



Op der Heed

Club Haus

APRIL - MAI 2021

LIEWENSLANG LEIEREN

ACTIVE AGEING

KONFERENZEN

KREATIVITEIT

BENEVOLAT

INFORMATIOUN

DISKUSSIOUN

BERODUNG

GESELLEGKEET



**Neu: 2x am Mount fir eech zu Wëntger!
Nouveau : 2x par mois à Wincrange !**



Mitarbeiter des Club Haus op der Heed sind an jedem 2. und 4. Mittwoch im Monat im Gebäude des Centre médical.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit sich 2x im Monat nach vorheriger Terminabsprache dort mit uns zu treffen. Wir beraten Sie gerne individuell. Rufen Sie an!

Un membre de l'équipe du Club Haus op der Heed est présent tous les 2ième et 4ième mercredis du mois à Wincrange.

Nous vous offrons la possibilité de nous y rencontrer 2x par mois sur rendez-vous dans le bâtiment du Centre médical. Nous serons heureux de vous conseiller individuellement. Appelez-nous !



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.

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

INHALTSVERZEICHNIS

AUSFLUG • REISE | EXCURSION • VOYAGE

Sonndes op Iechternach an an dem Ben Weber säin Restaurant Gudde Kascht.....	6
---	---

KULTUR & BESICHTIGUNGEN | CULTURE & VISITES

Luxembourg und der Zweite Weltkrieg.....	7
London Brass Quintet.....	8
Djembé mit Sada.....	9
Besichtigung Druckerei EXE in Troisvierges.....	10

GESUNDHEIT | SANTÉ

Heilpilze Infoabend.....	11
Die Feldenkrais-Methode - Workshop.....	12
Meditation - ein Weg der inneren Freiheit.....	13
Aromatherapie: Die spannende Welt der nützlichen Duftpflanzen.....	14

BEWEGUNG | SPORT

Zumba Gold.....	16
Golf für Anfänger.....	17
Klassisches Yoga.....	18
Gymnastik für Menschen ab 50.....	20
Wassergymnastik.....	20
Stretching.....	21
Pilates.....	21
Wandern (12km).....	22
Wandern (6 - 8km).....	22

ALLGEMEINBILDUNG | CULTURE GÉNÉRALE

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg.....	24
--	----

KREATIVITÄT | ATELIERS CRÉATIFS

Osterdeko: ein verrücktes Huhn zum Osterfest.....	25
Goldschmieden nach eigenem Entwurf.....	26
Kulturbeutel/Kosmetiktasche nähen.....	27
Alte Möbel neu gestalten Vintage... Shabby Chic.....	28
Stilvolle Büste.....	29
Systemkamera oder Spiegelreflexkamera - Mehr Spaß am Fotografieren.....	30

NATUR & NACHHALTIGKEIT | NATURE & ENVIRONNEMENT

on.perfekt - Eng Epicerie mat onperfekte Liewensmëttel?.....	31
Der eigene Gemüsegarten – Bewährte und neue Tipps.....	32
Kräuterführung im Klostergarten.....	33

GESELLIGKEIT | CONVIVIALITÉ

Rummi Kub Nomëttig.....	34
-------------------------	----

NEUE MEDIEN | INFORMATIQUE

Fotobuch am Computer erstellen.....	35
Powerpoint Einführung - Gestalten Sie ansprechende Präsentationen!.....	36
Spiegelreflexkamera – Individuelle Hilfe!.....	38
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei,.... Individuelle Hilfe.....	38



Sonndes op lechternach lessen 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 Kallefsbulleten

**

Cabillaud a Gromperentrips
oder Pouletsbrotscht 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)**



23.03.21

Luxembourg und der Zweite Weltkrieg

Luxembourg et la Deuxième Guerre Mondiale



Trotz seiner herausragenden Stellung innerhalb der Geschichte Luxembourgs sind bestimmte Aspekte des Zweiten Weltkriegs bis heute unerforscht geblieben – so z.B. die Situation des Literaturbetriebs. Wer schrieb? Was gab es zu lesen? Und wie verhielten sich die Autoren gegenüber den neuen Machthabern? Die Ausstellung, und ein umfangreicher, reich bebildeter Katalog formulieren Antworten auf die seit Langem bestehende Forschungslücke rund um das literarisch-intellektuelle Leben zwischen Machtergreifung und Epuration.

Berücksichtigt werden in diesem Rahmen die ideologisch maßgeblichen 1930er Jahre, der Umbau des Kulturbetriebs nach dem 10. Mai 1940, die Begegnung mit der (gleichgeschalteten) Literatur in Form von Autorenlesungen, privaten Lektüren und Theateraufführungen, die Reaktionen von Schriftstellern und Intellektuellen auf den Zugriff des Besatzers, das Phänomen der Umsiedlung sowie die KZ- und Zwangsrekrutiertenliteratur. Exponate aus Literatur, Kunst, Geschichte und Alltagskultur ermöglichen den Zugang zu einem hochkomplexen Thema von fortdauernder gesellschaftlicher Relevanz.

Certains aspects de la Seconde Guerre mondiale dans l'histoire du Luxembourg sont restés inexplorés jusqu'à ce jour, comme par exemple la situation de la littérature. Qui a écrit ? Qu'y avait-il à lire ? Et comment les autres se sont-ils comportés face aux nouveaux dirigeants ? L'exposition au Centre national de littérature à Mersch cherche à trouver des réponses à ces questions.



DO | JE 20.05.21



9:00



Clervaux Gare



**Kostenlos (evtl. Beitrag für Führung)
gratuit (evtl. frais pour visite guidée)**



14.05.21



London Brass Quintet

First class British Brass au
Cube 521!

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 Virtuosität und charmanten 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 Plätze für Sie reserviert. Die Anzahl der Tickets ist wie immer begrenzt, deshalb melden Sie sich bitte rechtzeitig an.

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)



SA 29.05.21



20:00



Cube 521 Marnach



22€



10.05.21

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

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 21.04.21



18:30 – 19:45



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



138€ (11 Einheiten)



Sada Diagne



19.04.21



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, dépliants publicitaires... ils réalisent également des en-têtes de lettres, factures, cartes de visite, flyers, dépliants, 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



12.03.21

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





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 27.04.21

DI | MA 18.05.21



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.

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 einzigen 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 19.04.21



19:15 - 20:45



Club Haus op der Heed



120€ (10 Einheiten)



Marianne Erasmus



16.04.21



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 Unru-

hezuständen, 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

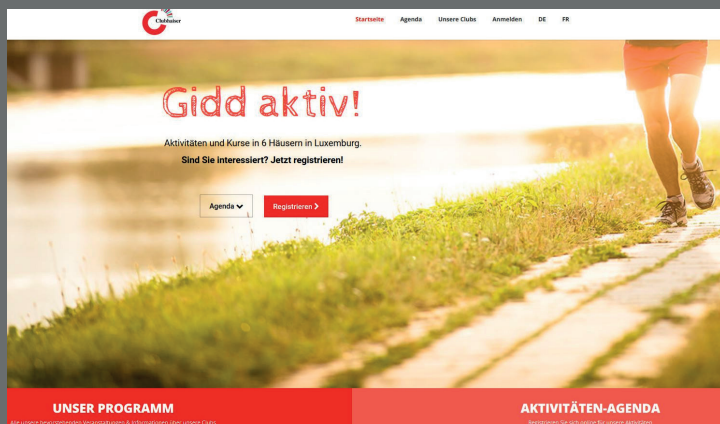


25.03.21

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.

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.



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 23.04.21



16:00 – 17:00



Club Haus op der Heed



110€ (für 10 Einheiten)



**Mike Medernach,
Zumba Instructor**



22.04.21

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.

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. C'est un sport qui se pratique en plein air, qui ne nécessite pas d'efforts violents, ni une activité énergétique constante.

Au début du premier cours, les participants reçoivent des clubs de golf qu'ils ne rendent qu'après le dernier cours. Entre les deux, ils sont autorisés à s'entraîner sur le "driving-range".



MI | ME 21.04.21

MI | ME 28.04.21

MI | ME 05.05.21

MI | ME 02.06.21

MI | ME 09.06.21

MI | ME 16.06.21



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 2 Wochen vor
dem jeweiligen Kurs



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.

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 21.04.21



19:00 - 20:00



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



174€ (für 12 Einheiten)



**Clarinda Da Rocha,
Yoga-Lehrerin**



19.04.21

HUPPERDINGEN

DI | MA 20.04.21



oder

DO | JE 22.04.21



**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



19.04.21

Yoga

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.



WINCRANGE



DI | MA 20.04.21



19:00 - 20:00



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



174€ (für 12 Einheiten)



**Clarinda Da Rocha,
Yoga-Lehrerin**



19.04.21

WINCRANGE



MI | ME 21.04.21



**17:30 - 18:30
18:45 - 19:45**



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



126€ (für 9 Einheiten)



Perla Ghidale, Yoga-Lehrerin



19.04.21



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 20.04.21



14:00 – 15:00



Club Haus op der Heed



84€ (für 12 Einheiten)



Mariette de Dood



16.04.21

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

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.



MO | LU 19.04.21



18:00 – 19:00



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



77€ (für 11 Einheiten)



**Peggy Ysebaert,
Medical Aqua Trainer**



16.04.21



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 19.04.21



20:00 – 21:00



Club Haus op der Heed



180€ (für 12 Einheiten)



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



Isomatte, bequeme Kleidung



16.04.21



MO | LU 19.04.21



**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



16.04.21



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



DO | JE



14:00



Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen

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.

DISKUTÉIERT MAT!



AKTUALITÉITS-RONN

Eemol am Mount schwätzen mir an enger lockerer
Gespréichsronn iwwert d'Aktualitéit am Land an op
der Welt, iwwert Themen déi lech beweegen!

Dobäi gëtt den Club Haus op der Heed all Kéier puer
Themen vir.

All 1. Mëttwoch am Mount vun 14-16 Auer
START: 05.05.2021

Mellt lech un: Tel. 99 82 36 / info@opderheed.lu



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.



MO | LU 07.06.21



09:30 – 16:30



Clubhaus op der Heed



100€



Gabriele Schmakeit



21.05.21

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

Zur Referentin:

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

Seminar auch für Berufstätige aus dem medizinischen, sozialen & sozio-educativen Bereich

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

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



16.03.21



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 29.05. & SO 30.05.21



oder

SA 12.06. & SO 13.06.21



10:00 – 16:30



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



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



**Diana Prokot,
Dipl. Schmuckgestalterin**



14.05. oder 01.06.21

Edelmetalle werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Wegbeschreibung.

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



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 28.04.21



19:00



Club Haus op der Heed



Carlo Muller



**MI | ME 05.05.21 | 12.05.21
19.05.21 | 02.06.21**



19:00 - 22:00



Dorscheid



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



20.04.21

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 besteht 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



Systemkamera oder Spiegelreflexkamera Mehr Spaß am Fotografieren

Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen, und so gezielt die Bilderergebnisse zu beeinflussen:

- Manuelle Einstellungsmöglichkeiten und Bedienung
- Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe...

Unser Kursleiter erklärt jedem Teilnehmer anhand der jeweiligen Kamera, mit welcher Einstellung die gewünschten Effekte erzielt werden.

DO | JE 29.04.21

DO | JE 06.05.21



(3. Termin wird mit Teiln. vereinbart /
3ième date sera fixée au début du cours)



19:00 – 21:00



Centre Culturel Weiswampach



70€ (für 3 Einheiten)



Claude Windeshausen



Kamera & Bedienungsanleitung



22.04.21

Grâce aux connaissances de base acquises lors de ce cours, vous apprendrez à utiliser correctement les différentes possibilités de réglage de votre appareil photo et à influencer ainsi de manière ciblée les résultats de l'image :

Notre instructeur de cours expliquera à chaque participant, à l'aide de la caméra correspondante, quel réglage permettra d'obtenir les effets souhaités.

on.perfekt

Eng Epicerie mat onperfekte Liewensmëttel?



Ze kromm, ze kleng, ze déck – bei eis fannt dir dat Geméis wat soss ewechgehäit gëtt...

Wat geschitt eigentlech mat de kromme Muerten? Déi Fro hu mir eis Ufank 2020 gestallt: wat geschitt eigentlech mat den Liewensmëttel an mam Geméis, wat net den Normen entsprécht oder ee kleng Feeler hutt? Ginn Liewensmëttel déi ofgelaf si weider verdeelt oder ewechgeheet? Mat dëse Froen hu mer eis op de Wee gemaach bei Produzenten a Supermarché fir mat hinnen ze diskutéieren, bei der Recolte ze hëllefen an Äntweren ze fannen. Wat mer rausfonnt hunn a wat mer zesumme mat mëttlerweil 25 Bénévolen op d'Been gestallt hunn wëlle mer Eech an dësem Virtrag erzielen a gären och mat eech diskutéieren. (Quelle: on.perfekt)

Début 2020, nous nous sommes demandés ce qui se passe avec les aliments et légumes qui ne répondent pas aux normes. Les aliments dont la date de péremption est dépassée seront-ils détruits ou seront-ils encore distribués?

Nous avons discuté avec les producteurs et les responsables des supermarchés sur ces sujets afin d'obtenir des réponses.

*Dans cette conférence, nous présenterons le projet qui en résulte.
(source: on.perfekt)*



DO | JE 20.05.21



19:00



Club Haus op der Heed



Kostenlos



Ekip vum on.perfekt



Luxemburgisch



13.05.21



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


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 15.05.21

oder SA 19.06.21



10:00 - 16:00



Kloster Fünfbrunnen



42€ (inkl Zutaten)



Christine Quandt



07.05.21 bzw. 11.06.21



Rummi Kub Nomëttig

Kommt Mëttwochs nomëttes an den "Club Haus op der Heed" fir ee geselligen Nomëttig.

Spillt mat eis zesummen Rummi Kub,

Venez au Club Haus op der Heed les mercredis après-midi pour passer un après-midi convivial. Chaque deuxième mercredi, on sort le Rummi Kub!



ab MI | ME 21.04.2021



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



Club Haus op der Heed



kostenlos



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 30.03. & MI 31.03.21

oder

DO 15.04 & FR 16.04.21*



**09:00 – 12:00
18:30 – 21:30***



**-Weiswampach, Centre culturel
-Club Haus op der Heed***



50 € (für 2 Einheiten)



**Steve Reiffers,
Formateur E-Lëtzebuerg**



Laptop und Fotos



29.03.21 bzw. 14.04.21*



Powerpoint Einführung - Gestalten Sie ansprechende Präsentationen!

Powerpoint Introduction -
Conception des présentations
attrayantes

In diesem zweiteiligen Workshop erlernen Sie die Grundlagen von Powerpoint.



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

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.

Sujets traités:

- Explication des barres d'outils
- Créer des diapositives avec des graphiques, des images, des textes...
- Améliorer la présentation
- Présentation animée / transitions entre les diapositives

Appelez-nous, on va vous aider! R.V. au numéro: 99 82 36



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



Wincrange, Centre Medical



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



Wincrange, Centre Medical



**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

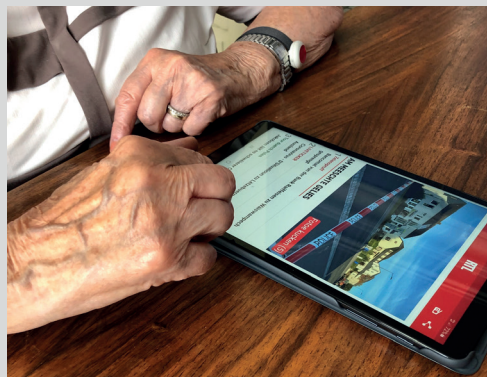
En Tablet fir Leit ouni Internet doheem

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 Hellëf 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 technisch 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,...?**

APPELEZ NOUS!

Tel. 99 82 36





► INFOOWEND ► WORKSHOP ► KONFERENZ

vun Doheem aus matmaachen!

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

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

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.



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.



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.

MAMIE ET MOI

Projet collectif au carré

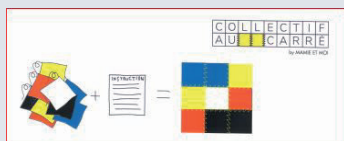
Possibilité 1 :

De chez vous

Une partie des carrés sera assemblée pour former, à côté du tableau, un message !

Pour cela nous sommes à la recherche de personnes prêtes à coudre :

Vous allez recevoir un set de 9 carrés qu'il faut coudre (assembler) selon les instructions fournies avec chaque set. Ainsi votre travail fera partie du grand ensemble qui forme ce message !



Demandez votre set et les instructions
au Club Haus op der Heed 99 82 36!

Possibilité 2 :

Ateliers assemblage au City Museum

12 mars entre 10h et 12h | 27 mars entre 10h et 12h

et prochains café tricot en ligne

19 mars de 10h à 11h : thème noir charbon et gris foncé

Prochaine étape : les ateliers d'assemblage

Nous vous donnons rendez-vous au City Museum les 12 et 27 mars entre 10h et 12h45, salle pédagogique, pour coudre les carrés par couleurs et par plaques. La participation se fera uniquement sur inscription et par mini groupes de 4 personnes à la fois, durant 30 minutes. Ce système permettra au plus grand nombre de participer, tout en respectant les consignes du Ministère de la Santé (désinfection du matériel et aération entre chaque groupe, distance, etc).

Qui peut participer :

Ouvert à tous, participants et curieux, à partir de 8 ans (les enfants jusqu'à 12 ans doivent être accompagnés d'un adulte)

Conditions de participation :

- Gratuit
- Port du masque obligatoire
- Sur inscription uniquement
- Une seule participation par date et par personne, pour permettre la participation du plus grand nombre.

MAMIE ET MOI

Projet collectif au carré

LOSCHT
MATZE-
MAACHEN?

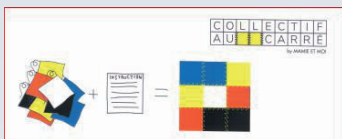
Möglichkeit 1:

Von Zuhause aus

Ein Teil der Quadrate wird so zusammengesetzt, dass neben dem Bild auch noch eine Botschaft entsteht!

Hierfür suchen wir Leute, die bereit sind zu nähen:

Sie erhalten ein Set von 9 Quadraten, die gemäß der mitgelieferten Anleitung genäht (zusammengesetzt) werden müssen. Auf diese Weise wird auch Ihre Arbeit ein Teil der Nachricht und Teil des großen Ganzen sein!



Fordern Sie Ihr Set und die Anleitung im
Club Haus op der Heed 99 82 36 an!

Möglichkeit 2:

Montagewerkstätten im Stadtmuseum

12. März zwischen 10 Uhr und 12 Uhr | 27. März zwischen 10 Uhr und 12 Uhr

und nächstes Online-Strickcafé

19. März von 10 bis 11 Uhr: Thema Holzkohle-Schwarz und Dunkelgrau

Nächster Schritt: Montage-Workshops

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Stadtmuseum am 12. und 27. März zwischen 10 und 12.45 Uhr im Bildungsraum, um die Quadrate nach Farben und Platten zu nähen. Die Teilnahme erfolgt nur nach Anmeldung und in Kleingruppen von jeweils 4 Personen, für 30 Minuten. Dieses System wird es ermöglichen, dass so viele Personen wie möglich teilnehmen können, wobei die Anweisungen des Gesundheitsministeriums (Desinfektion der Geräte und Belüftung zwischen den einzelnen Gruppen, Abstand usw.) eingehalten werden.

Wer kann teilnehmen:

Offen für alle, Teilnehmer und Neugierige, ab 8 Jahren (Kinder bis zu 12 Jahren müssen von einem Erwachsenen begleitet werden)

Teilnahmebedingungen:

- Gratis
- Das Tragen einer Maske ist obligatorisch
- Nur nach Anmeldung
- Nur eine Teilnahme pro Termin und pro Person, um möglichst vielen Personen die Teilnahme zu ermöglichen.

Maacht eng Foto fir de gudden Zweck!



OP DER FOTO BRENGEN MER EECH DOHËNN
WOU DER GÄR WËLLT AN BEI DÉI LEGT MAT
DEENEN DER EECH WELL ËMMER
FOTOGRAFÉIEREN LOSSEN WOLLT 🥰



Präis: 10 € pro Foto (integral fir den Télévie)

Wou an wéini maachen mir d'Fotoen vun eech:

Huldang, Sall: Samsdes, 10. Abrëll, 10 - 17 Auer

Wilwerdang, Sall: Donnesdes, 15. Abrëll, 13 - 18 Auer

Ëlwen, Centre Culturel: Fregdes, 16. Abrëll, 13 - 18 Auer

Op der Plaz ginn d'Fotoen mat der frëndlicher Ënnerstëtzung vun Cewe entwëckelt!

d'Fotoen ginn natirlich am Respekt vun den sanitären Regelen gemeelt!



Kommt laanscht fir Är Foto fir de gudden Zweck

Mir maachen mat!



Huldang, Sall: Samsdes, 10. Abrëll, 10 - 17 Auer
Wilwerdang, Sall: Donnesdes, 15. Abrëll, 13 - 18 Auer
Ëlwen, Centre Culturel: Fregdes, 16. Abrëll, 13 - 18 Auer

Op der Platz ginn d'Fotoen mat der frëndlicher Ënnerstëtzung
von Cewe entwëckelt! D'Fotoen ginn natirlich am Respekt vun
den sanitären Regeln gemeet!

BITTE BEACHTEN !



**Weïnst engem Chantier ass d'Streck tëschent Reiler
an Hëpperding gespaart. Deviation via Marnach.**

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

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

- 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!

- 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'aviation 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 | 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!

Veuillez 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

Gestionnaire
Foyers Seniors a.s.b.l. 

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