Club Haus an de Sauerwisen

Reduzierte Sonderausgabe - Winter
édition spéciale - hiver

Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben,
sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.

Le temps dont nous disposons n'est pas trop court,
C'est beaucoup de temps que nous n'utilisons pas.

Save the Date:

8.4.22 Ostermarkt St. Wendel

Programm Januar / Februar / März 2022

Geselligkeit * Ausflüge * Kultur * Sport * Genuss * Information * Reisen * Events * Feste
convivialité * excursions * culture * sport * plaisir * information * voyage * événements * célébrations

Sonia Ferreira Simoes

In der Vergangenheit habe ich 10 Jahre als Educatrice graduée mit verschiedenen Bevölkerungsgruppen gearbeitet - Kinder, Jugendliche, Senioren. Was mich zu den sozialen Berufen anzieht, ist die Schaffung von Momenten der Geselligkeit. Ob beruflich oder privat, mag ich es Dinge zu Erschaffen, und Freunde und Familie rund um ein Abendessen, einen Anlass oder eine Veranstaltung zu versammeln. Ansonsten liebe ich Gartenarbeit, Katzen, Tanzen, Meditation und vieles mehr ...

Dans le passé, j'ai travaillé pendant 10 ans en tant qu'éducatrice diplômée auprès de différentes populations - enfants, jeunes, personnes âgées. Ce qui m'attire dans les métiers du social, c'est de créer des moments de convivialité. Que ce soit sur le plan professionnel ou personnel, j'aime créer des choses et réunir des amis et la famille autour d'un dîner, d'une occasion ou d'un événement. Sinon, j'aime le jardinage, les chats, la danse, la méditation et bien d'autres choses encore...

Jessy Muller

Ech sinn diploméiert Erzéierin a schaffen säit Februar 2019 am Club. Spannend fannen ech hei, datt ech meng Hobbyen an Stäerke kann aktiv ausliewen, sou bidden ech ënnert anerem den Denksport un. Nieft menger Aarbecht am Club hunn ech zwee aktiv Jongen, a bilde mech grad als Naturopathe weider.

Educatrice diplômée, je travaille au Club depuis février 2019. A côté de nombreuses activités j'anime le cours des exercices de mémoires et j`aime faire la cuisine avec et pour nos visiteurs. Dans ma vie privée je suis maman de 2 garçons et depuis peu de temps je fais une formation en naturopathie.

Claudine Olten

Ech si Sekretärin a schaffen zënter November 2012 am Club. Et freet mech, datt ech net nëmme Bürosaarbechte machen, mee och u villen aneren Aktivitéiten deelhuele kann. A menger Fräizäit ginn ech gäre mat mengem Hond spadséieren.

Je suis secrétaire et travaille depuis novembre 2012 au Club. Je trouve très intéressant, qu`à côté de mon travail administratif je puisse participer à plein d`autres activités qui se déroulent au Club. Dans ma vie privée j'aime me promener avec mon chien.

Elisabeth Schmit

Ech hu Gesundheitsförderung zu Fulda studéiert a schaffe säit Oktober 2020 am Club. Besonnesch freet et mech, dat mir als Club eng Platz si wou Mënschen zesumme kommen a schéin Momenter a Gesellegkeet entstinn, wou erziilt, nogelauschtert a zesummen gelaacht geet. An menger Fräizäit an och am Club sinn ech gäre Kreativ a probéieren nei Saachen aus.

J'ai étudié la « promotion de la santé » à Fulda et je travaille dans le club depuis octobre 2020. Je suis surtout contente que notre club soit un lieu de rencontre où les gens peuvent se réunir et passer de bons moments en toute convivialité, où l'on raconte des histoires, où l'on écoute et où l'on rit. Dans ma vie privée et aussi dans le club, j'aime être créative et essayer de nouvelles choses.

Thomas Zimmer

Als Diplom-Pädagoge bin ich seit 2013 als Leiter des Club Haus an de Sauerwisen tätig. Ich selbst bin Deutscher und lebe mit meiner Frau und meinen beiden Kindern in Trier, der schönsten Stadt auf der Welt. Neben meiner leiterischen Tätigkeit im Club freue ich mich immer auf die Möglichkeiten, aktiv an den Angeboten teilzunehmen, und so in direktem Kontakt mit unseren Besucherinnen und Besuchern zu sein.

En tant que pédagogue diplômé, je suis chargé du Club Haus an de Sauerwisen depuis 2013. Je suis moi-même allemand et je vis avec ma femme et mes deux enfants à Trèves, la plus belle ville du monde. En plus de mon travail de direction au sein du club, j'attends toujours avec impatience l'opportunité de participer activement aux cours offerts et d'être en contact direct avec nos visiteurs.

Als Club Haus an de Sauerwisen sind wir eines von 20 Begegnungszentren für Menschen ab 50 Jahren in Luxemburg, in denen eine Reihe von Aktivitäten aus den unterschiedlichsten Bereichen angeboten werden.

Ziel ist es, Menschen ab 50 Jahren eine von vielen Möglichkeiten anzubieten, die ihren Interessen und Leistungsmöglichkeiten entsprechen. Dabei ist es uns wichtig, dass sie in ihrer Lebensgestaltung aktiv bleiben oder aktiv werden. Im Bedarfsfall unterstützen wir auch gerne, eine soziale Isolation zu durchbrechen.

Aus diesem Grund bieten die Clubs Seniors einen entspannten und ungezwungenen Rahmen für alle, die

- sich in irgendeinem Bereich engagieren möchten,
- ihre körperlichen und psychischen Fähigkeiten erhalten und weiterentwickeln möchten,
- aktiv am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilnehmen möchten,
- Verantwortung übernehmen wollen,
- Austausch und Begegnung pflegen möchten,
- ihre Freizeit gemeinsam mit anderen Menschen verbringen möchten,
- an Lifelong Learning interessiert sind.

Le Club Haus an de Sauerwisen est l'un des 20 centres de rencontre pour les personnes âgées de 50 ans ou plus du Luxembourg, qui offrent un éventail d'activités dans les domaines les plus variés.

L'objectif est d'offrir aux personnes âgées de 50 ans et plus une option parmi de nombreuses, correspondant à leurs intérêts ainsi qu'à leur performance physique. Pour nous, il est important qu'ils restent ou redeviennent actifs. Si nécessaire, nous vous aiderons également à briser l'isolement social.

- *s'investir dans un domaine ou un autre*
- *préserver et développer ses compétences physiques et psychiques*
- *participer activement à la vie sociale et culturelle*
- *assurer des responsabilités*
- *cultiver des relations d'échange et de rencontre*
- *partager ses loisirs avec d'autres personnes*
- *Lifelong Learning.*

Liebe Freundinnen und Freunde des Club Haus an de Sauerwisen!

Ich führe seit Monaten viele Gespräche, die immer wieder vom selben Thema handeln:
«Es nimmt einfach kein Ende mit dieser Zeit des Abwartens und der Ungewissheit.» «Wo führt das noch alles hin?» «Wie geht es weiter?»
Vielen von Ihnen kennen diese Fragen, und sie bestimmen seit Monaten unser Denken. Es ist, als ob man sich im Kreis dreht, immer schneller und schneller – langsam wird einem schwindelig!
Lassen Sie uns doch gemeinsam versuchen, diesen Kreislauf zu durchbrechen, und mit dem neuen Jahr 2022 unsere Gedanken in eine andere, positive Richtung bringen.
Neulich stieß ich auf ein Bild, das die Überschrift hatte: die 7 besten Ärzte! Nein, es waren nicht der Allgemeinmediziner, der Zahnarzt oder der Augenarzt usw.

Die 7 besten Ärzte sind:

1. die Sonne
2. die frische Luft
3. die körperliche Betätigung
4. das Wasser
5. die Liebe
6. die Erholung
7. das Lachen.

Na, wie sieht es damit aus? Mal ehrlich und Hand aufs Herz: wir alle kennen diese Ärzte. Aber hören wir auf sie? Wann sind wir Ihnen das letzte Mal begegnet?

Der Sonne: das Tageslicht in der dunklen Jahreszeit macht uns wach und lebendig.

Der frischen Luft: sie bläst unsere trüben Gedanken aus unserem Kopf und lässt uns durchatmen.

Der körperlichen Betätigung: sie lässt uns spüren, wie unser Herz schlägt, und das Leben in uns pulsiert.

Dem Wasser: es erfrischt unseren Körper, macht uns munter und nimmt uns unsere Müdigkeit.

Der Liebe: egal ob wir sie empfangen oder geben – sie macht uns Mut und gibt uns Lebensfreude.

Der Erholung: sie lässt uns Durchatmen und uns auf das Wesentliche besinnen.

Dem Lachen: was gibt es Schöneres als das Lachen?

Falls Sie sich nach dem einen oder anderen sehen, und es alleine nicht finden:
kommen Sie zu uns – wir suchen gemeinsam – und wir werden fündig – versprochen!

Wir freuen uns auf SIE!
Thomas Zimmer, chargé de direction

Chers amis du Club Haus an de Sauerwisen!

Depuis des mois, j'ai de nombreuses conversations qui portent toujours sur le même sujet : „Cette période d'attente et d'incertitude n'a tout simplement pas de fin". „Où tout cela va-t-il encore nous mener ?" „Quelle est la suite des événements ?"
Beaucoup d'entre vous se posent ces questions ; celles-ci monopolisent même nos pensées depuis des mois. C'est comme si l'on tournait en rond, de plus en plus vite – et que l'on commençait à avoir le tournis !
Essayons donc ensemble de briser ce cercle et, avec la nouvelle année 2022, d'orienter nos pensées dans une autre direction, positive.
L'autre jour, je suis tombé sur une image qui avait pour titre : les 7 meilleurs médecins ! Non, il ne s'agissait pas du médecin généraliste, du dentiste, de l'ophtalmologue, etc.

Les 7 meilleurs médecins sont :
1. le soleil
2. l'air frais
3. l'activité physique
4. l'eau
5. l'amour
6. le repos
7. le rire.

Alors, qu'en est-il de tout cela ? Honnêtement et la main sur le cœur : nous connaissons tous ces médecins. Mais les écoutons-nous ? Quand vous sommes-nous rencontrés pour la dernière fois ?

Le soleil : la lumière du jour pendant la saison sombre nous rend éveillés et vivants.
L'air frais : il chasse nos pensées moroses de notre tête et nous permet de respirer à pleins poumons.
L'activité physique : elle nous permet de sentir notre cœur battre et la vie palpiter en nous.
L'eau : elle rafraîchit notre corps, nous rend plus vifs et nous débarrasse de notre fatigue.
L'amour : que nous le recevions ou que nous le donnions, il nous donne du courage et de la joie.
Le repos : il nous permet de respirer et de nous recentrer sur l'essentiel.
Le rire : qu'y a-t-il de plus beau que le rire ?

Si vous vous languissez de l'un ou de l'autre et que vous ne le trouvez pas de vous-même :
venez nous voir - nous chercherons ensemble - et nous le trouverons - c'est promis !

Si vous cherchez l'un ou l'autre et que vous ne le trouvez pas seul :
venez nous voir - nous chercherons ensemble - et nous trouverons - c'est promis !

Nous vous attendons avec impatience !
Thomas Zimmer, chargé de direction

Woche der Gesundheit

Wir vom Club Haus an de Sauerwisen organisieren für Sie eine Gesundheitswoche, in der wir ein abwechslungsreiches Programm mit verschiedenen Aktivitäten zusammengestellt haben. Machen Sie mit; Sie erhalten nützliche Informationen und Tipps, die Sie ganz einfach zu Hause anwenden können.
Und der Knüller: Während der Woche bieten wir je ein gesundes und ausgewogenes Frühstück und ein buntes Salatbuffet zur Mittageszeit an. Und das beste: es ist für Sie kostenlos! Wir bitten Sie nur, sich hierzu anzumelden.

Le Club Haus an de Sauerwisen organise une semaine de santé pendant laquelle nous vous proposons un programme varié avec différentes activités, qui ont toutes pour objectif de donner un tournant positif à vos habitudes alimentaires, ainsi qu'à votre condition physique. Venez et participez ; vous recevrez des informations et astuces utiles que vous pourrez facilement appliquer chez vous. Tout au long de la semaine, nous vous proposons un petit-déjeuner équilibré ainsi qu'un déjeuner « buffet de salades ». Pour le buffet de salades, nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire. (Prix: gratuit)

Montag, 21. März 2022

8.00 - 17.00	**Indoor-Cycling - 9 Stunden - siehe Seite 15**
08.30 - 11.00	**Frühstücksbuffet** **Wir bieten Ihnen ein vollwertiges, kostenloses Frühstück mit leckeren Alternativen.**
09.30 - 10.30	**Soft-Indoor-Cycling** **siehe Seite 30**
12.00 - 14.00	**Salatbuffet** **Zur Mittagszeit bieten wir Ihnen eine bunte und gesunde Auswahl verschiedener Salate und Zutaten.** **Mischen Sie sich kostenlos Ihren eigenen Salat.**
12.15 - 13.00	**Laaftreff - siehe Seite 30**
14.30 - 15.30	**Komm - Danz mat!** **siehe Seite 30**
14.30 - 16.30	**Workshop - Gemüse richtig fermentieren - siehe Seite 15**

Dienstag, 22. März 2022

08.30 - 11.00	**Frühstücksbuffet** **Wir bieten Ihnen ein vollwertiges, kostenloses Frühstück mit leckeren Alternativen.**
10.00 - 11.30	**Denksport - siehe Seite 17**
09.00 - 10.00	**Pilates - siehe Seite 31**
12.00 - 14.00	**Salatbuffet** **Zur Mittagszeit bieten wir Ihnen eine bunte und gesunde Auswahl verschiedener Salate und Zutaten.** **Mischen Sie sich kostenlos Ihren eigenen Salat.**
14.00 - 17.00	**Spieltreff mit Smoothies** **siehe Seite 30**
14.30 - 16.30	**Workshop - Gesunde Smoothies - siehe Seite 16**

Mittwoch, 23. März 2022

08.30 - 11.00 Frühstücksbuffet
Wir bieten Ihnen ein vollwertiges, kostenloses Frühstück mit leckeren Alternativen.

09.15 - 10.15 Fit bleiben im Alter
siehe Seite 32

12.00 - 14.00 Salatbuffet
Zur Mittagszeit bieten wir Ihnen eine bunte und gesunde Auswahl verschiedener Salate und Zutaten. Mischen Sie sich kostenlos Ihren eigenen Salat.

15.00 - 16.30 Konferenz - Ze lang am Isolement
siehe Seite 14

17.30 - 18.30 Soft-Indoor-Cycling
siehe Seite 30

Donnerstag, 24. März 2022

08.30 - 11.00 Frühstücksbuffet
Wir bieten Ihnen ein vollwertiges, kostenloses Frühstück mit leckeren Alternativen.

09.30 - 10.30 Soft-Indoor-Cycling - siehe Seite 30

12.00 - 14.00 Salatbuffet
Zur Mittagszeit bieten wir Ihnen eine bunte und gesunde Auswahl verschiedener Salate und Zutaten. Mischen Sie sich kostenlos Ihren eigenen Salat.

14.30 - 16.30 Workshop - Gesund durchs Jahr - siehe Seite 16

Freitag, 25. März 2022

08.30 - 11.00 Frühstücksbuffet
Wir bieten Ihnen ein vollwertiges, kostenloses Frühstück mit leckeren Alternativen.

08.30 - 09.30 Rückenschule
siehe Seite 31

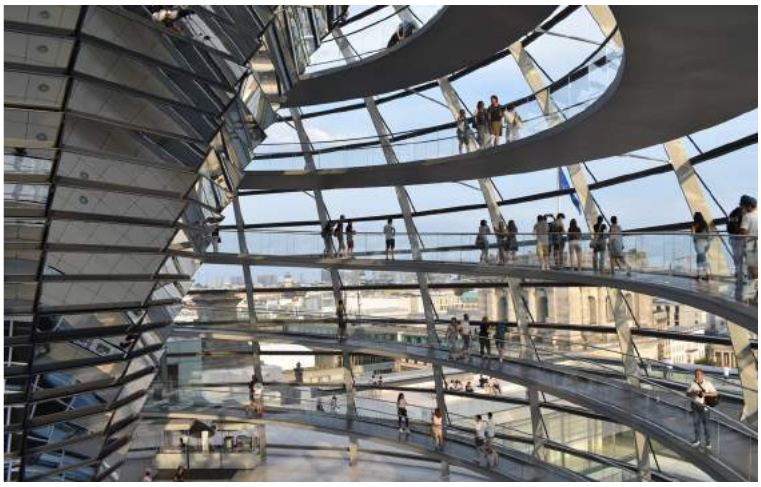
08.45 - 11.00 Trëppeltour mam Louis - siehe Seite 32

10.00 - 11.30 Gemëttlechen Trëppeltour - siehe Seite 33

12.00 - 14.00 Salatbuffet
Zur Mittagszeit bieten wir Ihnen eine bunte und gesunde Auswahl verschiedener Salate und Zutaten. Mischen Sie sich kostenlos Ihren eigenen Salat.

14.30 - 16.30 Workshop - Entspannungsübungen
siehe Seite 17

18.00 - 19.00 Sivananda Yoga
siehe Seite 32



VORANDKÜNDIGUNG - Mitte September 2022

BERLIN

Berlin, die Hauptstadt Deutschlands, besticht durch ihre außerordentliche Vielfalt an Sehenswürdigkeiten, das reiche Kulturleben und einen lebendigen und zugleich entspannten Lebensstil. Gerade die Kontraste zwischen historischen Bauwerken und zeitgenössischer Architektur, zwischen Tradition und Moderne, zeichnen die Stadt aus.

Von Luxemburg-Findel fliegen wir mit Luxair nach Berlin und beziehen im Anschluss unsere Zimmer in unserem Hotel, in dem wir vier Nächte bleiben werden. Von dort werden wir in den kommenden Tagen diverse Touren unternehmen. Während unseres Aufenthaltes lernen Sie eine Stadt kennen, die sich in den Jahren nach der Wende in unglaublichen Maße entwickelt und verändert hat.

Sie können sich ab jetzt für diese Reise voranmelden, wobei Sie keinerlei Verpflichtungen eingehen. Anfang Februar erhalten Sie dann die genauen Informationen über den Zeitraum und die Höhe der Kosten.

Berlin, la capitale de l'Allemagne, impressionne par son extraordinaire variété de sites à visiter, sa vie culturelle riche et son style de vie vivant mais en même temps détendu. Ce sont précisément les contrastes entre bâtiments historiques et architecture contemporaine, entre tradition et modernité, qui caractérisent cette ville.

Nous volons de Luxembourg-Findel à Berlin avec Luxair, puis nous occuperons nos chambres dans notre hôtel, où nous resterons quatre nuits. De là, nous entreprendrons diverses visites tout au long des prochains jours. Au cours de notre séjour, vous découvrirez une ville qui s'est développée et a changé de manière incroyable au cours des années qui ont suivi la chute du mur.

Vous pouvez désormais vous pré-inscrire à ce voyage sans aucun engagement. Début février, vous recevrez alors les informations exactes sur la période et le montant des frais.

Kosten:	DZ: 750,00 €, Mehrpreis EZ: 150,00 € (Preise voraussichtlich - abhänging von Flug- und Hotelkosten)
Leistungen:	Hin- und Rückflug mit Luxair ab Luxemburg, vier Hotel-Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet, Begleitung durch zwei Mitarbeiter des Club

VORANDKÜNDIGUNG - Anfang Dezember 2022

FLORENZ

Florenz verzaubert Besucher mit seiner Mischung aus prachtvollen Kirchen und Festungsanlagen. Elegante Gärten umgeben Museen, in denen Meisterwerke der Renaissance ausgestellt werden. Der Arno fließt durch die am Fuße des Apennin gelegene Stadt und wird von malerischen Steinbrücken wie dem Ponte Vecchio überspannt. Unter anderem prägte Michelangelo diese Stadt.

Von Luxemburg-Findel fliegen wir mit Luxair nach Florenz und beziehen im Anschluss unsere Zimmer in unserem Hotel, in dem wir vier Nächte bleiben werden. Von dort werden wir in den kommenden Tagen diverse Touren durch die Stadt unternehmen. Neben der Piazza del Duomo mit Giottos Campanile, und einem Besuch in den Uffizien, wird bestimmt auch Zeit für einen Schaufensterbummel an der Ponte Vecchio bleiben.

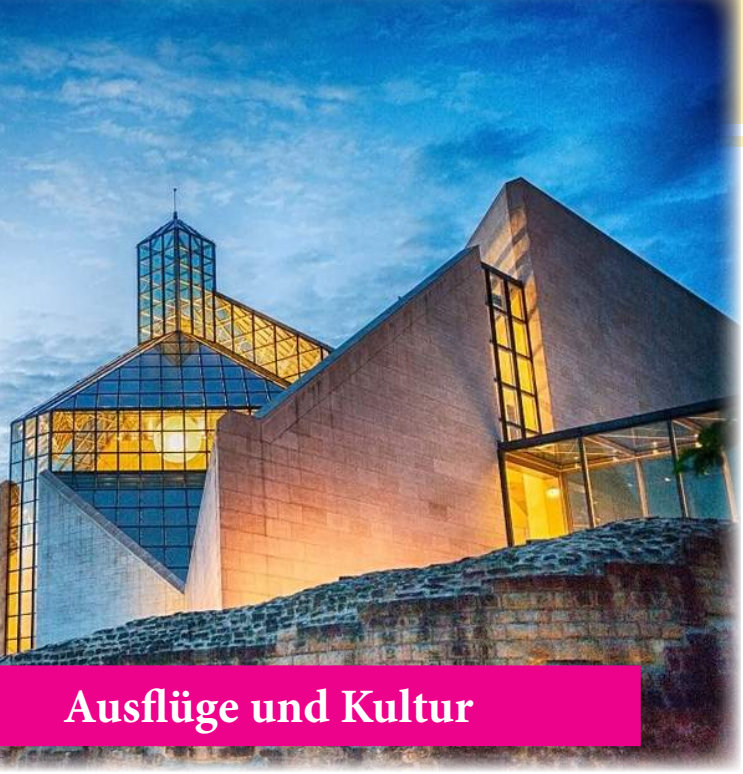
Sie können sich ab jetzt für diese Reise voranmelden, wobei Sie keinerlei Verpflichtungen eingehen. Anfang Februar erhalten Sie dann die genauen Informationen über den Zeitraum und die Höhe der Kosten.

Florence enchante les visiteurs avec son mélange d'églises magnifiques et ses fortifications. Des jardins élégants entourent les musées qui présentent des chefs-d'œuvre de la Renaissance. L'Arno traverse la ville au pied des Apennins et est enjambé par des ponts de pierre pittoresques tels que le Ponte Vecchio. Entre autres choses, Michel-Ange a façonné cette ville.

Nous volons de Luxembourg-Findel à Berlin avec Luxair, puis nous occuperons nos chambres dans notre hôtel, où nous resterons quatre nuits. De là, nous entreprendrons diverses visites tout au long des prochains jours. En plus de la Piazza del Duomo avec le Campanile de Giotto et une visite à la Galerie des Offices, il y aura certainement du temps pour faire du lèche-vitrines au Ponte Vecchio.

Vous pouvez désormais vous pré-inscrire à ce voyage sans aucun engagement. Début février, vous recevrez alors les informations exactes sur la période et le montant des frais.

Kosten:	DZ: 750,00 €, Mehrpreis EZ: 150,00 € (Preise voraussichtlich - abhänging von Flug- und Hotelkosten)
Leistungen:	Hin- und Rückflug mit Luxair ab Luxemburg, vier Hotel-Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet, Begleitung durch zwei Mitarbeiter des Club



Ausflüge und Kultur

Liebe Besucherinnen und Besucher unserer Konferenzen und Kurse!

Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass wir auf Grund der aktuellen COVID-19-Situation unsere Angebote in einigen Bereichen nur eingeschränkt anbieten können. Es kann sein, dass einige der aufgeführten Angebote, je nach Situation, nur geändert möglich sind. Aus diesem Grund bitten wir Sie bei Interesse mit uns in Kontakt zu bleiben.

Aber Sie können sicher sein: wir vom Team Club Haus an de Sauerwisen, geben unser Bestes, damit Sie sich bei uns wohl fühlen!

Chers visiteurs et participants à nos cours !

Veuillez comprendre qu'en raison de la situation actuelle de COVID 19, nous ne pouvons offrir que des services limités dans certaines régions. Il se peut que certaines des offres énumérées, selon la situation, ne soient possibles que sous une forme modifiée. Pour cette raison, nous vous demandons de rester en contact avec nous si vous êtes intéressé.

Mais soyez-en sûrs : nous, l'équipe du Club Haus an de Sauerwisen, faisons de notre mieux pour que vous vous sentiez bien chez nous !

NEIJOERSKONZERT

Mittwoch // 5. Januar 2022 // 20h00 - 22h00

Unser Club „Haus an de Sauerwisen" bietet Ihnen einen zu verschiedenen Terminen einen Shuttle-Service direkt vom Käldall zur Philharmonie. Haltestellen sind dabei in Rümelingen: Place Grand-Duchesse Charlotte, und Kayl: Parkplatz „Brill".
In diesem Jahr präsentieren die Philharmoniker Walzer und Arien von Franz Lehár und Johann Strauss (Sohn.)

Notre club "Haus an de Sauerwisen" offre un service de navette directement de Käldall à la Philharmonie à différentes dates. Les arrêts sont à Rümelingen : Place Grand-Duchesse Charlotte, et Kayl : parking "Brill". Cette année, le Philharmonique présente des valses et des airs de Franz Lehár et de Johann Strauss (fils.)

Wenn Sie noch interessiert sind, fragen Sie ruhig nach: es könnten noch Tickets vorhanden sein.

Si vous êtes intéressé, n`hésitez pas à nous contacter, peut-être nous il nous reste des places disponible.

Transport:	Reisebus
Abfahrt:	18h30: Rumelange 18h45: Kayl
Konzert:	20h00 - ca. 21h30
Kosten:	75 € inkl. Tickets Kategorie 2 und Bustransfer
Begleitung:	Mitarbeiter*in des Club

VISITE GLASBLÄSEREI

Donnerstag // 17. Februar 2022 // 11h45 - 16h00

Mir verbréngen e Mëtteg am schéine klengen Duerf Bäerdref. Ugefaange mat engem gemeinsame Mëttegiessen am Restaurant Trail Inn an uschléissend enger Visitt vun der Glasbléiserei mat der Glasartistin Pascale Seil héchstperséinlech. Si produzéiert mat Leidenschaft kleng Serië vun Dëschdekoratioun an exklusiv, eenzegaarteg Skulpturen aus Glas. Léiert dëse Beruff méi no kennen, loosst Iech vun dëser Technik faszinéieren a luusst hier bei der Aarbecht iwwert Schëller. Fir den Ofschloss bleift jidderengem nach Zäit déi 3-stäckeg Ausstellung vu Glas a Bijouen z'entdecken.

Nous passons un après-midi dans le magnifique petit village de Berdorf. En commençant par un convivial déjeuner au restaurant Trail Inn. Et puis l'artiste Pascale Seil en personne nous fera une visite guidée de son atelier de soufflage de verre. Pour conclure, il est encore temps pour chacun de découvrir sur 3 étages l'exposition de verre et de bijoux.

Der Ausflug ist eine Kooperation mat dem Club Senior An der Loupescht, Beidweiler.

Transport:	nach Absprache
Treffpunkt:	Parking Centre Culturel A Schmadds 29, rue d'Echternach L-6550 Berdorf
Kosten:	30 € (Visite guidée, Menu du jour, Souvenir : Figure en verre)
Sprache:	luxemburgisch, französisch
Begleitung:	Mitarbeiter*in des Club

VISITE BOFFERDENG-BRAUEREI

Dienstag // 22. Februar 2022// 10h30 - 15h00

Besuchen Sie für eine Stunde die Brauerei Bofferding mit ihren eigenen nationalen Bieren. Wie in allen Traditionsbrauereien folgt Bofferding dem Rhythmus der Jahreszeiten, aber auch den Geschmäckern und Stimmungen seiner Kunden, um verschiedene Biere mit unvergleichlichem Geschmack herzustellen.
Entdecken Sie eine lebendige Brauerei, in der die Gäste beobachten können, wie Bier nach traditionellem Muster gebraut wird. Eine Bierprobe wird Ihnen angeboten!

Visitez pendant une heure la brasserie Bofferding avec ses propres bières nationales. Comme dans toutes les brasseries traditionnelles Bofferding suit le rythme des saisons mais aussi des gouts et des humeurs de ses clients pour confectionner de diverses bières au goût incomparable.
Découvrez une brasserie vivante dans laquelle les hôtes peuvent observer comment les bières sont brassées d'après un modèle traditionnel. Une dégustation de bières vous sera offerte !

Der Ausflug ist eine Kooperation mit dem Club Senior An der Loupescht, und dem Club Senior Schwarze Wee.

Transport:	nach Absprache
Treffpunkt:	Club Haus an Sauerwisen, oder vor Ort: Brasserie Nationale S.A., 2, Bvd. J.F. Kennedy, L-4930 Bascharage
Kosten:	20€ für den Eintritt (inkl. visite guidée) Mittagessen geht extra
Sprache:	luxemburgisch
Begleitung:	Mitarbeiter*in des Club

TOUR DE LUXEMBOURG

Freitag // 25. März 2022 // 8h45 - 15h00

Dës Kéier geet eisen Trëppeltour duerch eis Haaptstad. Vun der Gare aus gi mir kucke wat an deene leschte Joren an der Stad geschafft gouf.

Eise Wee féiert eis vum Tram, iwwert d'Neigestaltung vum Aldringer, de Lift an de Pafendall bis hin zum Funiculaire, a mir loossen dat ganzt op eis wierken. An der Mëtt maache mir eng Paus a loossen eis d'Mëttegiessen am Restaurant schmaachen.

Cette fois-ci, notre promenade nous emmènera à travers la Ville de Luxembourg. Depuis la gare, nous observerons ce qui a changé en ville et ce qui a été construit de nouveau. Notre chemin mènera depuis le Tram jusqu'au nouveau Aldringen ainsi qu'à l'ascenseur du Pafendall et au funiculaire.

À midi, nous ferons une pause déjeuner dans un bon restaurant.

Der Ausflug ist eine Kooperation mat dem Club Senior An der Loupescht, Beidweiler.

Treffpunkt: Eingang Gare Centrale, Luxembourg
Preis: die Teilnahme ist kostenlos
Begleitung: M. Louis Bordignon
Sprache: luxemburgisch

WINTERWANDERUNG - *Fonds de gras*

Freitag // 28. Januar 2022 // 9h30 - 15h00

Wir bieten Ihnen eine aussichtsreiche Wanderung rund um den „Giele Botter" in Differdingen-Niederkorn an.

Wir beenden unseren Spaziergang mit einem Mittagessen im Restaurant „Bei der Giedel" im Fond-de Gras in Niederkorn. Gehzeit: +/- 2 Stunden

Une promenade à travers un paysage panoramique vous est offert au "Giele Botter" à Differdange-Niederkorn.

Nous terminons notre promenade avec un repas à midi au restaurant ``Bei der Giedel`` au Fond-de Gras à Niederkorn. Durée de promenade : +/- 2 heures.

Der Ausflug ist eine Kooperation mat dem Club Senior An der Loupescht, Beidweiler.

Treffpunkt: 1, fond de gras L-4576 Differdange
Kosten: kostenlos
Sprache: luxemburgisch
Begleitung: Mitarbeiter*in des Club

Kurse und Information

Liebe Besucherinnen und Besucher unserer Konferenzen und Kurse!

Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass wir auf Grund der aktuellen COVID-19-Situation unsere Angebote in einigen Bereichen nur eingeschränkt anbieten können. Es kann sein, dass einige der aufgeführten Angebote, je nach Situation, nur geändert möglich sind. Aus diesem Grund bitten wir Sie bei Interesse mit uns in Kontakt zu bleiben.

Aber Sie können sicher sein: wir vom Team Club Haus an de Sauerwisen, geben unser Bestes, damit Sie sich bei uns wohl fühlen!

Chers visiteurs et participants à nos cours !

Veuillez comprendre qu'en raison de la situation actuelle de COVID 19, nous ne pouvons offrir que des services limités dans certaines régions. Il se peut que certaines offres énumérées, selon la situation, ne soient possibles que sous une forme modifiée. Pour cette raison, nous vous demandons de rester en contact avec nous si vous êtes intéressé.

Mais soyez-en sûrs : nous, l'équipe du Club Haus an de Sauerwisen, faisons de notre mieux pour que vous vous sentiez bien chez nous !

LUX-ROOTS - FAMILIENFORSCHUNG

luxroots.com
keeping the past alive

Dienstag, 25. Januar 2022 // 18h00 - 20h00

Die Ahnenforschung, auch Genealogie genannt, beschäftig sich mit Verwandtschaftsbeziehungen, und versucht diese darzustellen. Im heutigen Kurs wird Ihnen aktiv gezeigt, wie Sie selbst auf Forschungssuche gehen können, und so Ihren eigenen Stammbaum erstellen oder ergänzen können.

M. Georges Eicher von Luxroots erklärt Ihnen die Wege und Hilfsmittel, die Sie hierzu nutzen können.

La généalogie s`occupe des relations familiales et essaie de les représenter. Dans le cours d'aujourd'hui, on vous montrera activement comment vous pouvez effectuer vous-même une recherche et ainsi créer ou ajouter à votre propre arbre généalogique.

M. Georges Eicher de Luxroots explique les moyens et les outils dont vous avez besoin.

Treffpunkt :	Club Haus an de Sauerwisen
Kosten :	kostenlos
Referent:	M. Georges Eichen, Luxtroots.lu
Sprache:	luxemburgisch, französich

LUXTRANSPLANT

Dienstag // 22. Februar 2022 // 17h30 - 19h00

Viele Menschen - Männer, Frauen, Kinder, junge Leute und Ältere - leiden an Krankheiten, für die es noch keine wirksamen Therapien zur Heilung gibt.
Die einzige Möglichkeit, das Leben der erkrankten Person zu retten, ist die Organtransplantation.
Möchten Sie mehr über die Arbeit von Luxtransplant erfahren, dann besuchen Sie unsere Konferenz, auf der Sie auch gerne Fragen stellen dürfen und gegebenenfalls einen Organspenderausweis ausfüllen können.

Beaucoup de gens - hommes, femmes, enfants, jeunes etPersonnes âgées - souffrent de maladies pour lesquelles il n'y a pas dethérapies pour la guérison.
La seule façon dont la vie de la personne malade peut êtresauvé, est la greffe d'organe.
Si vous souhaitez en savoir plus sur le travail de « Luxtransplant », visitez notre conférence, où vous pouvez également poser des questions et, si vous le souhaitez, remplir une carte de donneur d'organes.

Treffpunkt : Club Haus an de Sauerwisen
Kosten : kostenlos
Referent: Fachpersonal von Luxtransplant
Sprache: luxemburgisch

ZE LAANG AM ISOLEMENT

Mittwoch // 23. März 2022 // 15h00 - 16h30

Vor März 2020 war das Thema Isolation ein Thema, das sich an eine Minderheit richtete; ältere Menschen (oft Witwe oder Witwer), Menschen, die aufgrund von Arbeitslosigkeit oder Scheidung isoliert waren usw. Seit fast zwei Jahren betrifft die Isolation die gesamte Bevölkerung: auch ältere Menschen, sind in dieser Zeit betroffen.
Welche Auswirkungen hat das auf unsere Gesellschaft? Was passiert mit Menschen nach dieser Zeitspanne von Isolation? Abschließend, um mit einer positiven Anmerkung zu abzuschließen; Welche Wege gibt es aus dieser Einsamkeit?

Wer könnte besser mit uns über dieses Thema sprechen als die Psychologin und Psychotherapeutin Nadja Bretz von SOS Détresse. An konkreten Beispielen führt sie Sie auf einen positiven Weg, der auf ein Gefühl der Ganzheit von jedem und nicht der Isolation abzielt.

Avant mars 2020, la question de l'isolement était un thème qui s'adressait à une minorité ; personnes âgées (souvent veufs ou veuves), des personnes isolées dû au chômage ou encore au divorce etc. Quel est donc l'impact pour notre société ? Que s'en suit-il de cet isolement ? Et pour conclure avec une note positive ; quels sont les chemins pour sortir de cette solitude ?

Treffpunkt : Club Haus an de Sauerwisen
Kosten : kostenlos
Referentin: Mme Nadja Bretz von SOS Détresse
Sprache: luxemburgisch

GEMÜSE RICHTIG FERMENTIEREN

Montag, 21. März 2022 // 14h30 - 16h30

Lebensmittel haltbar machen

Das Fermentieren von Lebensmitteln ist in vielen Ländern eine Methode, um Lebensmittel ohne Zusatzstoffe und ganz natürlich haltbar zu machen. Das Gemüse wird in Salzlake eingelegt. Das Salz konserviert das Gemüse. Fermentierte oder milchsauer vergorene Lebensmittel fördern die Bildung einer gesunden Darmflora. Diese ist nicht nur wichtig für die Verdauung, sondern stärken Dank der in ihnen entstehenden Milchsäurebakterien (Probiotika) auch unser Immunsystem.
Im Kurs werden Ihnen durch praktische Übungen die Grundlagen des Fermentierens gezeigt.

Dans de nombreux pays, la fermentation des aliments est une méthode de conservation des aliments, sans additifs et de manière tout à fait naturelle. Les légumes sont placés dans de la saumure. Le sel permet de conserver les légumes. Les aliments fermentés ou fermentés à l'acide lactique favorisent la formation d'une flore intestinale saine. Cela est non seulement important pour la digestion, mais renforce également notre système immunitaire grâce aux bactéries lactiques (probiotiques) qui y sont produites.
Au cours de ce cours, les bases de la fermentation vous seront présentées par le moyen d'exercices pratiques.

Ort :	Club Haus an de Sauerwisen
Kosten :	5 € für Material
Kursleiterin:	Elisabeth Schmit
Sprache:	luxemburgisch, französisch

INDOOR-CYCLING EVENT

Montag, 21. März 2022 // 8h00 - 17h00

9-Stunden Indoor-Cycling

Das Clubhaus an de Sauerwisen stellt sich einer Herausforderung: Wie viele Personen werden wir zusammenbringen, damit wir an einem Tag so lange wie möglich radfahren können?
Den ganzen Tag über können Sie allein oder in Begleitung, eines der beiden Spinning-Bikes die wir Ihnen zur Verfügung stellen, in den Pedalen treten. Es wird eine Beteiligung von 5 € pro Stunde gefragt: Der gesammelte Betrag wird vollständig für einen guten Zweck bezahlt.

Le Clubhaus an de Sauerwisen se lance dans un défi : combien de gens réussirons-nous à rassembler pour pouvoir pédaler le plus longtemps possible en une journée ?
Tout au long de la journée, vous pourrez pédaler seul(e) ou accompagné(e) sur l'un des deux vélos de spinning que nous vous mettrons à disposition. Une participation de 5€ par heure vous sera demandée : le montant récolté sera intégralement versé pour une œuvre de charité.

Ort :	Club Haus an de Sauerwisen
Kosten :	5 € pro Stunde für einen guten Zweck
Kursleiterin:	Einzel- oder Gruppenfahrt
Sprache:	luxemburgisch, französisch

GESUNDE SMOOTHIES

Dienstag // 22. März 2022 // 14h30 - 16h30

Smoothies selber machen

Smoothies sind die wohl leckerste Alternative zu Salat, Obst und Gemüse. Es handelt sich hierbei um ein Getränk, welches aus püriertem Obst/Gemüse sowie Flüssigkeit (Wasser, Saft, « Milch ») besteht.
Im Smoothie-Workshop erfahren Sie, wie Sie trendige Smoothies herstellen. Detox-Smoothies, Power-Smoothies usw. Wir werden mit frischem Obst und Gemüse sowie Kräutern arbeiten.

Les smoothies sont probablement l'alternative la plus savoureuse à la salade, aux fruits et aux légumes. C'est une boisson composée de fruits / légumes purés et de liquide (eau, jus, "lait"). Lors du Smoothie Workshop vous découvrirez comment concocter des « smoothies » tendance ; Détox-smoothies, Power-smoothies, etc. Nous travaillerons avec des fruits et légumes frais, ainsi qu'avec des herbes aromatiques.

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen
Kosten: gratis
Referentin: Mme Sonia Ferreira
Sprache: luxemburgisch, französisch

GESUND DURCH DAS JAHR

Donnerstag // 24. März 2022 // 14h30 - 16h30

Ernährungstipps

Wie komme ich gesund durch das Jahr?

Erfahren Sie Tipps und Tricks, wie Sie sich optimal auf die Jahresverlauf vorbereiten und Ihr Immunsystem stärken.

Vortrag mit anschliessenden praktischen Anwendungen und einigen Verkostungen mit anschliessender Fragerunde.

Comment passer l'année en bonne santé ?

Découvrez des astuces pour vous préparer au mieux tout au long de l'année et pour renforcer votre système immunitaire.

Conférence avec applications pratiques et quelques dégustations suivies d'une séance de questions-réponses.

Treffpunkt : Club Haus an de Sauerwisen
Kosten : kostenlos
Referent: Jessy Muller (naturopathe en formation)
Sprache: luxemburgisch, französisch

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN - IM ÜBERBLICK

Freitag // 25. März 2022 // 14h30 - 16h30

Körperbewusstsein

An diesem Nachmittag werden wir Ihnen verschiedene Entspannungtechniken (Meditation, Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung, geführte Entspannung im Sitzen, Schamanische Reisen - sind nur einige Möglichkeiten auf die wir zurückgreifen können) vorstellen und die eine oder andere Übung zusammen mit Ihnen durchführen. Mit dem Ziel, dass Sie diese zu Hause anwenden können und so Ihren Alltag entspannter angehen können.

Cet après-midi, nous vous présenterons différentes techniques de relaxation et effectuerons avec vous l'un ou l'autre exercice (méditation, prise de pleine conscience, relaxation musculaire progressive, relaxation guidée en position assise, réves chamananiques, se ne sont que quelques-unes des options que nous pouvons vous présenter), dans le but d'obtenir un moyen pour vous détendre seule à la maison.

Treffpunkt : Club Haus an de Sauerwisen
Kosten : kostenlos
Referent: Jessy Muller (naturopathe en formation)
Sonia Ferreira
Sprache: luxemburgisch, französisch

DENKSPORT

Dienstag // 10 h00 - 11h00

In einer gemeinsamen Runde werden wir mit verschiedenen Übungen, Aufgaben und Spielen Ihre Merkfähigkeit verbessern, ohne jeglichen Leistungsdruck. Spannende Rätsel, knifflige Aufgaben und Tricks verhelfen Ihnen Ihr Denkvermögen zu trainieren, denn auch hier gilt, wer rastet der rostet.

Die Aufgaben sind größenteils auf luxemburgisch und deutsch.

Exercer votre mémoire grâce à différents exercices.
Cours en luxembourgeois avec exercices en allemand.

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen
Kosten: kostenlos
Kursleitung: Jessy Muller, Elisabeth Schmit
Sprache: luxemburgisch, deutsch

Liebe Besucherinnen und Besucher unserer Konferenzen und Kurse!

Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass wir auf Grund der aktuellen COVID-19-Situation unsere Angebote in einigen Bereichen nur eingeschränkt anbieten können. Es kann sein, dass einige der aufgeführten Angebote, je nach Situation, nur geändert möglich sind. Aus diesem Grund bitten wir Sie bei Interesse mit uns in Kontakt zu bleiben.

Aber Sie können sicher sein: wir vom Team Club Haus an de Sauerwisen, geben unser Bestes, damit Sie sich bei uns wohl fühlen!

Chers visiteurs et participants à nos cours !

Veuillez comprendre qu'en raison de la situation actuelle de COVID 19, nous ne pouvons offrir que des services limités dans certaines régions. Il se peut que certaines des offres énumérées, selon la situation, ne soient possibles que sous une forme modifiée. Pour cette raison, nous vous demandons de rester en contact avec nous si vous êtes intéressé.

Mais soyez-en sûrs : nous, l'équipe du Club Haus an de Sauerwisen, faisons de notre mieux pour que vous vous sentiez bien chez nous !

HIERKENOWEND

Mittwoch // 16. Februar 2021 // 18h30 - 21h00

Wir laden Sie ein, mit uns zusammen einen leckeren und musikalischen Abend in unserem Club zu verbringen, den sie mit Sicherheit genießen werden.
Dazu gibt es passend zur Jahreszeit einen Klassiker der landestypischen Gerichte: „agemachten Hierken"! Mit Pell- oder Salzkartoffeln zubereitet als Hauptgericht, oder mit einer Scheibe Schwarzbrot oder einem Stück Baguette als Snack für den kleinen Hunger zwischendurch. Diese Delikatesse wird von unserem Club extra für Sie nach altem luxemburger Rezept hergestellt. Genießer werden so auf ihre Kosten kommen.
Dazu schmeckt ein gekühltes Bier oder ein herber Elbling von der Mosel - bestens zu genießen mit Freunden!

Soirée luxembourgeoise
Cette soirée luxembourgeoise sera animée par Mme Mariotto Lisa, qui nous présente des chansons luxembourgeoises bien connues. Lors de cette soirée, nous vous offrons au menu des harengs marinés accompagnées de pommes de terre.

Anmeldung bitte bis Freitag, 10. Februar 2022!

Treffpunkt:	Club Haus an de Sauerwisen
Kosten:	24,50 €
Leitsungen:	inkl. Hierkenteller und musikalische Unterhaltung
Sprache:	luxemburgisch, französisch

SINGLE-EVENT HALLEFFAASCHTE-FUESPARTY

Sonntag // 13. März 2022 // 14h11 - 19h00

Eine gesellige Fastnachstfeier im Centre Culturel Rëmeleng. Für Singles ab 60, die in lockerer Atmosphäre Kontakt suchen.
Zu der musikalischen Unterhaltung der einzigartigen Lisa Mariotto können Sie das Tanzbein schwingen oder einfach nur nach Herzenslust mitsingen.
Zur Stärkung wird Ihnen ein herzhafter Teller serviert, der wahlweise auch vegetarisch sein kann.

Une fête carnavalesque conviviale au Centre Culturel Rumelange. Pour les célibataires de plus de 60 ans qui recherchent le contact dans une ambiance décontractée. Vous pouvez danser sur les chansons enjouées de l'unique Lisa Mariotto ou simplement chanter à votre guise.
Nous vous servirons une copieuse assiette ; celle-ci peut être également végétarienne.

Weitere Single-Events finden Sie auf den Seiten 26. - 27.

Treffpunkt:	Centre Culturel André Zirves 99, Grand-Rue L-3730 Rumelange
Kosten:	39,00 € (Eintritt und Assiette)
Sprache:	luxemburgisch, französisch

PATT FIR DAT NEIT JOER

Sonntag // 9. Januar 2022 // 15h00 - 17h00

Auch in diesem Jahr möchten wir mit Ihnen auf das Neue Jahr anstoßen! Dieser gemeinsame Nachmittag bietet uns die Möglichkeit, all den Menschen, die uns im Jahr 2021 begleitet und unterstützt haben, einmal ein großes Dankeschön zu sagen! Ohne euch wäre vieles oftmals nicht möglich gewesen!

Cette année encore, nous aimerions trinquer avec vous à la nouvelle année ! Cet après-midi ensemble nous offre l'occasion de dire un grand merci à toutes les personnes qui nous ont accompagnés et soutenus en 2021 ! Sans vous, beaucoup de choses n'auraient souvent pas été possibles !

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir unter Umständen die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmern begrenzen müssen.

Veuillez comprendre que nous pourrions être amenés à limiter le nombre de participants.

Bitte unbedingt vorher anmelden!

Treffpunkt:	Club Haus an de Sauerwisen
Kosten:	die Veranstaltung ist kostenlos

PC-KURSE - BASIS

Kursart: Basic-Kurs (lux)

Wochentage: **Mittwoch und Freitag**
Uhrzeit: **10h00 – 12h00**
Gesamtdauer: **20h – 5 Wochen**
Beginn: **15. März 2022**
Ort: **Internetstuff Kayl**
Sprache: **luxemburgisch**
Kosten: **25 €**

Kursart: Basic-Kurs (frz)

Wochentage: **Dienstag und Donnerstag**
Uhrzeit: **10h00 – 12h00**
Gesamtdauer: **20h – 5 Wochen**
Beginn: **16. März 2022**
Ort: **Internetstuff Kayl**
Sprache: **französisch**
Kosten: **25 €**

max. 5 Personen

In diesem Anfängerkurs lernen alle, die noch nie am Computer gesessen haben, die wichtigsten Grundfunktionen dieses Mediums kennen: Was sind Hardware & Software, wozu brauche ich Maus und Tastatur? Was sind Dateien und Ordner und wie speichere ich einen Brief auf dem PC? Was ist das Internet und wie finde ich Informationen im Netz? Wie funktioniert eine E-Mail?

Dans ce cours pour débutants, tous ceux qui ne se sont jamais assis devant un ordinateur apprendront les fonctions de base les plus importantes de l'ordinateur: que sont le matériel et les logiciels, à quoi sert une souris et un clavier ? Que sont les fichiers et dossiers et comment enregistrer une lettre sur le PC ? Qu'est-ce qu'Internet et comment trouver des informations sur Internet ? Comment fonctionne un e-mail ?

Anmeldung: Club Haus an de Sauerwisen

INDIVIDUELLE COMPUTER - UND HANDY-KURSE

Termine nach Vereinbarung

Individuelle Computer- und Handykurse

Haben Sie Fragen zu Ihrem neuen Handy, Laptop oder Tablet?

Möchten Sie wissen, wie man einen Text auf dem Computer schreibt, oder mit den einzelnen Progammen arbeitet?

Wie bewege ich mich sicher durch das Internet, oder wie lese ich meine mails auf dem neuen Handy?

Avez-vous des questions par rapport à votre gsm, laptop ou tablet? Voulez-vous savoir comment dactylographier ou travailler avec différents programmes?
Comment surfer sur l'internet ou lire les mails?

Windows/Android: **M. Raymond Colling**

Apple/Android: **M. John Franzetti**

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen
Kosten: 15€ pro Stunde
Zeit: nach Vereinbarung
Sprache: luxemburgisch, französisch

KINO MAT GENOSS

Bereits im fünften Jahr laden wir Sie ein, ein paar schöne Stunden mit uns im Rümelinger Kino „Kursaal“ zu verbringen. Zu unseren ausgewählten Filmen präsentieren wir Ihnen eine leckere Auswahl an passenden Genussmomenten.

Nous démarrons de nouveau notre saison de cinéma avec plaisir au cinéma “Kursaal” à Rumelange. Nous vous servirons un verre à boire accompagné d’une petite friandise.

Bitte anmelden unter: Telefon: 56 40 40 - email: sauerwisen@pt.lu

Treffpunkt: Kino “Kursaal, Rumelange
Kosten: 13,50 € pro Person inkl. Genoss
Sprache: deutsch

COVID check.lu

Sonntag, 9. Januar 2022, 10.30 Uhr Ich war noch niemals in New York

D, Ö // 2019 // 129 min // Komödie, Drama, Romanze, Musical mit den Songs von Udo Jürgens

Für die Fernsehmoderatorin Lisa Wartberg (Heike Makatsch) ist ihr Beruf das Wichtigste im Leben. Das ändert sich allerdings, als ihre Mutter Maria (Katharina Thalbach) nach einem Unfall ihr Gedächtnis verliert und plötzlich nur noch eines weiß: Sie war noch niemals in New York! Kurzentschlossen flieht die resolute Dame aus dem Krankenhaus und schmuggelt sich als blinde Passagierin an Bord eines Kreuzfahrtschiffs, um die Stadt, die niemals schläft, endlich hautnah zu erleben. Ihrer Tochter bleibt nichts anderes übrig, als sich gemeinsam mit ihrem Maskenbildner Fred (Michael Ostrowski) auf die Suche nach ihrer Mutter zu machen – und wird tatsächlich fündig! Das einzige Problem an der ganzen Sache: Das Schiff legt ab, bevor Lisa und ihr Kompagnon Maria von Bord bekommen. Es beginnt eine chaotische Reise quer über den Atlantik, auf der Lisa nicht nur Axel (Moritz Bleibtreu) und dessen Sohn (Marlon Schramm) kennenlernt, auch ihre Mutter macht eine aufregende Bekanntschaft...

Montag, 14. Februar 2022, 18.00 Uhr Valentinstag

USA // 2010 // 123 min // Komödie, Romanze

Ein Valentinstag in Los Angeles: Morley (Jessica Alba) bekommt von ihrem Freund Reed Bennett (Ashton Kutcher) beim Frühstück einen Heiratsantrag. Julia (Jennifer Garner), seine beste Freundin, hat unterdessen entschieden, ihrem Lover Harrison (Patrick Dempsey) nach San Francisco hinterher zu fliegen.
Sportreporter Kelvin (Jamie Foxx) wurde beauftragt, heute Valentinsanekdoten zu filmen. Sekretärin Liz (Anne Hathaway) bezahlt ihr Studentendarlehen mit Telefonsex ab, was ihr neuer Freund Josh (Topher Grace) aber dummerweise noch nicht weiß.
Der Vertrag von Football-Profi Sean (Eric Dane) wird nicht verlängert, weshalb seine Agentin (Queen Latifah) und seine Pressesprecherin (Jessica Biel) plötzlich alle Hände voll zu tun haben.
Alex (Carter Jenkins) und Grace (Emma Roberts) bereiten sich auf ihren ersten Sex vor, während Samantha (Taylor Swift) und Tyler (Taylor Lautner) nichts überstürzen wollen.
Und dann sind da noch die Soldatin Kate (Julia Roberts) und der zuvorkommende Holden (Bradley Cooper), die sich im Flugzeug kennenlernen...

Montag, 7. März 2022, 18.00 Uhr — Das perfekte Geheimnis

D // 2019 // 111 min // Komödie

In der starbesetzten Beziehungskomödie stellt ein Smartphonetest das Vertrauen von sieben Freunden auf die Probe.

Es sollte ein entspanntes Abendessen unter Freunden werden. Im Laufe des Gesprächs kommen die drei Frauen und vier Männer auf das Thema Ehrlichkeit und beschließen spaßeshalber ihre Telefonate und eingehende Nachrichten offen zu legen. Eingehende Anrufe müssen fortan auf Lautsprecher gestellt und Nachrichten laut vorgelesen werden.

Was als Spiel beginnt, artet bald in Chaos aus: So manch unerwartete Überraschung wird enthüllt und das ein oder andere delikate Geheimnis kommt ans Licht! Vielleicht kennen sich die Freunde doch gar nicht so gut, wie sie dachten?!

Montag, 4. April 2022, 18.00 Uhr — Yesterday

GB // 2017 // 117 min // Musical, Komödie, Liebesfilm

Für die Fernsehmoderatorin Lisa Wartberg (Heike Makatsch) ist ihr Beruf das Wichtigste im Leben. Das ändert sich allerdings, als ihre Mutter Maria (Katharina Thalbach) nach einem Unfall ihr Gedächtnis verliert und plötzlich nur noch eines weiß: Sie war noch niemals in New York! Kurzentschlossen flieht die resolute Dame aus dem Krankenhaus und schmuggelt sich als blinde Passagierin an Bord eines Kreuzfahrtschiffs, um die Stadt, die niemals schläft, endlich hautnah zu erleben. Ihrer Tochter bleibt nichts anderes übrig, als sich gemeinsam mit ihrem Maskenbildner Fred (Michael Ostrowski) auf die Suche nach ihrer Mutter zu machen – und wird tatsächlich fündig! Das einzige Problem an der ganzen Sache: Das Schiff legt ab, bevor Lisa und ihr Kompagnon Maria von Bord bekommen. Es beginnt eine chaotische Reise quer über den Atlantik, auf der Lisa nicht nur Axel (Moritz Bleibtreu) und dessen Sohn (Marlon Schramm) kennenlernt, auch ihre Mutter macht eine aufregende Bekanntschaft...

caramba CINEMAS

Veranstaltungsort:

Cine Kursaal
8, rue de Martyrs
L-3739 Rumelange

Busarrêts: 100 m
Parking: vis-à-vis

HANDARBESCHTSTREFF FIR EE GUDDEN ZWECK

Mittwochs // 14h30 - 17h00

Sie häkeln und stricken gerne und haben Freude am geselligen Zusammensein? Wir laden Sie herzlich zu „Handaarbechtstreff“ im Club Haus an den Sauerwiesen ein. Egal ob Mützen, Schals, Socken, Decken, Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wenn Sie wollen können Sie ihre Handarbeiten spenden.
Die “Amis de la communauté catholique de Bonnevoie asbl”, um Pastor Fakelstein verteilt Ihre selbstgemachten Sachen an hilfsbedürftig Menschen in Luxembourg.
Bitte bringen Sie ihre eigenen Materialien mit. Falls Sie noch nicht so geübt sind, haben Sie die Möglichkeit Ratschläge von zwei erfahrenen Strickerinnen und Häkelinnen zu bekommen.

Vous aimez tricoter et crocheter? Nous vous invitons au « Handaarbechtstreff » dans le « Club Haus an den Sauerwiesen » . Bonnets, écharpes, chaussettes, couvertures, il n'y a pas de limites à votre créativité. Vous pouvez faire don de votre travail à l'Amis de la communauté catholique de Bonnevoie asbl et soutenir les personnes en difficulté aux Luxembourg.

Treffpunkt:	Club Haus an de Sauerwisen
Kosten:	kostenlos
Kursleitung:	Mme Milly Stauss
Sprache:	luxemburgisch, französich

PROJEKT - TANDEM

Termine nach Vereinbarung

Zesummen eng Sprooch léieren

Eine Sprache kann in Büchern gelernt werden ... sie kann aber auch mit Freunden, bei einem guten Glas Wein oder bei einem Familienessen erlernt werden. Aus diesem Grund wenden wir uns an Sie, liebe Mitglieder des Clubs;
Wenn Sie Ihre Zeit jemandem anbieten möchten, der Luxemburgisch lernen / sprechen möchte, setzen wir Sie mit ihm in Verbindung.
Zusammen können Sie spazieren gehen, zusammen einkaufen gehen, einen Kaffee trinken, zusammen kochen usw… hauptsache auf Luxemburgisch.

Une langue peut s'apprendre dans les livres… cependant, une langue qui vit se parle surtout entre amis, autour d'un bon verre de vin ou lors d'un repas en famille. Voilà pourquoi, nous nous tournons vers vous, chers membres du club ;
Si vous souhaiter offrir votre temps à quelqu'un qui souhaite apprendre / parler le luxembourgeois, nous vous mettrons en contact avec celle-ci. Ensemble, vous pourrez vous promener, faire du shopping, prendre un café, cuisiner ensemble, etc ... le principal est que ce soit en luxembourgeois.

Treffpunkt:	Club Haus an de Sauerwisen
Kosten:	kostenlos
Kursleiterin:	individuell
Sprache:	luxemburgisch, französisch

SANGTREFF

Freitag // 14h30 - 17h00

Wir treffen uns einmal im Monat im Club Haus an de Sauerwisen, und erleben einen flotten Nachmittag mit Gesang - egal ob auf luxemburgisch, deutsch oder französisch - wir singen alles, was uns Freude macht. Und zu allen Liedern begleitet uns M. Francis Lefèvre mit seinem Accordeon, und bring damit eine besonders schöne Stimmung in unseren Sangtreff.

Um mitzumachen brauchen Sie keinerlei Singerfahrung. In unserer geselligen und internationalen Gruppe steht die Freude am Singen an erster Stelle, und sorgt für Wohlergehen für Körper und Seele!

Une fois par mois, on se rencontre pour chanter au Club Haus an de Sauerwisen. Les chansons sont en luxembourgeois, français, allemand et anglais, on chante pour le plaisir.

Termine:

7. Januar
4. Februar
4. März

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen
Kosten: kostenlos
Kursleiterin: Mme Milly Thiel
Sprache: luxemburgisch, französisch

BICHERWUERM

Mittwochs // 15h00 - 16h30

Zesumme liesen ass méi!

Wir laden Sie ein, sich in lockerer Atmosphäre über eines der schönsten Hobbies auszutauschen, das es gibt: über Bücher! Neben Buchbesprechungen planen wir auch Ausflüge zu Leseorten oder Büchermärkte. Wenn Sie interessiert sind: sprechen Sie uns einfach an!

Nous vous invitons à échanger, dans une atmosphère détendue, l'un des plus beaux hobbies qui existe: les livres! En plus des critiques de livres, nous prévoyons également des sorites à des endroits de lecture ou des marchés de livre. Si vous êtes intéressé: contactez-nous!

Termine:

19. Januar
16. Februar
16. März

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen
Kosten: kostenlos
Begleitung: Mme Malou Wozniak-Leyers
Sprache: luxemburgisch

Mittwoch *KACHTREFF - KACHTREFF TO GO*

Einmal im Monat kocht das Team des Club Haus an de Sauerwisen für Sie ein eigens zusammengestelltes, geschmackvolles Essen - meist basierend auf den Zutaten der Saison und regionalen Produkten.
Leider können wir auf Grund der aktuellen COVID-19- Situation keinen Kochtreff mit einem geselligen Beisammensein anbieten.
Stattdessen gehen wir einen anderen Weg: den Kachtreff to go!
Wir kochen unter den gegebenen hygienischen Bedingungen für Sie - Sie bestellen im Vorfeld eine oder zwei oder drei Portionen, und kommen diese dann bei uns abholen.
Natürlich bieten wir für ältere und nicht-mobile Besucherinnen und Besucher einen Lieferservice innerhalb des Käldal an.

Une fois par mois, l'équipe du Club Haus an de Sauerwisen prépare pour vous un repas savoureux, principalement à base d'ingrédients de saison et de produits régionaux.
Malheureusement, en raison de la situation actuelle du COVID-19, nous ne pouvons pas offrir notre repas en convivialité.
Au lieu de cela, nous vous proposons un Kachtreff à emporter!
Nous cuisinons pour vous dans les conditions d'hygiène exigées- vous commandez une ou deux ou trois portions à l'avance et venez les chercher.
Bien sûr, nous proposons un service de livraison dans le Käldall pour les visiteurs plus âgés et non mobiles.

19. Januar **Gratinierte Endiven / *Chicons gratinés***

16. Februar **Hierkenowend / *Soirée de harengs* - Abendveranstaltung siehe S. 18**

16. März **Kniddelen / *Quenelles de farine***

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen

Kosten: Kachtreff: 13.50 € (Menu)
Kachtreff to go: 11.50 € (+ 5,00 € Pfand der Eco-Box wenn gewünscht)

Bitte vorherige Anmeldung unter der Nummer 56 40 40 !

ECO BOX
MÉI LAANG GENÉISSEN

Nieft eisen traditionellen Aktivitéiten hunn e puer Club Senior'en sech zesumme gedoen a bidden Single-Events Aktivitéiten un.

Hei hutt der d'Geleeënheet ëmmer ob en Neits interessant Dammen an Hären kennenzeléieren.

♦ ♠ ♥ ♣

Org.: Club Senior - An der Loupescht - Club Haus an de Sauerwisen - Club Haus op der Heed - Prënzebierg - Strossen - Syrdall

INFO

- Die Events richten sich an Singles.
- Unabhängig von Ihrem Wohnort, können sie an allen Events teilnehmen.
- Bei Interesse an einem Event können Sie unter der jeweiligen Telefonnummer oder Email genauere Informationen erhalten und sich direkt anmelden.
- Die Anzahl der teilnehmenden Personen ist begrenzt. Wir bemühen uns um ein ausgeglichenes Geschlechterverhältnis.
- Wir respektieren Ihre persönlichen Daten im Rahmen des aktuellen Datenschutzes, sowie die jeweiligen COVID-19-Bestimmungen.

- Nous proposons nos événements pour célibataires.
- Vous pouvez participer à tous les événements, quelque soit votre lieu de résidence.
- Si vous êtes intéressé par un événement, vous pouvez obtenir des informations plus détaillées sous le numéro de téléphone ou l'email respectif.
- Le nombre de participants est limité. Nous prenons soin de veiller à un ratio hommes / femmes équilibré.
- Nous respectons vos données personnelles dans le cadre de la protection des données actuel, ainsi que les réglementations COVID-19 respectives.

... well flirten a Vëlofuere verléiert een net.

AGENDA
JANUAR - JUNI 2022

1

VISITT VUN DER DIFRULUX DISTILLERIE
20 €

Donnechdes, 13. Januar 2022 | 14h00 - 18h00

Visitt mat Degustatioun begleet vun engem klengen Häppchen.
Visite avec ensuite une dégustation accompagné de ses amuses-bouches.

Distillerie Difrulux
33, rue Hicht, L-6238 Breidweiler
club-loupescht@croix-rouge.lu, 2755-3395

2

QUIZNOMËTTEG
5 €

Samsdes, 5. Februar 2022 | 15h00 - 18h00

Test äert Wëssen a gewannt flott Präisser, Schnittercher inclus.
Quiz après-midi - Testez votre savoir et gagnez de superbes prix, amuses-gueules incluses.

Club Senior Prënzebierg,
27-29, rue Michel Rodange, L-4660 Differdange
info.prenzebierg@differdange.lu, 26 58 06 60

3

HALLEFFAASCHTE FUESPARTY
39 €

Sonndes, 13. Mäerz 2022 | 14h11 - 19h00

Eng geselleg Fuesparty mam Lisa Mariotto am Centre Culturel Rëmeleng.
Fête de carnaval avec Lisa Mariotto au Centre Culturel de Rumelange

Centre Culturel André Zirves
99, Grand-Rue, L-3730 Rumelange
sauerwisen@pt.lu, 56 40 40

4

COCKTAIL-WORKSHOP
20 €

Samsdes, 2. Abrëll 2022 | 15h30 - 20h00

Mixen Sie unter Anleitung eines Profis alkoholische und alkoholfreie Cocktails.
Faites des cocktails avec ou sans alcool sous la direction d'un professionnel.

Club Haus op der Heed
2, Kaesfurterstross, L-9755 Hupperdange
info@opderheed.lu, 99 82 36

5

WANDERUNG MAT SCHNITZELJAGD ZU STRASSEN
gratis

Freides, 10. Juni 2022 | 09h00 - 12h00

Wanderung duerch Stroossen (4km) mat Schnitzeljagd baséierend op der Actionbound-App. Optioun fir e gemeinsaamt Mëttegiessen am Restaurant.
Rally pédestre à travers Strassen (4 km) avec un jeu de piste basé sur l'appli Actionbound. Possibilité d'un déjeuner en commun au restaurant.

Club Senior Stroossen
Centre Barblé 203 Rte d'Arlon, L-8011 Strassen
stroossen@clubsenior.lu , 31 02 62 407

6

WANDERUNG DUERCH D'WÄIN-BIERGER MAT BBQ
20 €

Mëttwoch, 11. Mee 2022 | 16h00 - 20h00

Wanderung duerch d'Wéngerten mat uschléissendem Barbecue.
Randonnée à travers les vignes suivies d'un barbecue.

Ehnen, parking
(vis-à-vis musée du vin) L-5416 route du vin
syrdall@clubsyrdall.lu, 26 35 25 45

Single-Reise nach Wien

Méindes 16. - Freides 20. Mee 2022

Kosten im EZ : 865.00€
Leistungen : Hin- und Rückflug mit Luxair Luxemburg. Vier Übernachtungen im ***Ibis Hotel Mariahilf, Inkl. Frühstücksbuffet.

Méi Informatiounen :
Club Haus an de Sauerwisen : sauerwisen@pt.lu , 56 40 40

Liebe Besucherinnen und Besucher unserer Kurse!

Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass wir auf Grund der aktuellen COVID-19-Situation unsere Angebote in einigen Bereichen nur eingeschränkt anbieten können. Es kann sein, dass einige der aufgeführten Angebote, je nach Phase des Déconfinements, noch nicht möglich sind. Aus diesem Grund bitten wir Sie bei Interesse mit uns in Kontakt zu bleiben.

Aber Sie können sicher sein: wir vom Team Club Haus an de Sauerwisen, geben unser Bestes, damit Sie sich bei uns wohl fühlen!

Chers visiteurs et participants à nos cours !

Nous espérons que vous ayez de la compréhension, car suite à la situation actuelle due au COVID-19, nous ne pouvons offrir que des services limités au Club Haus et un programme d'activités réduit.

Il est donc certain que quelques offres énumérées ne soient pas encore possibles à ce jour, mais qu'en fonction de la phase de déconfinement dans laquelle nous nous retrouverons dans le futur, cette réalité change progressivement.

C'est pourquoi nous vous demandons de rester en contact avec nous si vous êtes intéressé.

Regelmäßige Kurse

Montag		
	Soft-Idoor-Cycling	09h30 - 10h30
	Laaf-Treff	12h15 - 13h15
	Komm: “Danz mat”!	14h30 - 15h30
Dienstag		
	Pilates	08h30 - 09h20
	Denksport	10h00 - 11h00
	Spilltreff	14h00 - 17h00
Mittwoch		
	Fit bleiben im Alter	09h30 - 10h20
	Handarbechtstreff	14h30 - 17h00
	Bicherwuerm (alle 4 Wochen)	15h00 - 16h30
	Soft-Idoor-Cycling	17h30 - 18h30
Donnerstag		
	Spilltreff	14h00 - 17h00
Freitag		
	Rückenschule	08h30 - 09h20
	Trëppele mam Louis	08h45 - 11h00
Neu!	Gemittlechen Trëppeltour	10h00 - 11h30
	Sangtreff (alle 4 Wochen)	14h30 - 17h00
	Yoga - Sivananda	18h00 - 19h00

SOFT-INDOORCYCLING

Beim Indoorcycling oder Spinning handelt es sich um ein Training, welches auf stationären Fahrrädern, den sogenannten Indoorbikes mit Musik ausgeführt wird. Trainiert wird unter Anleitung eines Trainers. Die tatsächliche Höhe des Widerstands wählt jedoch jeder Fahrer selbst. Somit ist Indoorcycling auch für Anfänger geeignet.

Entraînement sur vélo (Indoor bikes) avec musique et entraîneur.

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen
Kosten: Carnet mit 7 Tickets für 55€
Kursleiter: Mme Fabienne Goffinet-Roca
Sprache: luxemburgisch, französisch

LAAF-TREFF

Ein Lauf-Treff hat ein ganz einfaches Konzept: ohne Anmeldung, ohne Vereinsmitgliedschaft und kostenlos kann man jederzeit beim wöchentlichen Lauf mitmachen. Neulinge und Anfänger werden besonders eingewiesen. Geimsam läuft man dann eine Strecke. Einzige Pflicht: Jeder, auch der Anfänger ist eine Stunde unterwegs – egal, ob mit oder ohne Gehpausen.

Notre mencontre de course à pied a un concept très simple: sans inscription, sans adhésion au club et gratuitement, vous pouvez rejoindre la course hebdomadaire. Les débutants sont spécialement initiés. Ensemble, vous exécutez ensuite un itinéraire. La seule devise: Tout le monde, même le débutant est en route pendant une heure - avec ou sans pauses.

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen
Kosten: kostenlos
Kursleiter: M. Nico Schaak
Sprache: luxemburgisch, französisch

KOMM: DANZ MAT!

Seniorentanz ist eine eigenständige Tanzdisziplin, die den Veränderungen im Alter Rechnung trägt. Auch neu choreografierte Tänze gehören zum Repertoire. Die Art der Choreografien und des Stundenaufbaus ermöglichen und fördern den Austausch und die Kommunikation zwischen den Tänzer/innen und das Gemeinschaftsgefühl.

Danse pour seniors dans un cadre convivial au Club Haus an de Sauerwisen.

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen
Preis: Carnet mit 10 Tickets für 30 €
Kursleiterin: Mme Ilona Pelletier
Sprache: luxemburgisch, französisch

SPILLTREFF AM CLUBHAUS

In der Gemeinschaft mit netten Menschen zusammen zu sein - was gibt es Schöneres! Als zusätzliches Angebot bieten wir Ihnen auch gerne unseren guten Kaffee mit einer kleinen Leckerei - lassen Sie sich überraschen!

Passez un agréable après-midi en jouant des jeux de société. On vous sert du café accompagné de friandises. Laissez-vous surprendre.

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen

PILATES

Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der Pilates-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genützt werden. Menschen, die Pilates trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher.

Pilates est un entraînement corporel. Les mouvements du Pilates peuvent être très utiles dans la vie quotidienne.

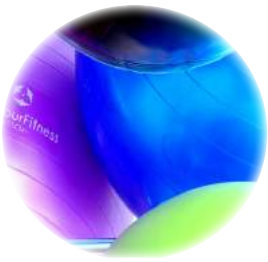
Treffpunkt:	Clubhaus Sauerwisen
Preis:	Carnet mit 10 Tickets zu 100 €
Kursleiterin:	Mme France Leclercq / Penelope Trapenza
Sprache:	französisch

DENKSPORT

In einer gemeinsamen Runde werden wir mit verschiedenen Übungen, Aufgaben und Spielen Ihre Merkfähigkeit verbessern, ohne jeglichen Leistungsdruck. Spannende Rätsel, knifflige Aufgaben und Tricks verhelfen Ihnen Ihr Denkvermögen zu trainieren, denn auch hier gilt, wer rastet der rostet. Die Aufgaben sind größenteils auf luxemburgisch und deutsch.

Exercer votre mémoire grâce à différents exercices. Cours en luxembourgeois avec exercices en allemand.

Treffpunkt:	Club Haus an de Sauerwisen
Kosten:	kostenlos
Kursleitung:	Mme Jessy Muller
Sprache:	luxemburgisch, deutsch



RÜCKENSCHULE

Die angebotene Rückenschule richtet sich sowohl an Menschen mit Rückenproblemen, aber auch an Personen, die präventiv tätig werden möchten. Im Kurs wird viel Wert auf Geschmeidigkeit und Dehnung gelegt. Auch werden die Stabilisationsmuskeln der Wirbelsäule stimuliert. Alle Übungen können im Anschluss an den Kurs eigenständig zu Hause durchgeführt werden.

L'école du dos est spécialement prévue pour les personnes ayant des problèmes au dos, mais aussi pour y prévenir.

Treffpunkt:	Club Haus an de Sauerwisen
Kosten:	Carnet mit 7 Tickets für 90 €
Kursleitung:	M. Marco Heid, Sporttherapeut
Sprache:	luxemburgisch, deutsch

Unsere Angebote finden unter Beachtung der aktuellen COVID-19-Bestimmungen statt.
Diese können sich den Umständen entsprechend ändern.
Genauere Informationen hierzu erhalten Sie im Club.

Nos offres se réalisent en conformité avec la réglementation COVID-19 en vigueur. Celles-ci peuvent changer en fonction des circonstances. Pour plus d'informations, veuillez contacter le club.

YOGA - ASHTANGA UND SIVANANDA

Yoga ist ein altindisches Übungssystem, das der Weiterentwicklung der gesamten Person dient. Yoga kennt keine Altersbeschränkung, aber einige Wege, um zu körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden zu gelangen.

Le mot YOGA vient d'une langue indienne, le Sanskrit et veut dire „UNION". Union du corps et de l'esprit et union avec l'Esprit Universel. Le yoga ne se parle pas. Le yoga se vit, du matin au soir, dans tous nos gestes, dans tous nos pensées de bien-être physiques, bien être mental.

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen
Preis: Carnet mit 10 Tickets zu 100 €
Kursleiterin: Mme Malou Schleimer
Sprache: luxemburgisch, französisch

FIT BLEIBEN IM ALTER

Tun Sie etwas für ihr körperliches Wohlergehen. Unsere Gymnastik- Übungen trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Gymnastik wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher, fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen. Zudem hält sie die Gelenke geschmeidig. Wer seinen Körper fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Deshalb ist Gymnastik auch im Alter wichtig.

Différents secteurs – thérapie, éducation physique et entraînement – exploitent les atouts du ballon de gymnastique, notamment en vue d´un renforcement musculaire efficace de toutes les parties du corps et d´une amélioration de la mobilité. Sans oublier les effets positifs sur la coordination, la perception corporelle et le sens du mouvement général.

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen
Preis: Carnet mit 8 Tickets zu 55€
Kursleiterin: Mme Ilona Pelletier, Trainerin
Sprache: luxemburgisch, französisch

TRËPPELE MAM LOUIS

Sie sind auf der Suche nach einem gelenkschonenden Ausdauertraining, das zusätzlich effektiv zur ganzheitlichen Muskelstärkung beiträgt? Dann ist Walking – das Gehen mit Stöcken – für Sie ideal. Ihr Wohlbefinden, Ihre Kondition und Fettverbrennung werden gesteigert sowie Ihr Herz-Kreislaufsystem und Immunsystem aktiviert. Was wollen Sie mehr?

Tous les vendredis, on se donne rendez-vous au Club pour le Nordic-Walking. M. Bordignon Louis se fait un plaisir de vous accompagner.

Treffpunkte: Club Haus an de Sauerwisen
Preis: die Teilnahme ist kostenlos
Begleitung: M. Louis Bordignon
Sprache: luxemburgisch

Bleiben Sie aktiv und gesund!

Restez actifs et en bonne santé !

REFLEXOLOGIE

Termine: 12. + 26. Januar, 9. + 23. Februar, 9. + 23. März 2022

Die Fuß-Reflexologie basiert auf der Erkenntnis, dass es für jedes Organ und jeden Bereich des Körpers eine entsprechende Zone am Fuß gibt. Berühren wir diese mit Druck- oder Massagetechniken, so wird der gesetzte Reiz durch Nerven und Energiezonen an entsprechend andere Körperareale weiter geleitet.

Cette pratique de massage millénaire, dont les origines orientales sont identiques à celle de l'acuponcture, permet de détendre, d'harmoniser, de stimuler et de tonifier aussi bien le corps que l'esprit.

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen
Preis: 35€ je ½Stunde; 60€ je Stunde
Referentin: Mme Claudine Vereecke
Sprache: französisch, luxemburgisch

INDIVIDUELLER GERÄTEZIRKEL

Neu im Clubhaus!

In Kooperation mit der Praxis für Physiotherapie perspactive s.a.r.l. präsentieren wir Ihnen unser neues Angebot im Club Haus an de Sauerwisen: unseren neuen Gerätezirkel. Dieser Gerätezirkel bietet Ihnen die Möglichkeit individuell und kontaktlos ihre körperliche Fitness zu trainieren. Unser Gerätezirkel ist so aufgebaut, dass er verschiedene Trainingsreize simulieren kann:

- langsame Bewegungen erzeugen sanften Widerstand
- schnelle Bewegungen erzeugen größeren Kraftaufwand.

Diese präzise Steuerung hilft Ihnen in Ihrem individuellen Training, um Ihre Alltagsbewegungen zu verbessern. Auf Grund der unterschiedlichen Reize wird ein Muskelaufbau in verschiedenen Phasen ermöglicht.

En coopération avec le cabinet de physiothérapie perspactive S.a.r.l. nous vous proposons notre nouvelle offre dans le Club Haus an de Sauerwisen : notre nouveau circuit d`entrainement qui vous permet de vous entraîner individuellement. Vous constatez une amélioration de votre mobilité et de votre bien-être au quotidien.

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen
Preis: 25 € / 35 € pro Monat
Begleitung: Personal des Club Haus an de Sauerwisen
Sprache: luxemburgisch, französich

GEMITTLECHEN TRËPPELTOUR / PROMENADE TRANQUILLE

Sie möchten sich bewegen, und freuen sich über Gesellschaft? Wir treffen uns jeden Freitag für einen gemütlichen Spaziergang von ca. 5 km in Rumelange. Dabei passen wir uns natürlich Ihrem Tempo und Ihrer Ausdauer an und gönnen uns auch gerne mal eine Pause unterwegs.

Vous souhaitez faire de l'exercice, et vous êtes heureux d'avoir de la compagnie ? Nous nous retrouvons tous les vendredi pour une promenade tranquille d'environ 5 km à Rumelange. Bien sûr, nous nous adaptons à votre rythme et à votre endurance, et nous faisons aussi des pauses en cours de route.

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen
Preis: die Teilnahme ist kostenlos
Begleitung: Personal des Club Haus an de Sauerwisen
Sprache: luxemburgisch, französich

RENTE - LA RETRAITE

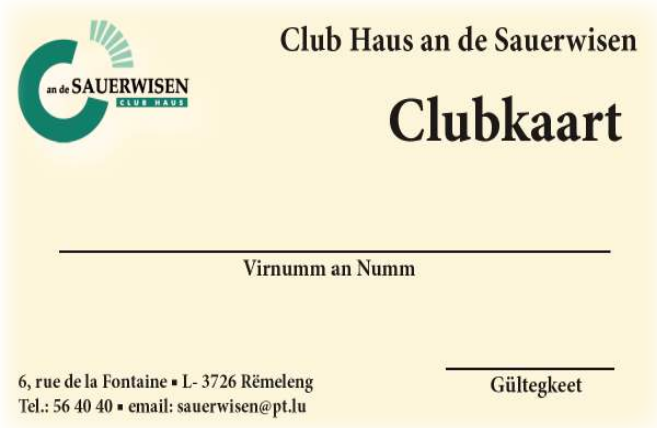
Rente und Pension

Sie stehen vor dem Übergang zur Pension oder Rente?
Freuen sich auf den verdienten "Lenbensabend"?
Oder Sie sind es schon?
Sie haben eine Liste von Dingen, die Sie schon immer tun wollten, aber nie die Zeit dazu hatten?
Sehr schön! Denn wir suchen Menschen, die wissen, was sie wollen! Die mit anderen gerne Ihre Interessen teilen möchten. Wir würden uns freuen, Sie dabei zu unterstützen! Wenn Sie Ideen haben, oder sich engagieren möchten, dann sprechen Sie uns an!

La retraite

Vous faites face à la transition vers la retraite?
Avez-vous hâte de recevoir votre retraite bien méritée?
Ou l´avez vous déjà?
Avez-vous une liste de choses que vous avez toujours voulu faire, mais que vous n'avez jamais eu le temps de faire? Très bien! Parce que nous sommes à la recherche de personnes, qui savent ce qu'elles veulent! Qui voudrait partager leurs intérêts avec les autres. Nous serions heureux de vous soutenir dans vos idées! Si vous avez des idées ou souhaitez vous impliquer, contactez-nous!

CLUBKARTE



Die Clubkarte 2022 !

Für nur 15,00 € im Jahr untertützen Sie uns!
Mit diesem Beitrag helfen Sie uns, dass wir auch weiterhin wie bisher ein solch umfangreiches Programm für Sie erstellen können.
Bitte überweisen Sie den Betrag von 15,00 € auf das Konto BIL mit der
IBAN LU71 0025 1691 8549 6700
und dem Vermerk "Clubkaart 2022_"Ihr Name".

Vielen Dank!

Carte de Club 2022

Soutenez nous avec seulement 15,00€ pour toute une année !
Cette cotisation nous donne la possibilité de réaliser un programme diversifié.
Nous vous remercions de virer le montant de 15,00€ sur notre compte BIL IBAN LU71 0025 1691 8549 6700 avec la mention « Carte Club 2022_Votre Nom »
Merci !

Datenschutz/ Protection de donées Hinweise/Notices explicative

Allgemeine Datenschutzbestimmungen

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

Im Rahmen unserer Beziehung zu unseren Mitgliedern des "Club Haus an de Sauerwisen" möchten wir Sie darüber informieren, dass alle Ihre in unserem EDV-System enthaltenen personenbezogenen Daten nur für den Versand unserer Broschüren im Zusammenhang mit unseren Aktivitätenund zu Abrechnungszwecken verwendet werden.
Eine Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte ist und wird auch in Zukunft nicht erfolgen.
Im Rahmen unserer Reisen sind wir verpflichtet, eine Kopie ihre Daten an unsere Kooperationspartner (Fluggesellschaft, Hotel) weiter zu leiten, so dass der Name der Person auf dem Flugticket mit dem Personalausweis übereinstimmt.
Kopien Ihrer Personalausweise, die Sie uns nach der Anmeldung und der Teilnahme an einer Reise mit dem "Club Haus an de Sauerwisen" zusenden, werden unmittelbar nach der Rückkehr jeder Reise vernichtet.
Wir bitten Sie, uns per E-Mail sauerwisen@pt.lu oder per Post zu informieren, falls Ihre personenbezogenen Daten nicht mehr in unseren Büchern erscheinen 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 membres du « Club Haus an de Sauerwisen », 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 partenaires de coopération, afin que le nom de personne qui figure sur le billet d'avion soit conforme avec la pièce d'identité.
Les copies de vos cartes d'identités, nous transmises suite à une inscription et une participation à un voyage avec le « Club Haus an de Sauerwisen » seront détruites de suite après le retour de chaque voyage.
Nous vous demandons de nous informer par mail sauerwisen@pt.lu ou par courrier, au cas où vos données personnelles ne devraient plus figurer dans nos livres.

Wichtige Hinweise zum durchlesen!

Die Teilnahme an jeder Clubaktivität erfolgt auf eigene Verantwortung. Foyers Seniors asbl haftet nicht für Schäden oder Unfälle.
Bei sportlichen Aktivitäten sollten Sie unbedingt 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, sportlichen Aktivitäten.
Wenn Sie sich für eine Aktivität angemeldet haben und nicht daran teilnehmen können, kontaktieren Sie uns bitte so schnell wie möglich. Bei einer rechtzeitigen Abmeldung kann ein Interessent auf der Warteliste Ihren Platz übernehmen.
Entstehen für uns Unkosten durch Ihre Absage, sehen wir uns leider gezwungen, Ihnen diese zu verrechnen.
Bei Kursabbruch und bei Abwesenheit ohne vorherige Abmeldung können wir keine Rückerstattung der Kosten leisten.
Fotos von Teilnehmern an den verschiedenen Aktivitäten können von uns zu Veröffentlichungen genutzt werden. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, bitten wir Sie, uns das schriftlich mitzuteilen.

Informations importantes à lire!

L'usager participe à ses propres risques et périls aux activités proposées par le club.
Foyers Seniors asbl, association sans but lucratif gestionnaire du Club Haus an de Sauerwisen, décline toute responsabilité en cas d'accident.
Avant de prendre part à une activité sportive, veuillez consulter votre médecin pour savoir si cette activité convient à votre état de santé. Dans votre propre intérêt, informez le/la responsable de l'activité d'éventuels problèmes de santé.
Il est indispensable que vous buviez beaucoup lors de chaque activité physique. Pensez à emporter de l'eau lors des promenades ou excursions.
Au cas où vous vous êtes inscrit/e pour une activité et que vous êtes empêché/e d'y participer, veuillez en informer le club dans les meilleurs délais pour permettre, le cas échéant, à une personne sur la liste d'attente de prendre votre place.
Si votre désistement de dernière minute entraîne des frais, le Club se voit obligé de vous les facturer.
Un remboursement des frais de participation n'est pas possible pour toute absence non signalée ou interruption de cours.
Il se peut que nous utilisons des photos des participants aux activités pour nos différentes publications. Au cas où vous y verriez un inconvénient, veuillez nous en faire part par écrit.
Nous vous remercions de votre compréhension pour ces quelques contraintes, motivées par l'intérêt de tous.

Club Haus an de Sauerwisen

6, rue de la Fontaine / L-3726 Rumelange
(angrenzend an den Park Sauerwisen - hinter der Rümelinger Gemeinde)

Tel: 56 40 40 – 1 / Fax: 56 40 40 – 41 / e-mail: sauerwisen@pt.lu

Bil LU71 0025 1691 8549 6700 / Gestionnaire: Foyers Seniors a.s.b.l.

Mit finanzieller Unterstützung:
Stadt Rumelange, Gemeinde Kayl-Tétange & Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région

Agrément Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région
PA/02/05/030 – Contrat PS/535

Layout, Texte: Club Haus an de Sauerwisen
Fotos: Eigenaufnahmen, www.pixabay.de - lizenzfreie Fotos

Unsere neue Internetseite: www.Clubhaiser.lu.
Besuchen Sie uns einmal. Wir sehen uns!

NET OUNI MENG MASK
#NetOuniMengMask