Club Haus an de Sauerwisen

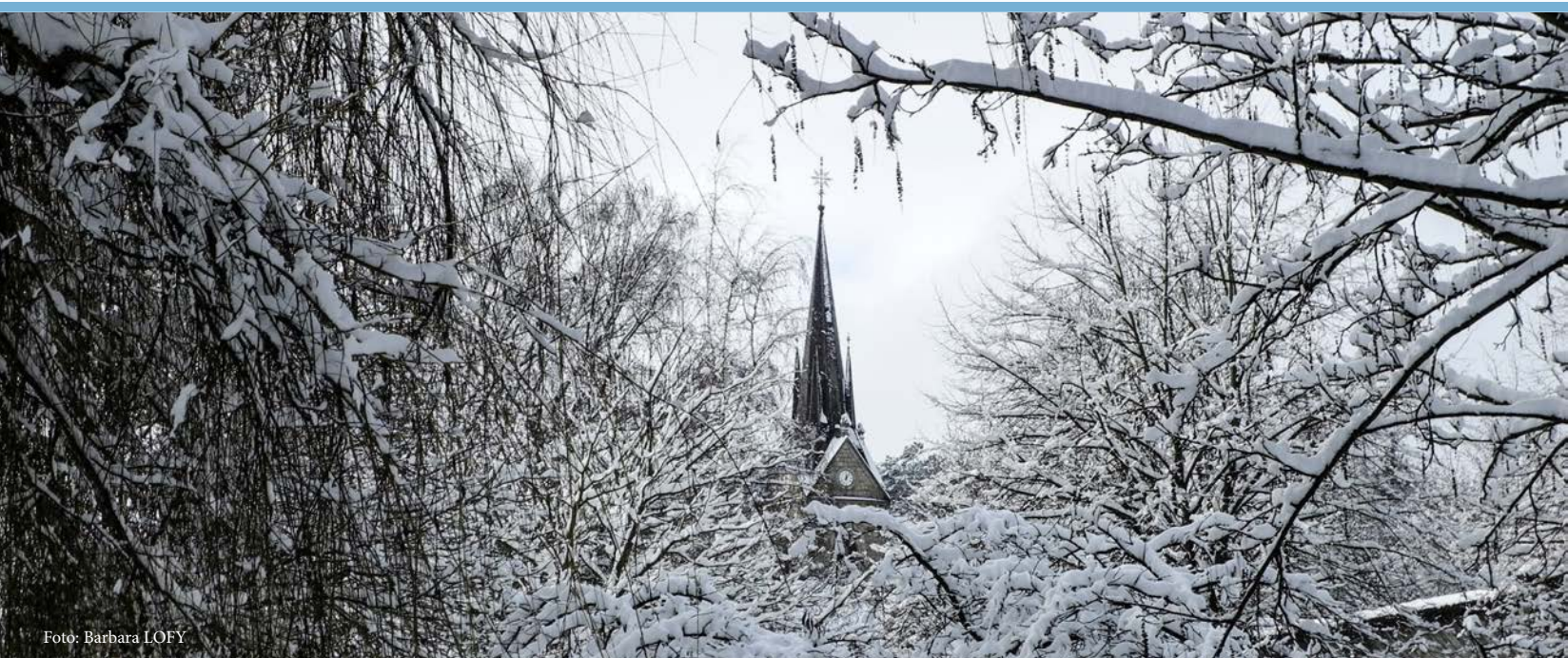


Foto: Barbara LOFY

Programm Januar/Februar/März 2024
Programm janvier/février/mars 2024

an de SAUERWISEN CLUB HAUS

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

Visitt Koblenz

Klosterauszeit

City-Trip Valencia

FC Kaiserslautern

Beaujolais

Grottes de Han

Chrëschtmaart

Léif Frënn vum Club,

Dat neit Joer steet virun der Dier a wéi all Joer huele mir eis erëm Saache vir. «Ech maachen dës Joer méi Sport», « Ech huele mir méi Zäit fir meng Frënn», « ech huele mir méi Zäit fir mech»… Mir kennen se dach all déi gutt Virsätz. Se ëmmzesätzen fält dach awer oft schwéier.

An awer dee Joreswiessel gëtt engem daach oft Energie, Neies unzefänken. Dofir ass eis Broschür erëm voller Aktivitéiten, mol am Ausland, mol am Club. Vill Geleeënheeten sech ze beweegen, néi Leit kënnen ze léieren, Neies ze léieren oder sech benevole ze engagéieren.

Scho bal eng Traditioun ass eis Gesondheetswoch am Mäerz voll mat Aktivitéiten ronderëm Gesondheet. Kommt bis laascht moies gesond Kaffi drénken, probéiert néi Sportaarten aus oder huelt un deenen sëllege Workshoppen deel.

Fir all déi vill Léit wou mir scho kënnen, mir freeën eis Iech och am néier Joer erëm ze gesinn a vill geselleg Momenter mat Iech ze erliewen. An un all déi Aner, kommt gäre bis lascht, dir sidd häerzlech wëllkomm.

Chères amies et chers amis du club !

La nouvelle année approche et, comme chaque année, nous prenons de nouvelles résolutions : "Je fais plus de sport", "Je prends plus de temps pour mes amis", "Je prends plus de temps pour moi". Nous connaissons toutes ces bonnes résolutions, mais nous avons souvent du mal à les mettre en action .

Mais le changement d'année nous donne souvent une nouvelle énergie pour commencer quelque chose de nouveau. C'est pour cela que la brochure est à nouveau pleine d'activités, de nombreuses occasions d'être actif, de rencontrer de nouvelles personnes, d'apprendre quelque chose de nouveau ou de s'engager en tant que bénèvole.

Notre semaine de la santé en mars, pleine d'activités autour de la santé, est déjà presque une tradition. Prenez un petit déjeuner sain, essayez de nouveaux sports ou participez aux nombreux ateliers.

Pour les nombreuses personnes que nous connaissons, nous nous réjouissons de vous retrouver en cette nouvelle année et de partager avec vous de nombreux moments de convivialité. Et pour tous les autres, n'hésitez pas à venir nous voir, vous êtes les bienvenus.

Falls iech mäi Gesitt net bekannt vir kennt, da stellen ech mech schnell vir.

Mäin Numm ass Wendy Freitas Rocha an ech si 24 Joer all. Ech hu viru kuerzem mäi Bachelor an Sciences humaines et sociales an der Belsch ofgeschloss a fänken elo meng éischt Aarbecht un. Wärend mengem Studium hunn ech verschidde Stagë gemaach an hu mat Jugendlecher, Senioren a Flüchtlinge geschafft. Ech sinn an Déifferdeng opgewuess a si virun 3 Joer ob Kayl geplënnert. Ech si sportlech, iesse, kachen a bake gären. Autoen aus den 90er Joren si meng gréisst Leidenschaft, ech hu keng Angscht meng Hänn dreckeg ze maachen. Ech si glécklech wa Leit zesumme komme fir Momenter ze deelen a vir ze laachen. Ech freeë mech en Deel vum Clubhaus kennen ze sinn an iech kennenzeléieren fir flott Zäite mat eneen ze verbréngen.

Mir wäerten eis sécherlech geschwë gesinn!

Si mon visage ne vous semble pas familier, alors je me présente rapidement.

Mon nom est Wendy Freitas Rocha et j'ai 24 ans. Je viens de finir mon baccalauréat en sciences humaines et sociales en Belgique et je commence maintenant mon premier travail. Pendant mes études, j'ai effectué différents stages et j'ai travaillé avec des adolescents, des seniors et des réfugiés. J'ai grandi à Differdange et j'ai déménagé à Kayl il y a 3 ans. Je suis sportive, j'aime manger, cuisiner et j'aime la pâtisserie. Les voitures des années 90 sont ma plus grande passion, je n'ai pas peur d'avoir des mains sales. Je suis heureuse quand des personnes se rencontrent pour partager des moments de joie et pour s'amuser. Je suis contente de pouvoir faire part du Clubhaus et de vous rencontrer pour partager de bons moments.

Nous nous verrons certainement prochainement !

Elisabeth Schmit

Ech si Chargée de Direction vum Club Haus an de Sauerwisen . Studéiert hunn ech Gesundheitsförderung zu Fulda. 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.

Je suis la Chargée de direction du Club Haus an de Sauerwisen. J`ai étudié la « promotion de la santé » à Fulda. 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.

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.

Jessy Muller

Ech sinn diploméierten Erzéier a schaffen säit Februar 2019 am Club. Spannend fannen ech hei, datt ech meng Hobbyen an Stäerken kann aktiv ausliewen, sou bidden ech ënnert anerem den Denksport un. Nieft menger Aarbecht am Club hunn ech zwee aktiv Jongen an hu mech viru kuerzem als Naturopathe weidergebild.

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 je me suis formée en tant que naturopathe.

10.- 14. Juni 2024

KOPENHAGEN

Kopenhagen, die Hauptstadt Dänemarks, verbindet maritimes Flair und skandinavische Gemütlichkeit. Der schöne Hafen, Königsschlösser mitten in der Stadt, kleine Gassen mit bunten Häusern und moderner Architektur laden zum verweilen ein. Die Stadt, die auf der Insel Seeland liegt, hat einfach ihren Charme und wurde nicht umsonst immer wieder als eine der lebenswertesten Städte der Welt ausgezeichnet.

Von Luxemburg-Findel fliegen wir mit Luxair nach Kopenhagen und beziehen im Anschluss die Zimmer in unserem Hotel, in dem wir vier Nächte bleiben werden. Von dort werden wir in den kommenden Tagen diverse Touren unternehmen

Copenhague, la capitale du Danemark, offre une ambiance maritime et un charme scandinave. Le beau port, les châteaux royaux au cœur de la ville, les petites ruelles aux maisons colorées et l'architecture moderne invitent à prendre son temps. La ville, qui se trouve sur l'île de Seeland, a tout son charme et ce n'est pas pour rien qu'elle a été élue à plusieurs reprises comme l'une des villes les plus agréables à vivre au monde.

Au départ de Luxembourg-Findel, nous nous envolerons vers Copenhague avec Luxair et prendrons ensuite possession de nos chambres dans notre hôtel, où nous resterons quatre nuits. De là, nous ferons diverses visites de la ville au cours des prochains jours

Kosten: DZ: 1050,00 €, Mehrpreis EZ: 250,00 €
Leistungen: Hin- und Rückflug mit Luxair ab Luxemburg, vier Übernachtungen im Hotel Motel one Kopenhagen inkl. Frühstücksbuffet, Begleitung durch zwei Mitarbeiter*innen des Club

23.-27. September 2024

BORDEAUX

Als Zentrum der berühmten Weinbauregion ist Bordeaux bekannt. Doch die Stadt hat neben dem Wein und ihre Küche noch viel mehr zu bieten. Die Altstadt verzaubert mit ihrem französischen Charme. Kultur und Kunstliebhaber werden sich über das kulturelle Angebot freuen.
Von Luxemburg-Findel fliegen wir mit Luxair nach Bordeaux und beziehen im Anschluss die Zimmer in unserem Hotel, in dem wir vier Nächte bleiben werden. Von dort werden wir in den kommenden Tagen diverse Touren unternehmen.

Bordeaux est connue en tant que centre de la célèbre région viticole. Mais la ville a bien d'autres choses à offrir que le vin et la gastronomie. La vieille ville séduit par son charme français. Les passionnés de culture et d'art se réjouiront de l'offre culturelle.

Au départ de Luxembourg-Findel, nous nous envolerons vers Bordeaux avec Luxair et prendrons ensuite possession de nos chambres dans notre hôtel, où nous resterons quatre nuits. De là, nous ferons diverses visites de la ville au cours des prochains jours

Kosten: Vorraussichtlich DZ: 790,00 €, Mehrpreis EZ: 150,00 €
Leistungen: Hin- und Rückflug mit Luxair ab Luxemburg, vier Übernachtungen im Hotel inkl. Frühstücksbuffet, Begleitung durch zwei Mitarbeiter*innen des Club

Clubkaart 2024 !

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 2024_”Ihr Name”.

Vielen Dank!

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 2024_Votre Nom »
Merci !

Freitag, 5. Januar 2024 / / 14h30 - 17h00

SANGTREFF

Wir treffen uns einmal im Monat im Club Haus an de Sauerwisen, und erleben einen tollen 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.

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.

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

Samstag 06. Januar 2024 // // 18h00 - 22h00

"NEIJORSCONCERT "

Unser Club „Haus an de Sauerwisen" bietet Ihnen einen Shuttle-Service direkt vom Käldall zur Philharmonie. In diesem Jahr präsentieren die Philharmoniker Walzer und Arien von Wolfgang A. Mozart, Fritz Kreisler, Edward Elgar, Johann Strauss (Sohn), Johannes Brahms und Antonín Dvořák.

Notre club "Haus an de Sauerwisen" offre un service de navette directement de Käldall à la Philharmoni. Cette année, le Philharmonique présente des valses et des airs de Wolfgang A. Mozart, Fritz Kreisler, Edward Elgar, Johann Strauss (fils), Johannes Brahms und Antonín Dvořák

Abfahrt:	18h00, Rumelange, Maartplatz 18h15, Kayl, Parking "Brill"
Kosten :	75 € (inkl. Tickets Kategorie 2, Transport und Begleitung)
Begleitung:	Mitarbeiter*in des Club
Sprache:	luxemburgisch, französisch

Sonntag, 7. Januar 2024 // 15h00 - 17h00

PATT FIR DAT NEIT JOER

réception du nouvel an

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 2023 begleitet und unterstützt haben, einmal ein großes Dankeschön zu sagen! Ohne euch wäre vieles oftmals nicht möglich gewesen!

Cette année encore, nous souhaitons porter un toast à la nouvelle année avec vous ! Cet après-midi passé ensemble nous donne l'occasion de dire une fois de plus un grand merci à toutes les personnes qui nous ont accompagnés et soutenus en 2023 ! Sans vous, beaucoup de choses n'auraient souvent pas été possibles !

Wir bitten um vorherige Anmeldung!
Nous vous prions de vous inscrire à l'avance !

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

Mittwoch, 17. Januar 2024 // 11h30 - 14h00

KACHTREFF AM CLUB

Einmal im Monat kocht das Team des Club Haus an de Sauerwisen. In gemütlicher Runde genießen Sie ein eigens zusammengestelltes, geschmackvolles Essen - meist basierend auf den Zutaten der Saison und regionalen Produkten.

Une fois par mois, le personnel du Club Haus an de Sauerwisen se fait un plaisir de cuisiner pour vous.

Träipen mat Purée an Äppelkompott/
Boudains noirs, purée et compote de pommes

Wir bieten Ihnen zusätzlich unserer "Kachtreff to go" an: wir kochen unter unseren hygienischen Standards für Sie mit. Sie bestellen im Vorfeld eine oder mehrere Portionen, und kommen diese dann bei uns abholen.

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen
Kosten: jeweils 15.00 €

Bitte vorherige Anmeldung unter der Nummer 56 40 40 1!

Donnerstag 18. Januar 2023 // 14h00 - 17h00

BIBLIOTHEKE DUDELANGE

Bibliothèque de Dudelange

An alle Bücherwürmer und Bücherliebhaber. In Luxemburg gibt es um die 86 Bibliotheken, ganz schön viele, um jede einzelne zu besuchen, um das eine Buch zu finden. Aus diesem Grund gibt es die A-z-lu-Suchmaschine. In der Bibliothek in Dudelange bekommen wir alle Informationen, die wir brauchen, um von den kostenlosen Angeboten der luxemburgischen Bibliotheken zu profitieren. Auch E-Books können Sie ausleihen. An diesem Tag können Sie auch einen Leseausweis beantragen.

Au Luxembourg, il y a environ 86 bibliothèques, ce qui est beaucoup pour visiter chacune d'entre elles afin de trouver un livre. C'est pour cette raison que le moteur de recherche A-z-lu existe. À la bibliothèque de Dudelange, nous obtenons toutes les informations dont nous avons besoin pour profiter des offres gratuites des bibliothèques luxembourgeoises.

Treffpunkt: 14h00 Rumelange, Maartplatz (Bus Nr 5: Dudelange)
14h30 Bibliothèque publique régionale de Dudelange
Kosten: kostenlos

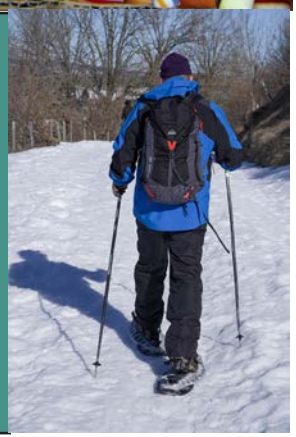
Freitag, 26. Januar 2024 // 6h30 - 21h00

VOGESEN: Süssigkeitenfabrik und Schneeschuhwanderung
Vosges: Visite de la confiserie de bonbons et sortie en Raquette

Sie haben Lust etwas Neues auszuprobieren? Zum Beispiel eine Wanderung mit Schneeschuhen? Zusammen mit dem Club Haus am Säitert aus Alzingen begeben wir uns einen Tagesausflug in die Vogesen. Morgens besichtigen wir die Süssigkeitenfabrik " und nach dem gemeinsamen Mittagessen machen wir eine geführte Schneeschuhwanderung.

Vous avez envie d'essayer de marcher avec des raquettes dans la neige? En collaboration avec le Club Haus an de Sauerwisen, nous entreprenons une excursion d'une journée dans les Vosges. Le matin, nous visitons la confiserie des Hautes Vosges, puis après le déjeuner, nous partons pour une randonnée en raquettes guidée.

Menu du jour
Choucroute
Ou
Gnocchis de pommes de terre, sauce aux champignons
Tarte



Anmeldungsfrist/ Inscriptions jusqu`au 18. 01.2024

Treffpunkt:	7h05 Parking Brill Kayl 7h15 Maartplatz Rumelange
Kosten/Prix:	125€ (inkl. Transport, Besichtigung, Führung, 2-Gänge Menü, 1/4 Wein, Café oder Tee und Begleitung)
Sprache:	luxemburgisch, französisch

Freitag, 26. Januar 2024 // // 14h00 - 17h00

KARTENNOMËTTEG

Après-midi jeux de cartes

In den Wintermonaten wird unser beliebter "Kartenowend" ein "Kartennomëteg". Skat, Rommé, Doppelkopf, Skipo, Monte Carlo, Belot , Pocker… Einmal im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen Kartenspielen. Kommen Sie einfach vorbei, lernen Sie neue Kartenspiele kennen oder spielen Sie bekannte. Dazu gibt es eine kleine Köstlichkeit aus der Küche.

Venez découvrir de nouveaux jeux de cartes ou jouez à ceux que vous connaissez déjà. Le tout est accompagné d'une petite gourmandise de la cuisine.

Treffpunkt:	Club Haus an de Sauerwisen
Kosten:	kostenlos
Begleitung:	Mitarbeiter*in des Club
Sprache:	luxemburgisch, französisch

Sonntag, 28. Januar 2024 / / 11h30 - 15h00

SCHWEIZER-MËTTEG

Repas Raclette

Käseliebhaber aufgepasst: Reisen Sie an diesem Sonntagnachmittag mit uns in die Schweiz und dies ohne langen Anreiseweg. Heute gibt es das typische Raclette, mit Fleisch- und Gemüseplatte sowie Kartoffeln als Beilage. Dekoration und Musik tun ihr Übriges, dass Sie sich ganz wie auf der Alm fühlen. In netter Gesellschaft und bei gutem Essen, kann man den Sonntag in vollen Zügen geniessen. Bitte haben Sie Verständnis, dass die Plätz begrenzt sind.

Avis aux amateurs de fromage !
Voyagez avec nous en Suisse ce dimanche après-midi, et sans avoir à faire un long trajet. Aujourd'hui, nous vous proposons la raclette typique, avec un plateau de viande et de légumes et des pommes de terre en accompagnement.

Treffpunkt:	Club Haus an de Sauerwisen
Kosten:	30€ Raclette, Beilagen, Wasser, 2 Gläser Weisswein, Dessert, Kaffee
Sprache:	luxemburgisch, französisch

Freitag, 02.Februar 2024 / / 14h30 - 17h00

SANGTREFF

Wir treffen uns einmal im Monat im Club Haus an de Sauerwisen, und erleben einen tollen 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.

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.

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

Mittwoch 07. Februar 2024 // 14h30 - 17h00

BOWLING

Verbringen Sie einen lustigen Nachmittag mit uns auf der Bowlingpiste in Foetz! Aufgeteilt auf 3 Pisten können sie 3 Serien Bowling spielen.

Venez passer un moment exceptionnel de divertissement avec nous au Bowling à Foetz.

Treffpunkt:	14:30 Club Haus an de Sauerwisen 14:45 X-treme Bowling Foetz
Kosten:	15€ inkl. Eintritt, Transport
Begleitung:	Mitarbeiter*in des Club
Sprache:	Französisch, luxemburgisch, deutsch

Freitag 09. Februar 2024 / / 7h30 - 19h00

EUROSPACE CENTER

Zusammen mit dem Club Haus am Säitert von Alzingen fahren wir nach Belgien. Wir besuchen die kleine Schäferei „Bergerie d`Acremont“, wo wir in die Geheimnisse der Käseherstellung eingeweiht werden. Dort lassen wir uns die hofeigenen Produkte zum Mittagessen schmecken.
Am Nachmittag fahren wir zum Eurospace center, dem europaweit einzigen Vergnügungspark zum Thema Weltraum! Dort testen wir in einer zweistündigen Führung unsere Astronautenfähigkeiten und entdecken die Geschichte der Eroberung des Weltraums.

Avec le Club Haus am Säitert d'Alzingen, nous nous déplaçons en Belgique. Nous visiterons la petite bergerie d`Acremont, où nous découvrons les secrets de la fabrication du fromage. Nous y dégustons les produits de la ferme pendant le déjeuner.
L' après-midi, nous visitons l'Eurospace center, le seul parc d'attractions en Europe sur le thème de l'espace ! Nous y testerons nos compétences d'astronautes lors d'une visite guidée de deux heures et découvrirons l'histoire de la conquête de l'espace.

Menu du jour

raclette maison
a 2 sortes de fromages, du gigot fumé, du saucisson fumé, des crudités et des pommes de terre

Treffpunkt:	08h05 Kayl Parking Brill 08h20 Rumelange Maartplaz
Kosten:	Preis: 87€ inkl. Visite, Mittagessen, Eintritt und Führung Eurospace Center, Transport und Begleitung
Begleitung:	Mitarbeiter*in des Club
Sprache:	Französisch, luxemburgisch, deutsch

Mittwoch, 14. Februar 2024 // 11h30 - 14h00

KACHTREFF AM CLUB

Einmal im Monat kocht das Team des Club Haus an de Sauerwisen. In gemütlicher Runde genießen Sie ein eigens zusammengestelltes, geschmackvolles Essen - meist basierend auf den Zutaten der Saison und regionalen Produkten.

Une fois par mois, le personnel du Club Haus an de Sauerwisen se fait un plaisir de cuisiner pour vous.

Gratinierte Endiven/Chicon gratinée

Wir bieten Ihnen zusätzlich unserer "Kachtreff to go" an: wir kochen unter unseren hygienischen Standards für Sie mit. Sie bestellen im Vorfeld eine oder mehrere Portionen, und kommen diese dann bei uns abholen.

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen
Kosten: jeweils 15.00 €

Bitte vorherige Anmeldung unter der Nummer 56 40 40 1!

BENEVOLAT

Wir suchen Personen die sich gerne engagieren möchten. Vieles ist im Club nur möglich durch die Unterstützung fleissiger Helfer. Sowohl für unsere Festivitäten, als auch für konkrete Projekte suchen wir Personen, die mithelfen wollen:

Intergenationaler Austausch, mit Kinder aus dem Kindergarten und Maison Relais

Tandem-Projekt, luxemburgisch lernen

Handy/ Computer Kurs, wir suchen eine Person die sich mit Apple auskennt.

Sie haben einen Vorschlag oder wollen selbst eine Aktivität/Kurs anbieten? Sprechen Sie uns an, wir stehen Ihnen für weitere Fragen zur Verfügung.

Nous recherchons des personnes qui souhaitent s'engager. Beaucoup de choses, qui se déroulent au Club, ne sont que possibles grâce au soutien de bénévoles. Vous souhaitez vous engager ou vous voulez proposer vous-même une activité/un cours ? N'hésitez pas à nous contacter, nous sommes à votre disposition pour toute question supplémentaire.

Donnerstag 22. Februar 2024 / / 17h30 - 20h00

THEMENOWEND INTERGENERATIONELL WUNNEN

soirée thématique Cohabitation intergénérationelle

Zesumme mam Jugendhaus Rëmeleng invitéiere mir Iech op den Themenowend intergenerationell Wunnen. Geleet gëtt den Owend vun der Associatioun Cohabit'AGE, déi sech fir een Zesummeliewe vu méi Generatioune staark mécht. Gewise gëtt de Film "L`etudiante et Monsieur Henri", den Theme vun Isolement, dem sozialen Zesummenhalt an der Solidaritéit vun de Generatiounen uschwätzt. Dono ass Zäit fir een Austausch a fir sech iwwert Associatioun ze informéieren.

En collaboration avec la Maison des Jeunes de Rumelange, nous vous invitons à une soirée thématique sur le cohabitation intergénérationnelle. L' association "Cohabit'AG" s'engage pour la cohabitation des générations. Le film "L`etudiante et Monsieur Henri" sera projeté et aborde les thèmes de l`isolement, cohésion sociale, personne agée et solidarité entre les générations. Ensuite, vous aurez le temps d'échanger et de vous informer sur l'association.

« L' arrivée d'une jeune colocataire chez un septuagénaire ronchon bouscule son mode de vie solitaire. » À cause de sa santé vacillante, Monsieur Henri ne peut plus vivre seul dans son appartement parisien devenu trop grand. Particulièrement bougon, il finit néanmoins par accepter la proposition de son fils Paul, de louer une chambre à une jeune étudiante. Loin de tomber sous le charme, Henri va se servir d'elle pour créer un véritable chaos familial…
Drôle, touchant et original, cette excellente production fera rire toutes les générations, tous les publics.

JUGENDHAUS RËMELENG

Treffpunkt/rendez-vous:	Club Haus an de Sauerwisen
Kosten/Prix:	kostenlos/gratis
Sprache/langue:	film en francais

Freitag, 23.Februar 2024 // // 14h00 - 17h00

KARTENNOMËTTEG

Après-midi jeux de cartes

In den Wintermonaten wird unser beliebter "Kartenowend" ein "Kartennomëteg". Skat, Rommé, Doppelkopf, Skipo, Monte Carlo, Belot , Pocker… Einmal im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen Kartenspielen. Kommen Sie einfach vorbei, lernen Sie neue Kartenspiele kennen oder spielen Sie bekannte. Dazu gibt es eine kleine Köstlichkeit aus der Küche.

Venez découvrir de nouveaux jeux de cartes ou jouez à ceux que vous connaissez déjà. Le tout est accompagné d'une petite gourmandise de la cuisine.

Treffpunkt:	Club Haus an de Sauerwisen
Kosten:	kostenlos
Begleitung:	Mitarbeiter*in des Club
Sprache:	luxemburgisch, französisch

Mittwoch, 28. Februar 2024 // 18h00 - 21h00

HIERKENOWEND MIT LIVE MUSIK

Soirée harengs avec musique live

An diesem Abend unterhält Sie das Orchester Blue Stars mit einer Präsentation von Luxemburger Lieder, die mit Sicherheit zum Mitsingen und Mitfeiern einladen.
Dazu gibt es passend zur Jahreszeit einen Klassiker der landestypischen Gerichte: „agemachten Hierken"! Diese Delikatesse wird von unserem Club extra für Sie nach altem luxemburger Rezept hergestellt. Genießer werden so auf ihre Kosten kommen.

Cette soirée luxembourgeoise sera animée par l' orchestre Blue Stars, qui nous présente des chansons luxembourgeoises bien connues. Lors de cette soirée, nous vous offrons au menu des harengs marinés accompagnés de pommes de terre.

Vegetarische Alternative/Alternative végétarienne

Treffpunkt:	Club Haus an de Sauerwisen
Kosten:	29.50 €
Sprache:	luxemburgisch

Freitag, 01. März 2024 / / 14h30 - 17h00

SANGTREFF

Wir treffen uns einmal im Monat im Club Haus an de Sauerwisen, und erleben einen tollen 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.

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.

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

Mittwoch, 06. März 2024 // 17h30 - 19h30

INDOORCYCLING - MARATHON

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. Während dem Indoorcycling-Marathon können Sie zwei Stunden fahren. Danach Essen wir etwas in der geselligen Runde.

Entraînement sur vélo (Indoor bikes) avec musique et entraîneur pendant 2h. Repas convivial après l'entraînement

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen
Kosten: Carnet mit 7 für 55€
Kursleiter: Valerie
Sprache: luxemburgisch, französisch

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. Während der Woche bieten wir je ein gesundes und ausgewogenes Frühstück. Auch unsere Sportkurse sind während der Gesundheitswoche kostenlos. Wir bitten Sie nur, sich für die jeweiligen Aktivitäten/Kurse 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. Pendant cette semaine, nos cours de sport sont gratuits

Montag/Lundi 04.03.2024	Dienstag /Mardi 05.03.2024	Mittwoch/Mercredi 06.03.2024
9h00 Frisches Porridge - selbst gemacht *Porridge - fait maison*	**9h00** Chia Pudding - selbst gemacht *Chia pudding - fait maison*	**9h00** Frischer Griessbrei - selbst gemacht *semoule- fait maison*
9h00- 11h00 Frühstücksbuffet petit-déjeuner	**9h00- 11h00** Frühstücksbuffet petit-déjeuner	**9h00- 11h00** Frühstücksbuffet petit-déjeuner
9h30-10h30 Soft-Indoor-Cycling	**9h00- 10h00** Pilates	**9h15- 10h15** Fit am Alter
15h00 - 16h00 Komm - Danz mat!	**10h00 - 11h00** Denksport	**11h30 - 14h00** Gemeinsames gesundes kochen cuisiner sainement ensemble
	14h00 - 17h00 Spilltreff	**14h00 - 17h00** Handarbeschtstreff
	19h30 - 20h30 Yoga thérapeutique	**17h30 - 19h30** Soft-Indoor-Cycling- Marathon

Donnerstag/Jeudi 07.03.2024	Freitag /Vendredi 08.03.2024
9h00 Smoothies - selbst gemacht *smoothie - fait maison*	**9h00** Miam ô fruit- selbst gemacht Miam ô fruit - *fait maison*
9h00- 11h00 Frühstücksbuffet petit-déjeuner	**9h00- 11h00** Frühstücksbuffet petit-déjeuner
9h00-10h00 Progressive Muskelentspannung	**9h00- 11h00** Heilkräfte der Natur
14h00 - 17h00 Spilltreff	**14h30-16h30** Fermentieren lernen *Apprendre la fermentation*
	16h30-17h30 Yoga
	18h00 - 19h00 Yoga

Donnerstag, 07. März 2024 // 9h00 - 10h00

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

La Relaxation musculaire progressiv

Muskeln entspannen und anspannen, das ist die Grundlage der Progressiven Muskelentspannung. Die Methode wurde von Edmund Jacobson, einem amerikanischen Arzt, entwickelt.Lernen Sie in den Kurseinheiten diese Entspannungstechnik kennen, sodass Sie diese auch zur Entspannung Zuhause nutzen können. Ziel der progressiven Muskelentspannung ist die allmähliche Herbeiführung eines tiefen Entspannungszustands im gesamten Körpers.

Détendre et contracter les muscles, telle est la base de la relaxation musculaire progressive. Cette méthode a été développée par Edmund Jacobson, un médecin américain. Apprenez à connaître cette technique de relaxation pendant les unités de cours, afin de pouvoir l'utiliser pour vous détendre chez vous. L'objectif de la relaxation musculaire progressive est d'induire progressivement un état de relaxation profonde dans tout le corps.

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen
Kosten: Schnupperkurs Kostenlos (12 Einheiten 80€)
Referentin: Mme Jessy Muller
Sprache: luxemburgisch

Freitag, 08. März 2024 // 9h00 - 11h00

DIE KRÄFTE DER NATUR

La force de la nature

Lernen Sie heute die Heilkräfte aus der Natur, vor allem der täglichen Lebensmittel näher kennen.
Einige Lebensmittel haben sowohl eine vorbeugende, als auch eine lindernde Wirkung auf bereits vorhandene Symptome.
Grund genug sich also die positiven und heilenden Wirkungen einzelner Lebensmittel einmal genauer ansehen.
Zusammen suchen wir auch gesunde Alternativen zu Snacks und Co.

Apprenez aujourd'hui à mieux connaître les vertus curatives de la nature, en particulier des aliments quotidiens.
Certains aliments ont un effet à la fois préventif et curatif sur les symptômes déjà présents.
Une raison suffisante pour examiner de plus près les effets positifs et curatifs de certains aliments.
Nous chercherons également ensemble des alternatives saines aux snacks et autres.

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen
Kosten: kostenlos
Referentin: Mme Jessy Muller
Sprache: luxemburgisch

Freitag, 08. März 2024 // 14h30 - 16h00

FERMENTIEREN
Fermentation

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 milchsauervergorene Lebensmittel fördern die Bildung einer gesunden Darmflora. Diese ist nicht nur wichtig für die Verdauung, sondern stärken 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. Au cours de ce cours, les bases de la fermentation vous seront présentées par le moyen d'exercices pratiques.

Treffpunkt:	Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen
Kosten:	10 € für Material
Kursleiterin:	Elisabeth Schmit
Sprache:	luxemburgisch, französisch

Dienstag, 12 März 2024 // // 14h00 - 17h00

OSTER DEKORATION
Décoration de Pâques

Osterhase, ausgeblasene Eier und Tulpen gehören zu Ostern wie der Tannenbaum zu Weihnachten. Eine gelungene Tischdekoration schafft eine angenehme und einladende Atmosphäre für Gäste. Kreieren Sie heute mit uns eine Ostertischdekoration nach Ihrem eigenen Geschmack. Naturmaterialien und frische Blumen stellen wir Ihnen zur Verfügung und schon können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Le lapin de Pâques, les œufs soufflés et les tulipes font partie de Pâques comme le sapin à Noël. Une décoration de table réussie crée une atmosphère agréable et accueillante pour vos invités.
Créez aujourd'hui avec nous une décoration de table de Pâques selon vos propres goûts. Nous mettons à votre disposition des matériaux naturels et des fleurs fraîches.

Treffpunkt:	Club Haus an de Sauerwisen
Kosten:	35€ (Material, Kaffe und Kuchen)
Begleitung:	Mitarbeiter*in des Club

Mittwoch, 13. März 2024 // 11h30 - 14h00

KACHTREFF AM CLUB

Einmal im Monat kocht das Team des Club Haus an de Sauerwisen. In gemütlicher Runde genießen Sie ein eigens zusammengestelltes, geschmackvolles Essen - meist basierend auf den Zutaten der Saison und regionalen Produkten.

Une fois par mois, le personnel du Club Haus an de Sauerwisen se fait un plaisir de cuisiner pour vous.

Tartiflette

Wir bieten Ihnen zusätzlich unserer "Kachtreff to go" an: wir kochen unter unseren hygienischen Standards für Sie mit. Sie bestellen im Vorfeld eine oder mehrere Portionen, und kommen diese dann bei uns abholen.

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen
Kosten: jeweils 15.00 €

Bitte vorherige Anmeldung unter der Nummer 56 40 40 1!

Montag, 18.März 2024 / / 14h00 - 16h00

GROUSSE LIDDERNOMETTEN

Après-midi de chant

Zesumme besichen mir eis Frënn vum « Club Aktiv+ vun Diddeleng», fir mat hinnen ee flotten Lidder-nomëtten ze verbrengen.
Begleet mat Piano a Gesang gitt Dir vun der Mme Annie Saulier an op der Mandolin vum Här Johny Thiel.
Fir Patisserie a Kaffi ass de ganze Mëtteg iwwer an der Cafeteria gesuergt.

En collaboration avec le « Club Aktiv + Diddeleng» nous vous invitons à notre après-midi musical. Mme Saulier vous accompagnera au piano et au chant, M. Johny Thiel à la mandoline.

Treffpunkt: Club Aktiv+ Diddeleng (48, rue de la Libération L-3511 Dudelange)
Transport nach Absprache
Kosten: kostenlos
Sprache: luxemburgisch, französisch

Freitag, 22. März 2024 // // 14h00 - 17h00

KARTENNOMËTTEG

Après-midi jeux de cartes

In den Wintermonaten wird unser beliebter "Kartenowend" ein "Kartennomëteg". Skat, Rommé, Doppelkopf, Skipo, Monte Carlo, Belot , Pocker… Einmal im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen Kartenspielen. Kommen Sie einfach vorbei, lernen Sie neue Kartenspiele kennen oder spielen Sie bekannte. Dazu gibt es eine kleine Köstlichkeit aus der Küche.

Venez découvrir de nouveaux jeux de cartes ou jouez à ceux que vous connaissez déjà. Le tout est accompagné d'une petite gourmandise de la cuisine.

Treffpunkt:	Club Haus an de Sauerwisen
Kosten:	kostenlos
Begleitung:	Mitarbeiter*in des Club
Sprache:	luxemburgisch, französisch

27 März 2024 // // 10h00 - 15h00

TREPPELTOUR REISERBANN

Randonnée Reiserbann

Spaziergang durch die Gemeinde Roeser. Begeben Sie sich heute durch die Dörfer: Berchem, Bivingen, Crauthem, Livingen, Peppingen und Roeser. Es wird durch die Dörfer, sowie eine Weile durch den Wald gehen. Die Strecke ist relativ eben und ohne grosse Steigungen. Treffpunkt wird auf dem für die Springreitturniere und Konzerte bekannten Herrschesfeld sein. Gegen Mittag werden wir zusammen in einem Restaurant in der Gemeinde zusammen essen und danach unseren Verdauungsspaziergang durch den Klostergarten bis zu unserem Ausgangspunkt zurück fortsetzen.

Promenade dans la commune de Roeser. Traversez aujourd'hui les villages de Berchem, Bivange, Crauthem, Livange, Peppange et Roeser. Le parcours est relativement plat et sans grandes pentes. Vers midi, nous déjeunerons ensemble dans un restaurant de la commune, puis nous poursuivrons notre promenade digestive à travers le jardin du monastère jusqu'à notre point de départ.

+/- 10 km

Treffpunkt:	Club Haus an de Sauerwisen
Kosten:	kostenlos, Mittagessen individuell
Begleitung:	Mitarbeiter*in des Club
Sprache:	luxemburgisch, französisch

Donnerstag, // 9h00 - 10h00

NEU ab 07.03.2024

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

La Relaxation musculaire progressiv

Muskeln entspannen und anspannen, das ist die Grundlage der Progressiven Muskelentspannung. Die Methode wurde von Edmund Jacobson, einem amerikanischen Arzt, entwickelt. Lernen Sie in den Kurseinheiten diese Entspannungstechnik kennen, sodass Sie diese auch zur Entspannung Zuhause nutzen können. Ziel der progressiven Muskelentspannung ist die allmähliche Herbeiführung eines tiefen Entspannungszustands im gesamten Körpers.

Détendre et contracter les muscles, telle est la base de la relaxation musculaire progressive. L'objectif est d'induire progressivement un état de relaxation profonde dans tout le corps.

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen
Kosten: 12 Einheiten 80€ (Schnupperkurs am 07.03 kostenlos)
Referentin: Jessy Muller
Sprache: luxemburgisch

Termin nach Vereinbarung

NEU

BERATUNG, BEGLEITUNG, OREIENTIERUNG

Conseil, accompagnement, orientation

Wer kennt das nicht? Man will eine Entscheidung treffen, einen Konflikt lösen, sich privat oder beruflich weiterentwickeln … und der Kopf spielt nicht mit. Die Gedanken drehen sich im Kreis, man findet keine Lösung und kommt nicht zur Ruhe. Hier kann ein vertrauliches Gespräch mit einem Psychologen helfen.

Oft ist es entlastend, wenn jemand einfach zuhört, Raum gibt, sich auszudrücken und dabei hilft Gefühle und Gedanken zu ordnen. Ein anderer Blick hilft schwierige Situationen neuzubeleuchten und alternative Wege aufzuzeigen. Die Sprechstunde bietet vertrauliche Einzelgespräche an, die grundsätzlich kostenfrei sind - wir freuen uns jedoch über eine freiwillige Spende.

Un entretien psychologique permet de clarifier les situations conflictuelles de la vie quotidienne (avec la famille, les amis……) et propose de nouvelles réponses. Toute rencontre est confidentielle et gratuite.

Termin nach Vereinbarung – Montag Vormittag, Freitag Nachmittag
Kosten : kostenfrei / freiwillige Spende
Psychologin: Schlesser Rosy
Sprache : luxemburgisch, französisch

Montag // 9h30 - 10h30 // Mittwoch // 17h30 - 18h30

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: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen
Kosten: Carnet mit 7 Tickets für 55€
Kursleiter: Valerie
Sprache: luxemburgisch, französisch

Montag // 15h00 - 16h00

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.

Anschließend: geselliges Beisammensein!

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

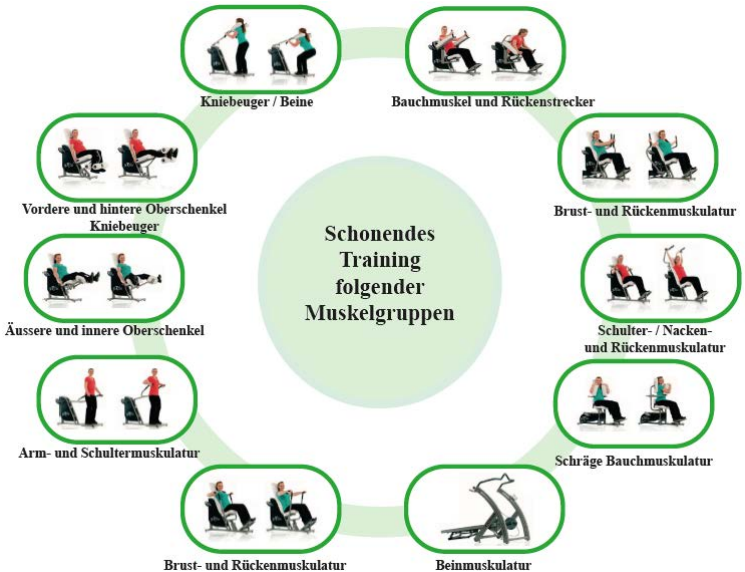
INDIVIDUELLER GERÄTEZIRKEL

In Kooperation mit der Praxis für Physiotherapie perspective s.a.r.l. präsentieren wir Ihnen unser neues Angebot im Club Haus an de Sauerwisen: unseren 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.



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

CERCLE D'APPAREILS INDIVIDUEL

En coopération avec le cabinet de physiothérapie perspective S.a.r.l., nous vous présentons notre nouvelle offre au Club Haus an de Sauerwisen : notre nouveau cercle d'appareils.

Ce cercle d'appareils vous offre la possibilité d'entraîner votre condition physique individuellement et sans contact. Notre cercle d'appareils est conçu de manière à pouvoir simuler différents stimuli d'entraînement :

- des mouvements lents produisent une résistance douce

- des mouvements rapides produisent un effort plus important.

Ce contrôle précis vous aide dans votre entraînement individuel afin d'améliorer vos mouvements quotidiens. Les différents stimuli permettent de développer les muscles en différentes phases.

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

Dienstag // 9h00 - 10h00

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.

Keine Kurse in den Ferien.

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen
Preis: Carnet mit 10 Tickets zu 100 €
Kursleiterin: Mme France Leclercq / Louis Marter
Sprache: französisch

Dienstag // 10h00 - 11h00

DENK-SPORT

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

Dienstag // 19h30 - 20h30

YOGA THÉRAPEUTIQUE

Therapeutisches Yoga ist eine Yogapraxis, bei der Yogatechniken eingesetzt werden, um Menschen mit körperlichen, geistigen oder emotionalen Problemen zu helfen. Obwohl es in Gruppen praktiziert wird, ist es ein individueller Ansatz, der auf die besonderen Bedürfnisse jeder einzelnen Person zugeschnitten ist. Es kann bei einer Vielzahl von Problemen helfen, z. B. bei Schlafstörungen, Angstzuständen, Stress, Gelenkschmerzen, Verdauungsproblemen, Rückenproblemen, Kreislaufproblemen usw.". Nach dem Kurs besteht die Möglichkeit an einer 10 minütigen Relaxation teilzunehmen.

Le yoga thérapeutique est une pratique de yoga qui utilise des techniques de yoga pour aider les personnes ayant des problèmes physiques, mentaux ou émotionnels. Bien que se pratiquant en groupe, il s'agit d'une approche individualisée et adaptée aux besoins spécifiques de chaque personne.
Il peut aider à soulager un grand nombre de problème comme par exemple, trouble du sommeil, anxiété, stress, douleurs articulaires, problèmes de digestions, de dos, circulatoires, etc... Après le cours, il est possible de participer à une séance de relaxation de 10 minutes.

Keine Kurse in den Ferien.

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

Mittwoch // 9h15 - 10h15

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: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen
Preis: Carnet mit 7 Tickets zu 55€
Kursleiterin: Mme Ilona Pelletier, Trainerin
Sprache: luxemburgisch, französisch

Freitag // 8h45 - 11h00

TREPPELE 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:	Rümelingen, Club Haus an de Sauerwisen Tetange, Kirche
Preis:	die Teilnahme ist kostenlos
Begleitung:	M. Louis Bordignon
Sprache:	luxemburgisch

Freitag // 16h30 - 17h30 // 18h00 - 19h00

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.

Keine Kurse in den Ferien.

Kurs 1 : 16h30-17h30
Kurs 2 18h00 - 19h00

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

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

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

Termine nach Vereinbarung

ALTE VHS-FILME DIGITALISIEREN

Für viele einst aufgezeichnete Video-Schätze gibt es einfach keinen Ersatz: die alten Lieblings-TV-Sendungen etwa und vor allem natürlich auch private Aufzeichnungen mit dem VHS-Camcorder von Familienfeiern, Urlaubsreisen oder den ersten Gehversuchen des Nachwuchses.

Wer solche kostbaren Erinnerungen retten will, sollte nicht mehr allzu lange damit warten.Wir bieten Ihnen einen Service an, indem wir für Sie diese alten Schätze von Ihrer VHS-Kasette in eine digitalisiere Form bringen, die sie dann auf dem Computer oder - je nach Gerät - auch auf dem Fernseher anschauen können.

On vous offre le service de faire digitaliser vos anciennes cassettes VHS, pour avoir la possibilité de les regarder par ordinateur ou à la télévision.

Sprechen Sie uns an - wir tun unser Bestes!
Datum: Bitte nach persönlicher Absprache
Kosten: 9,50 € pro Film für Material und Organisation

Dienstag und Donnerstag, 14h00 - 17h00

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.

Unser zusätzliches Angebot für Sie:

Kaartenowend:
Freitag 26. Januar
Freitag 23. Februar
Freitag 22 März

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen

Mittwochs // 14h00 - 17h00

HANDARBEITSTREFF

Sie häkeln und stricken gerne und haben Freude am geselligen Zusammensein? Wir laden Sie herzlich zu „Handaarbechtstreff“ im Club Haus an den Sauerwiesen ein. 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

Dienstag oder Mittwoch / Termin nach Vereinbarung

REFLEXOLOGIE

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 Körper- areale 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 ainsi que l'esprit.

Termine auf Anfrage/ sur rendez-vous

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen
Preis: 35€ je ½Stunde; 65€ je Stunde
Referent: Mme Claudine Vereecke
Sprache: französisch, luxemburgisch

WELLNESS

Montags / Termin nach Vereinbarung

MASSAGE

Eine Massage beruhigt Körper und Geist, indem sie uns in einen Moment der Entspannung zurückversetzt. Die verschiedenen Arten von Massagen unterscheiden sich durch die verwendeten Techniken und den Druck.
Ich biete Ihnen die Entspannungsmassage, die Sportmassage und die schwedische Massage an.

Le massage apaise le corps et l'esprit, en nous remettant dans un moment de détente. Les différents types de massages se différencient par les techniques et pression utilisées. Je vous propose le massage relaxant, massage sportif et massage suédois.

Termine auf Anfrage/sur rendez-vous

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen
Preis: 60€ je Stunde
Referentin: Mme Tânia Silva
Sprache: französisch

BIBLIOTHEK/BIBLIOTHÈQUE

Wussten Sie, dass wir in unserem Haus eine Bibliothek haben? Vielmehr ist es ein sogenannter „Offener Bücherschrank“. Das Konzept ist einfach: Buch mitnehmen, lesen, zurückbringen oder weitergeben. Wir haben kein Ausleihsystem. Sie können die Bücher solange behalten wie Sie möchten. Gut erhaltene Bücher können Sie auch abgeben. Sie finden Bücher in Deutsch, English und Französischer Sprache. Die Bibliothek ist zu unseren Bürozeiten geöffnet
Montags bis Freitags 8-12h und 14-17h

Saviez-vous que nous avons une bibliothèque. Il s'agit plutôt de ce que l'on appelle une "bibliothèque ouverte". Le concept est simple, prendre un livre, le lire, le rapporter ou le donner à quelqu'un. Nous n'avons pas de système de prêt, vous pouvez garder les livres aussi longtemps que vous le souhaitez. Vous pouvez également déposer des livres en bon état. Vous trouverez des livres en allemand, anglais et en français. La bibliothèque est ouverte pendant les heures de bureau Du lundi au vendredi 8-12h 14-17h

Wie kommen Sie zu uns?

Flexibus

Der Flexibus zirkuliert durch die Stadt Rümelange und Kayl/Tetange. Sie können den Bus reservieren um von Ihnen zu Hause bis zu uns ins Club Haus an de Sauerwisen zu fahren. Der Transport ist kostenlos. Reservieren können Sie Ihre Fahrt unter der Nummer: 8002 2020. Der Bus fährt montags bis samstags 9:00 - 12:30 an 13:30 - 19.00.

Flexibus

Le Flexibus circule dans la ville de Rumelange et Kayl/Tétange. Vous pouvez réserver le bus pour vous rendre de chez vous jusqu'àu notre « Club Haus an de Sauerwisen ». Le transport est gratuit. Vous pouvez réserver votre trajet au numéro : 8002 2020. Le bus circule du lundi au samedi de 9:00 à 12:30 et de 13:30 à 19:00.

Comment venir chez nous ?

Mini-Bu

Der Mini-Bu zirkuliert durch die Gemeinde Kayl-Tetange Sie können den Bus aber auch reservieren um aus der Gemeinde Kayl-Tetange zu ins Club Haus an den Sauerwisen zu kommen. Der Transport ist kostenlos. Reservieren können Sie Ihre Fahrt unter der Nummer: 621 250 215.
Der Bus fährt montags bis samstags 9:00 - 12:00 an 13:30 - 18.30.

Mini-Bu

Le Mini-Bu circule dans la commune de Kayl-Tétange. Vous pouvez également réserver le bus pour vous rendre de la commune de Kayl-Tétange au « Club Haus an de Sauerwisen ». Le transport est gratuit. Vous pouvez réserver votre trajet au numéro 621 250 215. Le bus circule du lundi au samedi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 18h30.

Öffentlicher Transport

Rumelange Maartplatz (3 min bis zum Club Haus an de Sauerwisen)

Bus 5 (Esch –Rumelange – Kayl- Dudelange)
Rumelange Gare (5min)

Bus 601 (Luxembourg – Rumelange- Ottange) über Kayl/ Tétange

Transports publics

Rumelange Maartplatz (3 min jusqu'au Club Haus an de Sauerwisen)

Bus 5 (Esch -Rumelange -Kayl- Dudelange)
Rumelange Gare (5min)

Bus 601 (Luxembourg - Rumelange- Ottange) via Kayl/ Tétange

Parkplätze Rumelange

Auf der Parkplätzen vor der Gemeinde (1 min bis in den Club Haus an de Sauerwisen) können Sie 30 min gratis parken oder 90 min gegen Entgelt.

Ansonsten können Sie im Stadtbereich mit einer Disk bis zu 4h parken.

Parking de Rumelange

Sur le parking devant la commune (1 min jusqu'au Club Haus an de Sauerwisen), vous pouvez vous garer 30 min gratuitement ou 90 min contre paiement.

Sinon, vous pouvez vous garer en ville avec un disque jusqu'à 4h.

ERSTE-HILFE-KURS FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Die Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit in Luxemburg sind eine Adaption des australischen Programms «Mental Health First Aid». Die Idee der Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit ist, dass jeder Einzelne in der Lage sein sollte, seinen Angehörigen bestmöglich zu helfen, wenn diese eine psychische Störung entwickeln, Anzeichen einer Verschlimmerung zeigen oder sich in einem Krisenzustand befinden. Jeder kann ab dem 18. Lebensjahr Ersthelfer werden.
Es werden Grundkenntnisse über psychische Störungen und konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei psychischen Schwierigkeiten oder Krisen vermittelt. Die Teilnehmer lernen die Häufigkeit von psychischen Störungen kennen und reflektieren, wie sie in unserer Gesellschaft wahrgenommen werden. Die häufigsten und schwerwiegensten psychischen Störungen (Depressionen, Angststörungen, psychotische Störungen und Substanzkonsumstörungen) werden thematisiert und die 5 Schritte der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit werden anhand praktischer Beispiele vermittelt.

12 Stunden, aufgeteilt in vier Module zu je drei Stunden
Die Preise finden Sie auf unserer Website www.prevention-psy.lu

Centre d'Information et de Prévention
75, rue de Mamer, L-8081 Bertrange

premiers secours en santé mentale Luxembourg

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTAL

Les cours de premiers secours en santé mentale au Luxembourg sont l'adaptation du programme australien « Mental Health First Aid ». L'idée des cours de premiers secours en santé mentale est que tout individu devrait être en mesure d'aider au mieux ses proches lorsqu'ils ou elles développent un trouble psychique, présentent des signes d'aggravation ou sont en état de crise. Tout le monde peut devenir secouriste en santé mentale dès l'âge de 18 ans.
Les connaissances de base sur les troubles mentaux et les mesures de premiers secours concrètes en cas de difficultés psychiques ou de crises sont enseignées. Les participants se familiarisent avec la fréquence des troubles mentaux et réfléchissent à la manière dont ils sont perçus dans notre société. Les troubles mentaux les plus courants et les plus invalidants (dépression, troubles anxieux, troubles psychotiques et troubles liés à la consommation de substances) sont thématisés et les 5 étapes de premiers secours en santé mentale sont appliqués à travers des mises en situation.

12 heures, reparties sur 4 modules de 3 heures chacun
Vous trouverez les prix sur notre site www.prevention-psy.lu

Centre d'Information et de Prévention
75, rue de Mamer, L-8081 Bertrange

GERO - KOMPETENZZENTER FIR DEN ALTER

GERO ist ein gemeinnütziger Verein, der 1989 auf Initiative des Familienministeriums gegründet wurde. Auf nationaler Ebene deckt ihr Aktionsfeld den Bereich der älteren Menschen ab und richtet sich sowohl an Mitarbeiter als auch an Senioren.
Das GERO richtet sich somit als Ausbildungsinstitut an Führungskräfte, Betreuer oder anderes Personal, das im Bereich der Senioren tätig ist.
Darüber hinaus steht die GERO-Seniorenakademie allen Personen über 50 Jahren offen.

GERO est une association sans but lucratif fondée en 1989 à l'initiative du Ministère de la Famille. Sur le plan national, son champs d'action couvre le domaine des personnes âgées et s'adresse aussi bien au personnel qu'aux seniors.
Ainsi, en tant qu'Institut de formation, GERO s'adresse au personnel dirigeant, soignant ou autres personnels œuvrant dans le secteur des personnes âgées.
En outre, l'Académie Seniors de GERO fait appel à l'ensemble des personnes de plus de 50 ans.

Kontakt: Tel. 36 04 78 - 1

www.gero.lu

WWW.LUXSENIOR.LU

Die offizielle Website des Ministeriums für Familie, Integration und die Großregion informiert Senioren, ihre Familien und Angehörige über die wichtigsten Aspekte des 3. und 4. Alters in den Bereichen Freizeit, Bildung und Ehrenamt. Das Portal gibt Auskünfte über Dienstleistungsangebote, für Senioren die zuhause oder in Einrichtungen leben.

Le site officiel du ministère de la famille, de l'intégration et de la grande région informe les personnes âgées, leurs familles et leurs proches sur les aspects les plus importants du 3e et 4e âge dans les domaines des loisirs, de l'éducation et du bénévolat. Le portail fournit des informations sur les services offerts aux personnes âgées vivant à domicile ou en institution.

Kontakt: www.luxsenior.lu

SOS Détresse

Ziel des Engagements ist es, Menschen in Not diskrete Hilfe anzubieten. Ein Anruf oder eine Mail zu schreiben ist für die meisten Menschen einfach und unkompliziert: man braucht keinen Termin zu vereinbaren, nirgends hinzugehen, um sich helfen zu lassen und wird dabei auch nicht beobachtet.
Die Aufgabe der Mitarbeiter/innen am Telefon oder in der Mailberatung besteht darin, den Betroffenen als empathischer Gesprächspartner zu begegnen.
Ein wichtiges Ziel besteht auch darin, Ratsuchende zu bestärken, anderen Menschen (wieder) zu vertrauen und ihre Hilfe annehmen zu können.

Le but de engagement est de proposer une aide facilement accessible et discrète à des personnes en détresse. Les entretiens téléphoniques ou les échanges de courriels sont perçus comme simples et faciles par la plupart des gens : pas besoin de prendre rendez-vous, ni de se déplacer pour se faire aider. En plus, on n'a pas besoin de paraître en public.
La tâche des collaborateurs est de répondre de manière compréhensive et sensible aux demandeurs.
Encourager les demandeurs à (re)faire confiance à d'autres personnes et à accepter de l'aide constituent des objectifs importants.

Kontakt: Tel. 45 45 45 // 11h - 23h

www.454545.lu

SENIOREN-TELEFON

Das Senioren-Telefon ist ein Informations- und Beratungsdienst des Ministeriums für Familie, Integration und die Großregion, der sich an Senioren und Menschen aus deren Umfeld richtet sowie an jeden, der sich für Fragen aus den Bereichen Altern, Sozialleistungen, Freizeitaktivitäten für Senioren, Betreuung von Senioren durch einen entsprechenden Dienst bzw. eine entsprechende Einrichtung interessiert.

Le Senioren-Telefon est un service du Ministère de la Famille, de l'intégration et à la Grande Région qui informe et conseille les personnes âgées, leur entourage et toute autre personne intéressée par rapport à toute question pouvant porter sur les institutions et les services pour seniors, le thème du vieillissement, les prestations sociales, les activités de loisirs pour seniors, la prise en charge des seniors par un service ou une institution.

Kontakt: Tel. 2478 - 6000 // 8.30h - 11.30h

senioren@fm.etat.lu

INFO-ZENTER DEMENZ

Das Info-Zenter Demenz ist die nationale Informations- und Beratungsstelle für alle Fragen im Zusammenhang mit Gedächtnisstörungen und Demenz.

Info-Zenter Demenz
14a, rue des Bains
L-1212 Luxembourg

26 47 00
info@demenz.lu
demenz.lu

Besuchen Sie unsere Webseite

Sie stellen sich Fragen rund um das Thema Vergesslichkeit und Demenz? Kontaktieren Sie uns. Wir nehmen uns Zeit für ein persönliches Gespräch. Beratungsgespräche können in den Räumlichkeiten des Info-Zenter Demenz in der Rue des Bains 14a, per Telefon, per E-Mail oder bei den monatlichen Sprechstunden in Esch/Alzette und Differdange geführt werden. Diese Beratungen sowie alle Unterlagen sind kostenlos.

Wir sprechen Französisch, Deutsch, Luxemburgisch, Englisch, Portugiesisch und Spanisch.

L'Info-Zenter Demenz est le centre d'informations et de consultations national compétent sur toutes les questions relatives aux troubles de la mémoire et à la démence.

Vous vous posez des questions ? Alors contactez-nous. Nous prennons le temps pour en parler et vous orienter. Les consultations peuvent se faire dans les locaux du Info-Zenter Demenz à la rue des Bains 14a, par téléphone, par mail ou lors des permanences mensuelles à Esch/Alzettte et Differdange. Ces consultations ainsi que toute documentation sont gratuites.

Nous parlons français, allemand, luxembourgeois, anglais, portugais et espagnol.

Für weitere Informationen: www.demenz.lu
Tel.: 26 47 00
Mail: info@demenz.lu

Pour plus d'informations : www.demenz.lu
Tél : 26 47 00
Mail : info@demenz.lu

Allgemeine Datenschutzbestimmungen

Seit dem 25. Mai 2018 ist eine 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 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!

La participation à chaque activité du club se fait sous votre propre responsabilité. Foyers Seniors asbl décline toute responsabilité en cas de dommages ou d'accidents.
En cas d'activités sportives, vous devez impérativement consulter votre médecin au préalable pour savoir si ce sport est adapté à votre cas.

Dans votre propre intérêt, informez le/la responsable de l'activité de tout problème de santé éventuel. Boire suffisamment est indispensable pour toute activité physique.
Apportez donc impérativement de l'eau lors des promenades, des excursions, des activités sportives.

Si vous vous êtes inscrit à une activité et que vous ne pouvez pas y participer, contactez-nous le plus rapidement possible. Si vous annulez votre inscription à temps, une personne intéressée figurant sur la liste d'attente pourra prendre votre place. Si votre désistement nous occasionne des frais, nous nous verrons malheureusement dans l'obligation de vous les facturer.

En cas d'interruption du cours ou d'absence sans annulation préalable, nous ne pouvons pas rembourser les frais.
Les photos des participants aux différentes activités peuvent être utilisées par nos soins pour des publications. Si vous n'êtes pas d'accord, nous vous prions de nous le faire savoir par écrit.

an de SAUERWISEN
CLUB HAUS

Club Haus an de Sauerwisen
6, rue de la Fontaine
L-3726 Rumelange
Tel. 56 40 40-1
sauerwisen@pt.lu

Besicht eis Internetsäit!

www.sauerwisen.lu

AGRÉMENT DU MINISTÈRE DE LA FAMILLE PA / 02 / 05 / 030

Club Haus am Becheler
15A, am Becheler
L-7213 Bereldange
Tel. 33 40 10 • becheler@50-plus.lu
www.ambecheler.lu

Club Haus am Brill
51, route d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel. 30 00 01 • clubhaus@mamer.lu
www.clubhausambrill.lu

Club Haus op der Heed
2, Kaesfurterstrooss
L-9755 Hupperdange
Tel. 99 82 36 • info@opderheed.lu
www.opderheed.lu

Club Haus beim Kiosk
11-15, rue CM Spoo
L-3876 Schifflange
Tel. 26 54 04 92 • info@beimkiosk.lu
www.beimkiosk.lu

Clubhaiser

Gestionnaire Foyers
Seniors a.s.b.l.

Club Haus am Säitert
1, rue Jos Paquet
L-5872 Alzingen
Tel. 26 36 23 95 •
www.clubhaiser.lu

info@amsaitert.lu

Treff Aal Schoul
Maison des Générations
33A, Grand-rue
L-8372 Hobscheid
Tel. 39 01 33 501 • treff@habscht.lu
www.treffaalschoul.lu