut ein Spaziergang im Wald so gut?

- Entspannung für die Augen: Die Bäume, die Farben, die sanften Bewegungen im Wind, die Weite nach oben und in alle Richtungen - all das ist Entspannung für die Augen, die oft mehrere Stunden am Tag konzentriert ganz nah auf einen Bildschirm sehen.
- Entspannung für das Gehör: Straßenlärm und Handyklingeln haben im Wald nichts zu suchen. Stattdessen lädt die Geräuschkulisse des Waldes ein, sich auf den Klang der Natur einzulassen: Vögel, rauschende Blätter, knisternde Zweige und höchstens in der Ferne Geräusche der Zivilisation.
- Entspannung für den Kopf: Die Weite, die Ruhe und die Offenheit laden den Kopf dazu ein, den engen Fokus zu lockern, der uns täglich im Erledigungsmodus festhält. Oft entsteht beim Schlendern neuer Raum für Kreativität und ein hilfreicher Abstand zu einem Problem.
- Entspannung für den ganzen Körper: Nachweislich verbessern regelmäßige Waldspaziergänge das allgemeine Wohlbefinden. Der Blutdruck sinkt, weniger Stresshormone zirkulieren, der Herzschlag beruhigt sich.
- Schonende Bewegung für die Gelenke: Der weiche Waldboden schont Gelenke und dämpft die Schritte, was der Wirbelsäule, den Knien und der Hüfte zugutekommen.

being
MINDFUL

Mir si fir IECH do!
Tel. 99 82 36
info@opderheed.lu

- **Stärkung des Immunsystems:** Die Waldluft (besonders bei Fichten, Kiefern und Tannen) enthält sogenannte Terpenoide, die eingeatmet dafür sorgen, dass die körpereigenen Krebsabwehrzellen sich deutlich erhöhen und auch noch nach einigen Tagen nachweisbar höher sind.
- **Reinigung für die Lunge:** Waldluft tut Lungen und Bronchien gut (ausgenommen für Allergiker in der Pollensaison).

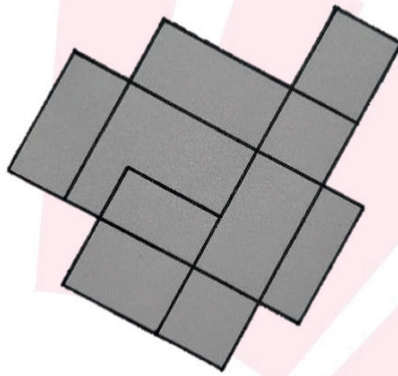
Tipps für einen Waldspaziergang:

- ✓ **Kein Ziel und keinen Zeitdruck setzen.** Einfach nur losgehen und sich darauf einlassen
- ✓ **Schlendern:** langsam und gemütlich gehen, ohne Ziel und Dauer, entspannt, sanfte Bewegungen erlauben
- ✓ **Ausprobieren:** offener wacher Blick, Gräser flechten oder Steine sammeln, den Blick immer wieder bewusst vom Weg ablenken
- ✓ **Möglichst viele Sinne benutzen:** sehen, hören (gerne auch mit geschlossenen Augen), riechen, tasten
- ✓ **Mit Achtsamkeit gehen:** staunen, genießen, Formen, Farben und Gerüche wahrnehmen, Geräusche hören, sich an einen Baum anlehnen und auf den Boden legen, Rinde berühren, barfuß laufen, die Temperatur spüren, etc.
- ✓ **Mentale Fotos machen:** einen Anblick genießen und in sich aufnehmen, in der Erinnerung abspeichern
- ✓ **Die (innere und äußere) Stille zulassen:** schweigen, träumen, genießen – das geht auch zu zweit, indem man immer mal wieder Redepausen einlegt und einfach nur den Wald wahrnimmt

Gedächtnis-Übungen

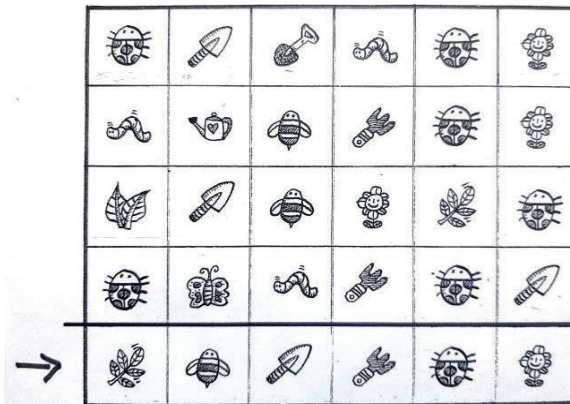
Aufgabe 1

Wieviel Quadrate sind hier abgebildet. Kleiner Tipp: Es sind mehr, als es auf den ersten Blick aussieht! (Auflösung s. Seite 14)



Aufgabe 2

Im Raster unten stehen 4 Wörter: Orange / Spaten / Erbsen / Elster
Finden Sie das fünfte Wort anhand der Symbole! (Auflösung s. Seite 14)



Back-Rezept von Jil Waxweiler Vanille-Cupcakes mit Mokka-Buttercreme

Zutaten für 12 Cupcakes:

Vanilleteig:

125g weiche Butter
125g Zucker
1 Prise Salz
1 Pck. Vanillezucker
2 Eier
200g Mehl
1/2 Pck. Backpulver
50g Speisestärke
1 Vanilleschote
50ml Milch

Mokkabuttercrème:

2 Eier
200g gesiebt Puderzucker
250g weiche Butter
1 TL löslichen Kaffee



Zubereitung des Teiges:

Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Die weiche Butter, Zucker, Vanillezucker und das Mark einer Vanilleschote cremig rühren, dann die Eier einzeln unterrühren.

Mehl, Backpulver, Speisestärke und Salz mischen und in eine Schüssel sieben.

Abwechselnd die Mehlmischung und die Milch unter die Buttereiermasse rühren.

Teig in die Papierförmchen verteilen und 25-30 Minuten backen.

Muffins aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zubereitung der Mokkabuttercrème:

Den gesiebt Puderzucker und die Eier in einer hitzebeständigen Schüssel auf einem Wasserbad cremig schlagen, bis eine helle, cremige Masse entstanden ist.

Diese dann etwas abkühlen lassen, in Zwischenzeit die Butter in einer Schüssel mit einer Gabel etwas auseinander reiben, dann mit dem Handrührgerät die Eierzuckermasse unter die Butter rühren. Es kann sein dass sich die Buttercreme nicht miteinander verbindet, das bemerkt ihr sofort denn dann ist die Creme nicht cremig sondern bildet kleine Klümpchen und läuft in der Schüssel hin und her wenn man Sie schwenkt, wenn das der Fall ist, dann alles nochmal kurz aufs Wasserbad und mit dem Handrührgerät auf niedrigster Stufe rühren.

Zum Schluss kommt dann noch der Mokka-Geschmack in die Buttercreme, dazu den löslichen Kaffee (nach Belieben mehr Kaffee nehmen) mit heißem Wasser auflösen, nicht zu viel Wasser benutzen, nur so viel dass die Krümel sich vollständig aufgelöst haben.

Das zu der Buttercreme geben und alles nochmal kurz umrühren.

Die Buttercreme in einen Spritzbeutel mit beliebiger Tülle (z.B. große Sterntülle) füllen und auf den Vanille-Cupcake spritzen, dann noch beliebig dekorieren.



REZEPT-CONCOURS

Der bléift doheem! Super! Dann hott der o lo vill Zäit fir ze kachen an ze baken. Dofir maacht mat: mer sichen dat best Rezept!

Schéckt eis Äert Lieblingsrezept an eng Foto vom gelungenen Resultat (per email op info@opderheed.lu). Mer erstellen op Facebook een Album mam Numm "Rezept-Concours" an jiddereen kann d'Rezept liken. Déi meesten Likes... dann gewannt der bei eis ee Kach-Cours!



Op der Heed

Club Haus

Erleben Sie die Berliner Philharmoniker in Digital!

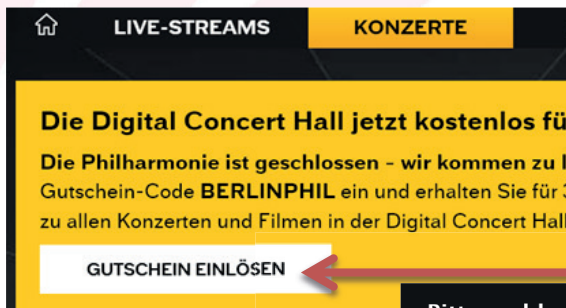
Aus aktuellem Anlass wurde leider das Konzert mit den Berliner Philharmoniker in der Philharmonie abgesagt!

Sie können trotzdem in den Genuss deren Konzerte kommen!

Auf folgender Seite erhalten Sie **kostenlosen Zugang für 30 Tage** zu allen Konzerten und Filmen der Berliner Philharmoniker!

Und so geht's:

1. Besuchen Sie die Seite: digitalconcerthall.com
2. Wählen Sie Konzerte



Bitte melden Sie sich an, um Ihren kostenlosen Zugang zu erhalten!

Sie sind registrierter Nutzer der Digital Concert Hall? Dann geben Sie bitte ihre Login-Daten ein.

Sie sind neu hier? Dann herzlich willkommen! Richten Sie bitte ein kostenloses und unverbindliches Nutzerkonto an und loggen Sie sich ein. Danach können Sie den Code BERLINPHIL einlösen und die Digital Concert Hall kostenlos für 30 Tage nutzen.

[Jetzt registrieren](#)

Mir si fir IECH do!
Tel. 99 82 36
info@opderheed.lu

4.

Vorname
Pierre

Nachname
Mustermann

Land
Luxembourg

E-Mail-Adresse
mustermann@pt.lu

Meinten Sie [mustermann@qq.ru?](#)

Passwort Ihrer Wahl
••••••••••

☐ Ja, ich möchte per E-Mail über neue Konzerte in der Digital Concert Hall informiert werden.

☒ Ich stimme den [AGB](#) und der [Datenschutzerklärung](#) zu.

REGISTRIEREN

5. Email in Ihrem Postfach bestätigen:

E-MAIL-ADRESSE BESTÄTIGEN



REGISTRIERUNG

Vielen Dank für die Bestätigung Ihrer E-Mail-Adresse.
Ihre E-Mail-Adresse wurde hiermit erfolgreich bestätigt.

6. Unter Konzerte können Sie nun ein beliebiges Konzert auswählen:

Die 10 neuesten Konzertaufzeichnungen:

Silvesterkonzert mit Kirill Petrenko und Diana Damrau

31. Dez 2019
BERLINER PHILHARMONIKER
KIRILL PETRENKO

Diana Damrau

George Gershwin
Girl Crazy Overture

Richard Rodgers
All I Need is a Girl
Diana Damrau Sopran

Leonard Bernstein
I Feel Pretty
Diana Damrau Sopran

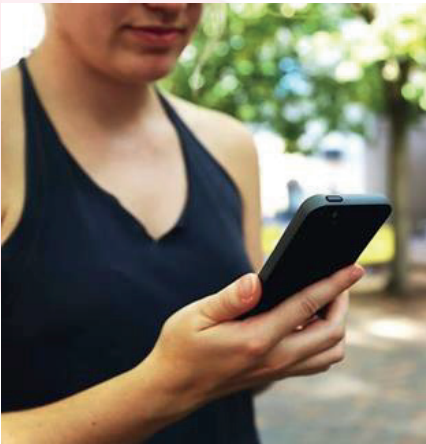
Leonard Bernstein
Symphonische Tänze aus West Side Story

Foto: Monika Rittenhaus

Zum ersten Mal leitete der neue Chefdirigent Kirill Petrenko das Silvesterkonzert der Berliner Philharmoniker - das eine neue Tradition ist. Er dirigierte die Berliner Philharmoniker bei der Aufführung des Silvesterkonzerts.

Mir si fir IECH do!
Tel. 99 82 36
info@opderheed.lu

Mat Ärem Handy - Smartphone Är Famill, Frënn gesinn an mat hinnen schwätzen!



Dir wëllt an dëser Zäit net nëmmen mat Ärer Famill oder Ären Frënn telefonéieren mee se **och dobäi GESINN?**

Mir soen Iech, wéi Dir dat mat Ärem Smartphone wéi z.B. Iphone , Samsung... kënnt maachen.

Rufft eis un um **Tel. 99 82 36** oder schreift eis per email op: **info@opderheed.lu**

Mir hëllefen Iech gär weider!

Mir si fir IECH do!
Tel. 99 82 36
info@opderheed.lu

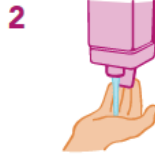
Richtig Hände waschen!



Dauer der Prozedur: 40-60 Sekunden



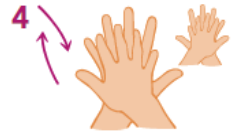
Die Hände unter fließendem Wasser nass machen.



Benutzen Sie genügend Flüssigseife um die gesamte Handfläche zu bedecken und reiben Sie.



Handfläche gegen Handfläche und kreisend reiben.



Linke Handfläche über rechten Handrücken legen mit Vor- und Rückbewegungen, und umgekehrt.



Handfläche gegen Handfläche mit ineinander verschränkten Fingern, mit Vor- und Rückbewegungen.



Mit den Händen Hakengriff einnehmen, dann den Griff hintereinander lockern und wieder einnehmen.



Mit der rechten Hand den linken Daumen umfassen und kreisend einreiben, dann mit der linken Hand den rechten Daumen umfassen und gleiche Bewegung ausführen.



Fingerkuppen der rechten Hand in der linken Handfläche kreisend bewegen, dann die gleiche Bewegung mit der linken Hand ausführen.



Die Hände unter fließendem Wasser gut abspülen.



Die Hände mit einem sauberen Einmalpapier abtrocknen.



Wasserhahn mit dem Einmalpapier schliessen.



Einmal trocken, sind die Hände zur Pflege bereit.

Quelle: sante.public.lu

bleift gesond!

Dir fannt eis och op facebook an youtube!
Fir eis op YouTube ze fannen: **1. youtube.com**

Datenschutzhinweis für YouTube, ein Google-Unternehmen



Club Haus op der Heed



2. Eisen Numm aginn

 FILTER



Mir si fir IECH do!
Tel. 99 82 36
info@opderheed.lu

Anmeldungen

Inscriptions



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.50-plus.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

Equipe



Tania Draut
Direktionsbeauftragte,
Diplom-Pädagogin
40 St. / Woche



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



Leonie Simons
Administrative
Mitarbeiterin
10 St. / Woche



Ken Schroeder
dipl. Erzieher
40 St. / Woche



Berthe Schmitz
Raumpflegerin
10 St. / Woche