PROGRAMM

01/2024

25

Op der Heed

Club Haus
SINCE 1999

LIEWENSLANG LÉIEREN

INFORMATIOUN

INSPIRATIOUN

AUSTAUSCH

BEWEGUNG

ÉISLEK

✆ 99 82 36

Den idealen Kaddo!

GESCHENKBOX

Eng regional Geschenkidee

Dëst ass dran (Wert 120 €)

1 Glas Gebees vun APEMH

1 Gutschäin 20 € vun BIBA

1 Gutschäin 25 € vum CLUB HAUS OP DER HEED

1 Gutschäin 25 € vum CUBE 521

1 Gutschäin 20 € vum LËLLJER GAART

1 Gutschäin 25 € vun NORDSTROOSS

1 Glas Moschtert vun OURDALLER

110 € (komplett)

75 € (Box mat 3 Gutschäiner Äerer Wahl)

APEMH · Libraria BIBA · Op der Heed · CUBE 521 · Lëlljer Gaart · NORDSTROOSS · Ourdaller

25 Joer Club Haus op der Heed:

25 Joer zesumme léieren, wuessen an aktiv sënn

2024 kann de Club Haus op der Heed op engt véierels Joerhonnert zréckkucken!

25 Joer an deenen sech ee vun den alleréischte Clibb am Land weiderentwéckelt hutt an nach ëmmer beméit ass, de Leit an eiser Regioun an driwwer raus eppes Neies unzebidden. En diversifizéierte Programm gëtt 3x pro Joer opgestallt.

Mir sënn frou dëst Joer mat Eech zesummen eise Jubiläum ze feieren an invitéieren Eech eist Programm am neie Layout méi genau duerch ze kucken an un eisen Aktivitéiten deelzehuelen nom Motto „25 Joer zesumme léieren, wuessen an aktiv sënn“.

Et erwaarden Eech rëm ganz vill interessant Seminairen, Workshops, Konferenzen, sportlech- a kulturell Aktivitéiten.

Och an d'Zukunft bleiwe mir net stoen a wäerten nieft dem al Bewäerten ëmmer rëm Neies ubidden. Eis Offer bleift fir all Mënsch, ob jonk oder al, an der Pensioun oder beruffstätig mat enger grousser Unzuel u Couren, déi an der Woch owes ab 19 Auer oder och de Weekend stattfannen, zougänglech.

Eis Aktivitéite ginn a 7 Nordgemengen ugebueden – an duerfir soe mir all eenzeler Gemeng an hirem Personal, de Gemengenaarbechter, dem techneschen an administrativem Personal, villmools Merci fir d'Ënnerstëtzung.

De Club gëtt finanziell ënnerstëtzt an hott een Agreement mam Familljeministère, och hinne soe mir Merci!

Merci dem Roland Lallemand, eisem Vertreter vu Foyers Seniors asbl, de 7 Gemengevertreter (déi „vu virdrun“ an déi „aktuell“), an der Madamm Anne Masotti, Vertreterin vum Familljeministère bei der Plate-Forme de coopération.

Ee grousse Merci eiser Presidentin der Madamm Liliane Frising an dem Verwaltungsrot vu Foyers Seniors asbl, dem Gestionnaire vum Club Haus op der Heed fir hir Ënnerstëtzung an hire Réckhalt. Merci der Madamm Suzette Zimmer-Maroldt, eis Éierepresidentin, déi ee groussen Deel zu der Entwécklung vun de Clibb bäigedroen huet.

Merci un all déi aktuell Mataarbichter vum Club Haus op der Heed an hir Virgänger, déi zum Erfolleg bäigedroen hunn.

All eise Clientë sief och ee groussen MERCI gesot, fir all déi Jore wou si bei eis un Aktivitéiten deelgeholl hunn.

Heimat wëll ech och een Opruff un Eech all starten, schwätzt mat de Leit iwwert eis Offer a bréngt gär jidderee mat, den eis nach net kënnt!

Tania Draut
Chargée de Direction

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

Geschenkbox, eng regional Geschenkidee 2
25 Jahre Club Haus op der Heed 3

ALLGEMEINBILDUNG / *CULTURE GÉNÉRALE*

D'Welt vun de Finanzen: Bourse, ETFs, Fongen, Obligatiounen
Plongez dans le monde de la finance! 6
Taucht an d'Thema Météo an! / *La météo* 7
Visitt vum SIDEC um Fridhaff 8
Workshop MyGuichet.lu & Guichet.lu 9

AUSFLUG • REISE / *EXCURSION • VOYAGE*

5 Tage Normandie: 80 Jahre D-Day & Mont-Saint-Michel 10
Lanzarote Reise - Einzigartige Vulkaninsel - 06.10. - 13.10.2024 12
Invitatioun Neijoers-Patt am Kino Orion 13

BEWEBUNG / *SPORT*

Wassergymnastik / *Aquagym* 14
Stretching 14
Wandern / *Groupe de marche* 15
Wandern (6 - 8 km) / *Groupe de marche* 15
Squash – Schnupperkurs für Anfänger 16
Line-Dance 16
CNDS services de l'entraide - Kleederstuff 17
Zumba Gold 18
Klassisches Yoga 19
Pilates 20
Bauch, Beine, Po 20
Gymnastik für Menschen ab 50 / *Gymnastique douce 50+* 21
Fit 21

ESSEN UND TRINKEN

Fueskichelcher baken: Eng Lëtzebuerger - Traditioun erhalen an entdecken /
„Fueskichelcher" : Maintenir et découvrir une tradition 22
Seien Sie Ihr eigener Braumeister! / *Brassez votre propre bière!* 23

GESELLIGKEIT / *CONVIVALITÉ*

Benevolat: ZESUMME FIR DEN GUDDEN ZWECK! 24
Kegeln / *Jeux de quilles* 24
Rummikub-Nachmittage 25
Gemeinsamer Mittagstisch -werktags- / *Déjeuner en commun - jours ouvrables* 25

GESUNDHEIT / SANTÉ

Achtsamkeitstreffen, um Achtsamkeit zu lernen, zu üben 26
Demenz- Cours fir betraffe Familljen 27

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

INHALTSVERZEICHNIS

Aromatherapie - mat äthereschen Uelege / *Aromathérapie* 28
Autogenes Training 29
Lebensqualität durch stabilen Blutzucker / *La qualité de vie grâce à une glycémie stable* 30
Die Feldenkrais-Methode - Workshop 31
Gesunder Darm, gesundes Leben / *Un intestin sain, une vie saine* 32
Meditation - ein Weg der inneren Freiheit 34
Shiatsu 35

KREATIVITÄT / *ATELIERS CRÉATIFS*

Abstrakte Acrylmalerei für Erwachsene und Kinder / *Peinture acrylique abstraite pour adultes et enfants* 36
Alte Möbel neu gestalten Vintage... Shabby Chic... 37
Flaschengarten / *jardin en bouteille* 38
Frühlingsdekoration 38
Filzen / *Feutrage* 39
25 Joer Club Haus op der Heed Gewënnspill 40
Goldschmieden nach eigenem Entwurf - Schwerpunkt Silberverarbeitung / *Orfèvre et la création de bijoux en argent* - Workshop 41
Keramikworkshop fir Ousteren / *Atelier de céramique pour Pâques* 42
Upcycling: Kreativ mit Wollresten / *Créatif avec des restes de laine* 43

KULTUR & BESICHTIGUNGEN / *CULTURE & VISITES*

Afrikanischer Tanz / *Dance africaine* 44
Die Physiker 45
Eros & Ramazotti 45
Djembé mit Sada 46
Ee Concert mam Serge Tonnar am Club Haus op der Heed 47
Visit vun der Nationalbibliothéik 48
English for advanced beginners / *Anglais pour débutants avancés* 49

NATUR & NACHHALITGKEIT

Naturgarten: Hilfe für die Tiere - so gestalte ich meinen Garten um / *Aider les animaux - comment transformer mon jardin ?* 50
Pädogischen Bauerenhaff „A Meisch“: / *Ferme Pédagogique « A Meisch »:* 51
Kräuterwanderung mit Schwerpunkt Bärlauch 52
Hunde-Fitness für Mensch und Tier / *Fitness pour chiens pour le chien et son maître* 53

NEUE MEDIEN / *INFORMATIQUE*

Flyer erstellen mit Canva - Workshop - / *Créer un flyer avec Canva* 54
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawaii,... Individuelle Hilfe / *Aide individuelle* 54
Fotobuch am Computer erstellen / *Créez votre album photo avec CEWE* 55

INFO

Dir hutt nach keng Clubkaart? 56

D'Welt vun de Finanzen: Bourse, ETFs, Fongen, Obligatiounen

Plongez dans le monde de la finance!

Kommt mat op eng informativ Rees an léiert méi iwwert d'Finanzen:

Erkläert ginn d'Grondlage vum Börsemaart, wou d'Aktien vun den Firmen kaaft a vekaaft ginn. Entdeckt ETFs (Exchange Traded Funds) a fannt eraus wéi diversifizéiert Investitioune gehandelt ginn a wéi Fongen an Obligatiounen functionnéieren. Dir kritt een Abléck an d'Finanzlandschaft esou dass Dir informéiert Investitiounsentscheedungen treffe kënnt.

Joignez-vous à nous pour un voyage instructif à travers les bases de la finance :

Apprenez les bases du marché boursier où les actions des entreprises sont achetées et vendues. Explorez les ETF (Exchange Traded Funds), des investissements diversifiés échangés comme des actions, offrant une diversification et des frais réduits. Découvrez les fonds, tels que les fonds communs de placement, qui regroupent des investissements pour une gestion professionnelle. Approfondissez vos connaissances sur les obligations, qui sont des titres de créance émis par les gouvernements et les entreprises, offrant des paiements d'intérêts réguliers et un rendement du capital. Obtenez des informations sur ces aspects clés du paysage financier pour prendre des décisions d'investissement éclairées. Rejoignez-nous et enrichissez vos connaissances financières.

Do / Je 29.02.2024

19:00

Club Haus op der Heed

5 €

René Bodson

28.02.2024

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Taucht an d'Thema Météo an!

La météo

mam Philippe Ernzer vu Météo Boulaide !

Säit 2010 informéiert de Philipp Ernzer d'Lëtzebuerger Land, an huet haut ongefëier 100.000 Follower op Social Media zesumme bruecht.

Vu wéi een eng Wiederprognose mécht bis zu wéi een Tornado entsteet, wäert Dir sécher villes dobäi léieren.

avec Philippe Ernzer de Météo Boulaide.

Depuis 2010, Philippe informe le pays luxembourgeois.

Comment se font les prévisions météo, comment se forme une tornade, etc.

Di / Ma 27.02.2024

19:00

Pavillon Hall Polyvalent Clervaux

10 €

Philippe Ernzer

26.02.2024

Visitt vum SIDEC um Fridhaff

Visite du SIDEC à Fridhaff

De Gemengesyndikat SIDEC organiséiert zanter 1972 d'Offallwirtschaft an de 45 Nordgemenge vu Lëtzebuerg. Di eenzel Aktivitéite vum SIDEC lafen um Fridhaff zesummen.

Mir weisen Iech wärend der Visitt wei den häuslichen Offall aus der Haus-zu-Haus Sammlung am Prozess vun enger mechanesch-biologescher Opbereedung verschafft gëtt fir di restlech Ressourcen an potentiel Energie erauszetrennen.

An der Kompostanlag kennt dir gesi wei aus Grengschnëtt Kompost gemaach gëtt.

D'Sammele vun eenzele getrennte Fraktiounen am Ressourcenzenter erkläert de Wee fir di bestoend Ressourcen esou laang wei méiglech am Kreeslaf ze halen.

(Quell Sidec)

La constitution du "Syndicat Intercommunal" remonte à 1972 avec l'association de 6 communes de la région de Diekirch, Ettelbruck et Colmar-Berg. Outre l'exploitation d'installations de traitement de déchets, le SIDEC exerce des missions dans le domaine de la collecte et du transport de déchets ainsi que dans celui de la sensibilisation du public.

Do / Je 21.03.2024

10:00

Treffpunkt: Sidec Fridhaff

kostenlos

15.03.2024

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Workshop MyGuichet.lu & Guichet.lu

„Behördengänge online erledigen“

Die digitale Transformation wirkt sich auf viele Bereiche aus. Auch in der Verwaltung ist sie längst angekommen. Mit den Plattformen Guichet.lu bzw. MyGuichet.lu soll dieser Entwicklung Rechnung getragen werden. Doch um was handelt es sich hierbei? Welche Funktionen bietet MyGuichet.lu und was ist der Unterschied zu Guichet.lu? (Quelle: EwB)

In diesem Workshop erhalten Sie die nötigen Erklärungen von der Registrierung bis zum Vorgangsschluss.

„Effectuer des démarches administratives en ligne“
La transformation numérique a des répercussions sur de nombreux domaines. Elle est également présente depuis longtemps dans l'administration. Les plateformes Guichet.lu et MyGuichet.lu visent à répondre à cette évolution. Mais de quoi s'agit-il ? Quelles sont les fonctions de MyGuichet.lu et quelle est la différence avec Guichet.lu ?

Dans ce cours, vous recevrez les explications nécessaires, de l'enregistrement à la clôture de l'opération.

Do / Je 25.04.2024

9:00 – 12:00

Troisvierges, Gemeinde (Seiteneingang)

15 €

Steve Reiffers / Ken Schroeder

22.04.2023

5 Tage Normandie: 80 Jahre D-Day & Mont-Saint-Michel

Von Montag bis Freitag den 13.05.24-17.05.24

Im Jahr 2024 erinnert die Normandie an das D-Day Jubiläum. Am 6. Juni 1944, vor 80 Jahren, landeten alliierte Truppen an den Stränden der Normandie, um die deutsche Besatzung im Zweiten Weltkrieg zu bekämpfen. Die Landungen an den Stränden Utah, Omaha, Gold, Juno und Sword waren von schweren Kämpfen geprägt.
Die Normandie in Frankreich ist reich an Geschichte, Kultur und atemberaubender Landschaft.

Montag 13.05.24

Wir starten in Troisvierges in Richtung Normandie. Frühstückspause unterwegs. Danach fahren wir weiter nach Etretat, einer Küstenstadt mit atemberaubenden Kreidefelsen und beeindruckenden Klippen. Hier haben Sie Zeit zur freien Verfügung, bevor wir uns auf den Weg zum Hotel machen.
Check-in im Hotel in Bayeux. Das Hotel Bayeux Reine Mathilde befindet sich mitten in Bayeux, eine normannische Stadt mit mittelalterlichem Charme.

Dienstag 14.05.24

Unser Weg führt uns heute zunächst nach Colleville-sur-Mer, zum amerikanischen Soldatenfriedhof Omaha Beach, mit einer geführten Besichtigung. Nachmittags werden wir das beeindruckende Kriegsmuseum „Overlord Museum“ besichtigen.

Mittwoch 15.05.24

Fahrt zum Mont-Saint-Michel, der berühmten Inselabbildung mit seiner mittelalterlichen Abtei. Erkundung der engen Gassen und Treppen der Mont-Saint-Michel. Nachmittags geführte Besichtigung.

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Donnerstag 16.05.24

Heute steht ein Besuch einer Cidrerie auf dem Programm, um den traditionellen normannischen Apfelwein (Cidre) zu probieren und mehr über die Herstellung zu erfahren. Hier gibt es auch Calvados und weitere lokale Produkte.
Weiterfahrt nach Arromanches-les-Bains. Hier schufen die Alliierten nach dem D-Day einen entscheidenden künstlichen Hafen. Hier kann man die Überreste von dem Hafen heute noch sehen.

Nachmittags haben Sie die Auswahl:

- Zeit zur freien Verfügung
- Besichtigung des Landungsmuseums (Musée du Débarquement, 12,70€ p.P.)
- Wanderung von Arromanches nach Longues-sur-Mer (6km) entlang der zauberhaften Küstenlanschaft

Danach Besichtigung der Batterie von Longues-sur-Mer. Diese Bunkeranlage zählt zu den wenigen noch komplett erhaltenen Resten des Atlantikwalls.

Freitag 17.05.24

Bevor wir die Heimreise antreten, legen wir noch einen Zwischenstopp in Honfleur ein. Das malerische Hafenstädtchen, verzaubert mit seinen historischen Gassen, charmanten Fachwerkhäusern und dem lebhaften Hafen. Hier haben Sie die Möglichkeit noch ein letztes Souvenir zu kaufen, bevor wir nach Hause fahren.

Weitere Informationen und Preis auf Nachfrage.
BITTE MELDEN SIE SICH BIS SPÄTESTENS DEN 8. JANUAR 2024!

Lanzarote Reise
Einzigartige Vulkaninsel
06.10. - 13.10.2024

Sonntag, 6. Oktober
Flug Luxemburg - Arecife – Individueller Tranfer zum Hotel Seaside Los Jameos 4* an der Puerto del Carmen.

Montag, 7. Oktober
Auf den Spuren von César Manrique, dem spanischen Künstler und Umweltschützer, mit Besuch der Fundation César Manrique. Besuch der ehemaligen Inselhauptstadt Teguise. Nach dem Mittagessen, Besichtigung einer Aloe Vera Farm.

Dienstag, 8. Oktober
Tagesausflug in die Feuerberge: Timanfaya Nationalpark und Vulkanroute. Im Weinanbaugebiet halten Sie an für eine Weinprobe und nach dem Mittagessen geht es zum Strandspaziergang nach Famara.

Mittwoch, 9. Oktober
Lanzarote's Schätze mit Besuch der Salzgewinnungsanlage "Salinas de Janubio" mit Salz-Probe. Besuch El Golfo und des "Charco de los Clicos" (die Grüne Lagune). Nach dem Mittagessen Besuch der Burg "Castillo San José".

Donnerstag, 10. Oktober
Tag zur freien Verfügung

Freitag, 11. Oktober
Besuch der Cueva de los Verdes, die seit 1964 zugänglich für Besucher ist. Nachdem Sie diese natürlichen Lavahöhlen bewundert haben, geht es zu Jameos del Agua. Hier kann die von César Manrique erbaute Kunststätte mit einem See, einer Gartenanlage und einem in die Grotte integrierter Konzertsaal besichtigt werden.

Samstag, 12. Oktober
Tag zur freien Verfügung

Sonntag, 13. Oktober
Transfer zum Flughafen

Alle oben genannten Ausflüge werden im privaten Bus mit deutschsprechender Reiseleitung durchgeführt.

Bitte Anmeldeformular anfordern bis 20.01.2024.
Für zusätzliche Informationen und das komplette Programm:
Tel. 99 82 36 / info@opderheed.lu

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

INVITATIOUN

Neijoers-Patt am Kino Orion

11.01.2024

14H30

Umeldung um Tel. 99 82 36 I info@opderheed.lu

2024

Happy

NEW YEAR

Wassergymnastik

Aquagym

Wassergymnastik ist ein sanftes, gelenkschonendes Training. Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Kondition, erhöht die Muskelkraft und ist zugleich eine Entspannung für Körper und Seele.

Auch Nichtschwimmer können an der Wassergymnastik teilnehmen, da die Übungen im Nicht-Schwimmer-Bereich stattfinden.

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

Fr / Ve 12.01.2024

19:00 - 20:00

Schwimmbad Wincrange, 7, Haaptstrooss

90 € (10 Einheiten)

Peggy Ysebaert

Badekappe obligatorisch!
Bonnet de bain obligatoire !

Stretching

Stretching ist eine sanfte Dehngymnastik, die zu einer verbesserten Beweglichkeit und Gelenkigkeit führt. Die 60-minütigen Trainingseinheiten mit musikalischer Begleitung, tragen zur Verbesserung der Gelenkmobilität bei.

STRETCHING
- Réveil musculaire
- Étirements des chaînes musculaires
- Relaxation (10 min.)

Mo / Lu 08.01.2024

20:00 – 21:00

Club Haus op der Heed, Hupperdange

150 € (für 10 Einheiten)

Benoit Cravatte

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Wandern

Groupe de marche

Unsere Wandergruppe trifft sich jeden Mittwoch zur gemeinsamen Wanderung. Bei den Wanderungen können Sie sich der Gruppe morgens (10km) anschließen. Zum Mittagessen kehrt die Gruppe in ein Restaurant in der Gegend ein.

Lors des randonnées, vous pouvez vous joindre au groupe le matin (10 km). Pour le déjeuner, le groupe s'arrête dans un restaurant de la région. À 14 heures, le groupe entreprend encore un tour. Les randonneurs plus expérimentés peuvent se joindre au groupe pour l'aller et le retour.

Mi / Me

9:30

Nächstes Treffen:
Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen

Wandern (6 - 8km)

Groupe de marche

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

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

Do / Je

14:00

Nächstes Treffen:
Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen

Squash – Schnupperkurs für Anfänger

Squash ist eine Rückschlagsportart, die von zwei Spielern (Einzel) oder vier Spielern (Doppel) auf einem vierwandigen Platz gespielt wird. Die Spieler schlagen abwechselnd einen Gummiball gegen die Vorderwand mit einem Schläger. Ziel des Spiels ist es, den Ball so zu schlagen, dass der Gegner ihn nicht mehr erreichen kann, bevor er zum zweiten Mal den Boden berührt. Die Grundlagen dieser Sportart werden Ihnen erklärt. Sie lernen die richtige Schlägerhaltung und verschiedene Schlagtechniken.

In Zusammenarbeit mit dem Tennis-Club Troisvierges.

Do / Je 14.03.2024

18:30 - 20:30

Tennishalle Troisvierges, rue Milbich

15 €

Marc Gelhausen, ***dipl. Sportlehrer***

Line-Dance

Line-Dance ist eine Form des Tanzes, bei der eine Gruppe von Personen in Reihen und Linien nebeneinander tanzt. Diese Tanzart ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet, die sich locker bewegen möchten und Country- und Popmusik lieben.

Line-Dance est une forme de danse dans laquelle un groupe de personnes danse en rangées et en lignes les unes à côté des autres. Ce type de danse convient aux danseurs de tous âges qui souhaitent bouger et qui aiment la musique country et pop.

Do / Je 11.01.2024

18:30 – 19:30

Vereinssaal Doennange

83 € (für 11 Einheiten)

Alexandra Esnault

11.01.2024

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

cnds services de l'entraide

Kleederstuff

GROSSES ANGEBOT AN SPIELSACHEN, KINDER-UND BABYAUSSTATTUNG

REPARATURNÄHARBEITEN

TEXTILREINIGUNG

SECOND HAND SHOP, ZUGÄNGLICH FÜR JEDERMANN

Kleederstuff Troisvièrges

14, In den Allern, 9911 Troisvièrges
Tel: 26 95 74 21
Mo-Fr

Kleederstuff Clervaux

92, Grand Rue, 9711 Clervaux
Tel: 621 71 74 98
Mo-Di,Do-Fr

Kleederstuff Mersch

24, Rue de la Gare, 7535 Mersch
Tel: 26 32 00 68
Mo-Fr

Kleederstuff Ettelbrück

22/23, Rue de Bastogne, 9010 Ettelbrück
Tel: 81 75 37/26 87 77 19
Mo-Fr

KLEIDERCONTAINER BEFINDEN SICH BEI UNSEREN FILIALEN IN TROISVIÈRGES, CLERVAUX UND AUF DEM PARKPLATZ NORDSTROOSS MARNACH

HELFEN SIE UNS ZU HELFEN UND SCHENKEN SIE IHRER KLEIDUNG EIN ZWEITES LEBEN

treffponkt@cnds.lu (+352) 26 95 74 21

Hëlleft eis d'Kleederstuff vum CNDS z'ënnerstëtzen. Mer sammelen Kleeder fir si. Der kannt är Kleeder bei eis am "Club Haus Op der Heed" wärend de Bürosstonnen ofginn. Wgl. just ganz a propper Kleeder, Merci.

Aidez-nous à soutenir la "Kleederstuff" du CNDS. Nous collectons des vêtements pour eux. Vous pouvez déposer vos vêtements dans notre "Club Haus op der Heed" pendant les heures de bureau. Merci de ne déposer que des vêtements propres et entiers.

Zumba Gold

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

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

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

Sa 13.01.2024

09:15 - 10:15

Club Haus op der Heed

104 € (für 9 Einheiten)

Mike Medernach, Zumba Instructor

oder / *ou*

Do / Je 11.01.2024

19:00 - 20:00

Festsall Weller (Rue Principale; L-9466 Weiler/Putscheid)

104 € (für 9 Einheiten)

10.01.2024
Die genauen Daten erhalten Sie bei der Anmeldung!

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Klassisches Yoga

Yoga vermittelt eine ganzheitliche Sicht des Lebens und schafft eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele.
Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

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

HÜPPERDINGEN

Di / Ma 09.01.2024

09:30h - 10:45

oder / ou

Do / Je 11.01.2024

09:30h - 10:45

Club Haus op der Heed

145 € (für 11 Einheiten)

Georgette Halmes

08.01.2024

Bitte mitbringen:
Matte, Decke und kleines Kissen

WINCRANGE

Di / Ma 09.01.2024

19:00

Wincrange, Judo-Saal über dem Schwimmbad

176 € (für 12 Einheiten)

Clarinda da Rocha

09.01.2024

WINCRANGE

Mi. / Me. 10.01.2024

18:00 – 19:30

Wincrange, Judo-Saal über dem Schwimmbad

209 € (für 11 Einheiten)

Perla Ghidale

Französisch / français

09.01.2024

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainings-Methode für Körper und Geist.

Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Es werden 2 Kurse angeboten: Pilates für Anfänger und für Fortgeschrittene.

PILATES DÉBUTANTS
- Les bases de la méthode
- Les 5 neutres du corps
- Les 15 mouvements fondamentaux

PILATES AVANCÉS
- Les 35 mouvements avancés
- Les enchaînements
- Utilisation de petit matériel

Mo / Lu 08.01.2024

Anfänger: 18:00 - 19:00
Fortgeschrittene: 19:00 - 20:00

Club Haus op der Heed, Hupperdange

150 € (für 10 Einheiten)

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung

Benoît Cravatte

08.01.2024

Bauch, Beine, Po

Effektive Übungen und kurze Workouts speziell für die Bein- und Rumpfmuskulatur. Sie erzielen eine gesunde Körperspannung.

Des exercices efficaces et des séances d'entraînement courtes conçues spécifiquement les muscles de vos jambes et torse et vous obtenez une position corporelle saine.

Di /Ma 09.01.2024

20:00 - 21:00

Wincrange, Judo-Saal über dem Schwimmbad

176€ (12 Einheiten)

Clarinda Da Rocha

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Gymnastik für Menschen ab 50

Gymnastique douce 50+

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

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

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

DI / MA 09.01.2024
14:00 – 15:00
Club Haus op der Heed
90 € (für 10 Einheiten)
Mariette de Dood
08.01.2024

Fit

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

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

Di / Ma 09.01.2024
18:00 – 19:00
Wincrange, Judo-Saal, über dem Schwimmbad
176€ (12 Einheiten)
Clarinda Da Rocha
19.01.2024

Fueskichelcher baken: Eng Lëtzebuerger Traditioun erhalen an entdecken

„Fueskichelcher“ : Maintenir et découvrir une tradition

Häerzlech Wëllkomm bei eiser Aktivitéit fir zesumme Fueskichelcher ze baken, déi Jonk an Al zesumme féiert.
Elteren a Grousseltere sënn häerzlech agelueden, mat de Kanner sech fir een flotten Nomëtteg unzemellen.
No dem gemeinsamen Baken, ginn déi frësch gebake Kichelcher an enger gemittlecher Ronn bei Kaffi a Schocki genoss.

Bienvenue dans notre activité pour faire des « Fueskichelcher », qui réunit jeunes et vieux.
Parents et grands-parents sont cordialement invités à s'inscrire avec les enfants pour passer un bel après-midi.
Après la cuisson commune, les biscuits fraîchement préparés sont dégustés dans une ambiance conviviale autour d'un café et d'un chocolat chaud.

Do / Je 01.02.2024

14:00

Club Haus op der Heed

8 €

Sandra Arend

25.01.2024

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Seien Sie Ihr eigener Braumeister!

Brassez votre propre bière!

Wollen Sie sich einmal selbst als Braumeister betätigen? Kein Problem! Unter fachkundiger Anleitung können Sie während dieses Seminars die Kunst der Bierherstellung erlernen. Im Wiltzer Biermuseum wurde zu diesem Zweck eine Brauanlage in Miniatur eingerichtet - originalgetreu mitsamt Läuterbottich aus Kupfer. Vom Schroten des Malzes über das Brauen bis hin zur Gärung und Lagerung können in dieser Mikrobrauerei bis zu 50 Liter Bier produziert werden. Das selbst produzierte Pils können Sie nach etwa einem Monat verkosten.

Brassez votre propre bière. Ce séminaire vous permettra d'apprendre l'art brassicole en une seule journée. Après une attente d'environ un mois, vous pourrez déguster cebreuvage produit par vos soins.

Sa 20.01.2024

08:30 - 17:00

Treffpunkt Schlosshof, Wiltz

Preis: 56 € (ohne Mittagessen,Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen / *sans repas - Possibilité de manger ensemble à midi*)

français *(comprend le luxembourgeois)*

Fabien Claude, Braumeister

15.01.2024

Benevolat: zesumme fir den GUDDEN ZWECK!

Stréck an Häkelfrënn vun Hëpperdang schaffen ënnert der Leedung vum Jeanny Hentz an Christiane Meyer am Benevolat fir den gudden Zweck.
Mam Erléis ënnerstëtzen si eng Organisatioun aus Lëtzebuerg!
Déi kleng Konstwerker kann jiddereen wärend den Ëffnungszäiten am Club Haus op der Heed kafen.
Intresséiert Eech dësen Projet an dir hutt Loscht matzemaachen? Dann mellt eech um Tel. 99 82 36

Ufank:
Do / Je 18.01.2024

09:30

Häerzkrank Kanner zu Lëtzebuerg

Kegeln

Jeux de quilles

Hier geht's nur um den Spaß an der Sache, Sie müssen also kein Profi sein!

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

Fr / Ve 12.01.2024

14:00 - 17:00 (alle 3 Wochen)

Fischbach, Café Reiff

Für nächste Treffen und weitere Informationen: Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Rummikub-Nachmittage

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

Mi / Me 10.01.2024

14:00 - 17:00

Club Haus op der Heed

Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen

Gemeinsamer Mittagstisch -werktags-

Déjeuner en commun - jours ouvrables

Einmal im Monat trifft sich eine Gruppe zum geselligen Mittagessen im Restaurant. Bei gutem Essen und netten Gesprächen lernt man sich kennen, oder tauscht sich über das aktuelle Geschehen aus. Im Anschluss an das Mittagessen, besteht die Möglichkeit an einer gemütlichen Spielrunde teilzunehmen.

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

Si vous aussi, un jour par mois, vous préférez manger en semaine dans une ambiance conviviale et passer l’après-midi ensemble, vous devriez profiter de cette offre.

Unsere nächsten Treffen: / *Nos prochaines rencontres :*

Do / Je 25.01.2024, 12 :00 Restaurant Reiff, Fischbach
Do / Je 22.02.2024, 12 :00 Restaurant Cornelyshaff, Heinerscheid
Do / Je 21.03.2024, 12 :00 Restaurant Reiff, Fischbach
Do / Je 25.04.2024, 12 :00 Restaurant Lamy, Troisvierges

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Achtsamkeitstreffen,

um Achtsamkeit zu lernen, zu üben

Das Achtsamkeitstreffen ist eine offene Gruppe für Interessierte und Erfahrene um gemeinsam Achtsamkeit und Meditation zu üben und zu erleben.

Es dient allen, die sich für eine achtsame Lebensweise interessieren, Achtsamkeit und Meditation zu üben und es mehr in den eigenen Alltag integrieren möchten. Gemeinsam praktizieren geht leichter, erfüllt und macht Spaß.

Jede 5. Woche wird zusammen Achtsamkeitsmeditation praktiziert und sich über Praxis im Alltag ausgetauscht. Ein abwechslungsreicher Mix aus Bekanntem und Neuem, aus Bewegen und Sitzen, aus Kurz-Vortrag, Austausch und Stille. All dies basiert auf der Achtsamkeits - und Meditationspraxis, dem MBSR – Curriculum, sowie neuesten Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft.
Das Ziel dieser Treffen: motiviert bleiben Achtsamkeit weiter zu üben, um es als effektives Heilmittel gegen Stress, Ärger und Sorgen zu nutzen und das Wohlbefinden im Alltag zu fördern.

Sa 13.01., 17.02., 23.03., 27.04., 25.05. oder/und 29.06.2024

15:00 - 17:00

Club Haus op der Heed

20 € / je Treffen

Dr. Marie-Paule Theisen

Anmeldung jeweils eine Woche vor dem Treffen

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Demenz
Cours fir betraffe Familljen

De Cours fir betraffe Famillje riicht sech un d'Familljemembere vun de Betraffenen, déi Informatiounen iwwert d'Thema Demenz an den Ëmgang mat der Erkrankung kréie wëllen.

Verschidden Theme gi behandelt, zum Beispill:

- d'Kommunikatioun mam Betraffenen
- krankheetsbedéngt Stëmmungs- a Verhalensännerungen
- déi gesetzlech Bestëmmungen
- eng un d'Krankheet ugepassten Ernärung
- den Ëmgang mat der eegener Belaaschtung...

Dobäi leet d'ALA besonnesche Wäert op d'Vermëttlung vu prakteschen Tipps fir den Ëmgang mat typeschen Alldagssituatiounen.

Di / Ma 16.01., 23.01. an 30.01.2024
18:00 - 20:00
Centre Culturel, Wincrange
Kostenlos
Thines Nadine

association luxembourg alzheimer

Tagesseminar
Mi / Me 20.03.2024
09:00 - 16:30
Centre Culturel, Wincrange
Kostenlos
Thines Nadine

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

AROMATHERAPIE – Wuelbefannen an Entspanung mat äthereschen Uelege

Aromathérapie : Bien-être et relaxation avec les huiles essentielles

Ätheresch Ueleger an hiren angeneeme Geroch wierken net nëmmen op eist Wuelbefannen, mee ënnerstëtzen och eis Gesondheet. Sief et fir an den Dag ze starten, de Stress ze reduzéieren oder Owes zur Rou ze kommen... an dësem Workshop entdecke mir eng ganz Rei Ueleger a benotzen se als Ënnerstëtzung bei Entspanungsübungen.

Les huiles essentielles n'agissent pas seulement sur notre bien-être, elles soutiennent aussi notre santé. Que ce soit pour commencer la journée, réduire le stress ou se reposer le soir,... Dans cet atelier, nous découvrirons différentes huiles et les utiliserons comme support pour des exercices de relaxation.

Sa 02.03.2024

10:00 - 13:00

Club Haus op der Heed

36 €

Martine Bram

26.02.2024

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Autogenes Training

Autogenes Training (AT) ist eine Entspannungsmethode, die auf der Vorstellungskraft basiert. Auf diese Weise beeinflusst man sich selbst positiv. Dieses Training vermag Gesundes zu stärken und Ungesundes abzubauen sowie die kleinen und größeren Probleme des Alltags besser zu meistern.

Das Auwtogene Training entspannt, baut Stress ab, verbessert den Schlaf und die Durchblutung, steigert die innere Ruhe, erhöht das Wohlbefinden...
Es lindert innere Nervosität, Lampenfieber, Prüfungs-angst, Verdauungs-probleme...

Das regelmäßige Training wirkt sich positiv auf das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden aus.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Cette méthode de relaxation est basée sur le pouvoir de l'imagination. De cette manière, on s'influence positivement et on est capable de renforcer les choses saines et de mieux maîtriser les petits et grands problèmes de la vie quotidienne.
La méthode aide à déstresser, à améliorer le sommeil et la circulation sanguine, à accroître le sentiment de bien-être...
La nervosité intérieure, l'angoisse des examens, les troubles digestifs... sont soulagés.
Aucune connaissance préalable n'est nécessaire !

Mo / Lu 15.01.2024

19:00 - 20:30

Centre Médical Wincrange

154 € (für 9 Einheiten inkl. gratis Schnupperkurs /séance d'essai gratuite incl.)

Patricia Berchem, zertifizierte Entspannungstrainerin

12.01.2024

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Lebensqualität durch stabilen Blutzucker: Ein Schlüssel zu Energie, Wohlbefinden und mehr!

La qualité de vie grâce à une glycémie stable : une clé pour l'énergie, le bien-être etc.

Das Gefühl von Heißhunger, ein plötzliches Nachmittagstief oder Momente von Energielosigkeit kennen viele von uns nur zu gut. Hinter diesen Phänomenen steht oft ein unscheinbarer Akteur: Unser Blutzuckerspiegel. In diesem 1,5-stündigen Vortrag führe ich Sie durch die Geheimnisse eines stabilen Blutzuckerspiegels und zeige auf, wie dieser nicht nur zu gesteigerter Konzentration und Energie beiträgt, sondern auch zu einem besseren Schlaf, einem klaren Hautbild und einer ausgeglichenen Stimmung. Das Beste daran: Wir fokussieren uns auf praktische Strategien für Ihren Alltag!

Inhalte:

- Glukose-Tricks: Entdecken Sie die Rolle der Glukose und wie Sie diese im Alltag optimal managen.
- Ganzheitlicher Ansatz: Ein umfassender Blick auf Ernährung, Bewegung, Schlaf und Mentalität, die den Glukosespiegel beeinflussen.
- Praktische Tipps: Kompakte, leicht anwendbare Ratschläge für ein ausgewogenes Glukosemanagement.
- Fragerunde: Ihre Gelegenheit, individuelle Fragen zu stellen und persönliche Einsichten zu gewinnen.

Lors de la conférence, vous serez guidés à travers les secrets d'un taux de glycémie stable, comment celui-ci contribue à une concentration et une énergie accrue, un teint clair, ... Des stratégies pratiques pour le quotidien seront expliquées !

Fr / Ve 19.01.2024
19:00 - 21:00
Club Haus op der Heed, Hupperdange
42 €
Miia Susanna Klein
15.01.2024

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Die Feldenkrais-Methode Workshop

Moshé Feldenkrais studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Feldenkrais eignet sich um Stress und Schmerzen abzubauen, beweglicher zu werden sowie sein Körpergefühl zu verbessern.

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

Moshé Feldenkrais a étudié les relations entre mouvement, perception, pensée et ressenti. La méthode Feldenkrais permet de réduire le stress et les douleurs, de gagner en souplesse et d'améliorer la perception de son corps.
Cette méthode convient à tout le monde et est facile à apprendre, indépendamment de l'âge et de la constitution physique.

Di / Ma, 23.01.2024
Di / Ma, 20.02.2024
Di / Ma, 19.03.2024
Di / Ma, 23.04.2024

19:00 - 21:00

Club Haus op der Heed

32 €

Liette Wirth

Anmeldung jeweils eine Woche vor Termin!

Bitte mitbringen: warme Socken, Isomatte

Gesunder Darm, gesundes Leben: Theorie trifft Kochpraxis

Un intestin sain, une vie saine : La théorie rencontre la pratique culinaire

Unser Darm – ein faszinierendes Ökosystem, das den Schlüssel zu unserem Wohlbefinden hält. Theoretisches Wissen mit praktischen Anwendungen verknüpft, um einen ganzheitlichen Blick auf die Darmgesundheit zu bieten. Erfahren Sie, wie Sie durch bewusste Ernährung und Lebensgewohnheiten die Gesundheit Ihres Darms fördern. Zudem wird gemeinsam ein darmgesunden Menü zubereitet.

Inhalte:

Befindlichkeitscheck: Dieser Check dient als Ausgangspunkt und ermöglicht eine individuelle Anpassung der Kursinhalte an Ihre Bedürfnisse.

Tägliche Darmpflege - Tipps: Erhalten Sie konkrete Anleitungen und Ratschläge, wie Sie durch tägliche Routinen und Gewohnheiten Ihren Darm optimal unterstützen können.

Futter für die Darmbakterien: Tiefere Einblicke in die Welt der Darmbakterien warten auf Sie.

Abschließend Zubereitung des darmgesunden Menüs. Zudem erhalten Sie praktische Tipps und ein Handout.

Théorie et pratique pour offrir une vision globale de la santé intestinale. Découvrez comment favoriser la santé de vos intestins par une alimentation et des habitudes de vie réfléchies. Préparation et dégustation d'un menu sain pour l'intestin.

Sa. 20.01.2024
11:00 - 16:00
Club Haus op der Heed, Hupperdange
90 €
Miia Susanna Klein
15.01.2024

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

BRAUCHT DIR NACH EE CHRËSCHTKADDO ODER WËLLT EPPES FIR DE GUDDEN ZWECK MAACHEN!

Dës CD kennt Dir fir 15€bei eis am Club Haus op der Heed kafen. Den Erléis vun dëser CD ass integral fir d' Hëllefsorganisatioun **"Médecins sans frontières".**

Den Harald Juengst mat senger Handpan as villen Leit aus dem Sound-Wellness Yoga e Begrëff.

Op dëser CD héiert der den Harald Juengst mat villen aneren Museker zesummen.

Download
10,00 Euro
CD 15,00 Euro

Das Benefiz-Album für Ärzte ohne Grenzen

Healing Hands - Heilende Hände mit Topmusikern aus Irland

Bestellungen über
www.harald-juengst.com
oder juengst@sheevon.com

Meditation - ein Weg der inneren Freiheit

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

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

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

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

Mo / Lu 08.01.2024
19:15 - 20:45
Club Haus op der Heed
124 €
Marianne Erasmus
08.01.2024

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Shiatsu

Eine medizinische Massage-Technik aus China
Une technique de massage médical originaire de Chine

Shiatsu heißt übersetzt einfach Fingerdruck: Dabei geht es um Druck auf Meridiane im Körper. Durch die Meridiane fließt die Energie im Körper. Immer wenn es im Körper Stau gibt und die Energie nicht fließen kann, hat das Folgen. Shiatsu stellt ein größeres Energiegleichgewicht im Körper her. Dies kann unterschiedlichste Beschwerden zum Verschwinden bringen.
Auch wirkt Shiatsu stark auf den Parasympathikus, ein Nervengeflecht, das für Entspannung sorgt.
Shiatsu wird auf dem Boden auf einer Matte liegend durchgeführt. Es wird am bekleideten Körper gearbeitet.

Le shiatsu se traduit par une simple pression des doigts : Il s'agit d'exercer une pression sur les méridiens du corps. Ces méridiens sont des tuyaux dans le corps, par lesquels l'énergie devrait circuler.

Le shiatsu rétablit un meilleur équilibre énergétique dans le corps. Cela peut faire disparaître des troubles divers.

Le shiatsu agit également fortement sur le parasympathique, un plexus nerveux qui assure la détente.

Le shiatsu se pratique au sol, allongé sur un tapis et se fait sur le corps habillé.

Mo / Lu 08.01.2024
Mo / Lu 05.02.2024
Mi / Me 20.03.2024
Mo / Lu 15.04.2024
Wahlweise

10:00, 11:15 oder/*ou* 12:30

Club Haus op der Heed

85€ (1-stündiger Shiatsu Termin / *durée : 1 heure)*

Anmeldung bis jeweils mittwochs vor Termin

Mitbringen: Bitte ziehen Sie sich bequem an (z.B. Jogging, keine Jeans) / *Veuillez-vous habiller confortablement. (p.ex. Jogging, pas de jeans)*

Abstrakte Acrylmalerei für Erwachsene und Kinder „Von der kreativen Unordnung zur gelungenen Komposition“

Peinture acrylique abstraite pour adultes et enfants « Du désordre créatif à la composition réussie ».

In diesem Workshop liegt der Fokus auf spontaner und intuitiver Malerei. Wir experimentieren mit verschiedenen Farben und Techniken, ohne vorher festgelegte Vorstellungen zu haben. Erst nach dem ersten Farbauftrag, machen wir uns Gedanken um die Komposition. Von Farbverläufen über Spachteltechniken bis hin zu experimentellen Methoden gibt es viel zu entdecken.
Mit Farben, Verläufe, Formen und Flächen entstehen ausdrucksstarke Kunstwerke. Zum Abschluss werden die Kunstwerke versiegelt, um die Farben noch mehr hervorzuheben. Gearbeitet wird mit Acrylfarben, Pinsel und Spachtel. Die Farben werden zur Verfügung gestellt!

Dans cet atelier, l'accent est mis sur la peinture spontanée et intuitive. Nous expérimenterons avec différentes couleurs et techniques. Le travail se fait avec des peintures acryliques, des pinceaux et des spatules.
Les couleurs sont mises à disposition !

Fr / Ve 12.04.2024

10:00 – 17:00

Centre Culturel Wilwerwiltz

Erwachsener 60€ /
Erwachsener mit Kind 75€

Steve Reiffers

08.04.2024

Bitte mitbringen: Alte Kleider, Schürze
1 Leinwand (wahlweise): 60 x 60 cm oder 80 x 80 cm
Verschiedene Pinselgrößen

Vieux vêtements, tablier, 1 toile (au choix) : 60 x 60 cm ou 80 x 80 cm. Différentes tailles de pinceaux

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

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

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

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

Im Vorfeld spricht der Kursleiter mit Ihnen über die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten Ihrer Objekte und die entsprechenden Techniken.

Dann können Sie nach Belieben umgestalten, schleifen und bemalen.

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

<u>Infoabend</u> :
Mi / Me 27.03.2024
im Club Haus op der Heed

ab Mi / Me 03.04.2024 (4 Einheiten)

18:30 - 21:30

Dorscheid

160 € (für 4 Einheiten inkl. Material)

Carlo Muller

25.03.2024

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Flaschengarten

jardin en bouteille

Gestalten Sie ihr eigenes kleines Ökosystem in einem geschlossenen dekorativen Glasbehälter. Ein Flaschengarten ist eine tolle Möglichkeit, Pflanzen ohne viel Pflege zu Hause zu halten. Auch für Leute ohne grünen Daumen geeignet, da er völlig autonom funktioniert und durch einen in sich geschlossenen Kreislauf über Jahre bestehen bleibt. Sie können ihr Glas nach ihren Wünschen bepflanzen und dekorieren.

Sa 13.04.24
10:00 – 12:00
Club Haus op der Heed
65 €
Sandra Arend
29.03.24
Mitbringen: Pinzette

Créez votre propre petit écosystème en verre décoratif. Un jardin en bouteille est un excellent moyen de garder des plantes chez soi sans trop de soins. Il fonctionne de manière autonome et peut durer des années grâce à un circuit fermé.

Frühlingsdekoration

Kreiere deinen eigenen Frühlingskranz mit Zweigen, frischem Laubgrün und Moos. Ergänze den Kranz mit lebendigen Blumenknollen und kleinen Dekorationsartikeln. Mit einfachen Schritten und natürlichen Materialien gestaltest du deinen eigenen Kranz und bringst den Frühling in dein Zuhause.

Di / Ma 05.03.2024
19:00
Vereinssaal, Beiler
45 €
Monique de With
29.02.2024

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Filzen

Feutrage

Erzählung für Kinder mit ihren Eltern, Großeltern,... in Kombination mit kreativem Filzen. Eine Geschichte über eine Hirtin und ihren Schafen, die in der Natur ihren Gefühlen begegnet und das Filzen entdeckt.

Ein generationsübergreifendes Angebot, bunt, kreativ und natürlich.
Es wird mit Merinowolle gewerkelt um sich an den Möglichkeiten dieses uralten Textilhandwerks zu erfreuen.

Raconter une histoire aux enfants, parents, grands-parents... en combinaison avec le feutrage créatif.

Une offre intergénérationnelle, colorée, créative et naturelle.
Nous écoutons et travaillons avec de la laine mérinos colorée.

Sa 10.02.2024

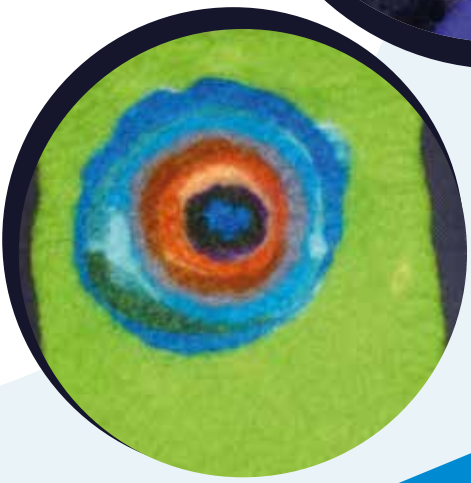
11:00 - 15:30

Club Haus op der Heed

40€

Elisabeth Udelhoven

05.02.2024



Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

25 Joer

Club Haus op der Heed

Maacht mat bei eisem GEWËNNSPILL a gewannt flott Präisser:

- 1 Geschenkbox am Wert vun jeweils 120 €
- 4 Aktivitéitsgutschäiner vun je 25 € am Club Haus op der Heed
- 5 Bongen fir ee Fotobuch am Wert vun 20 €

Beäntwert eis einfach folgend Fro:

Wéi dachs hunn d'Leit 2023 am Club Haus op der Heed un Aktivitéiten deelgeholl:

4120 x ☐ **580 x** ☐ **10230 x** ☐

Numm & Virnumm .....

Adress .....

Tel: ..... Email: .....

Schéckt eis déi richtig Äntwert bis den 31.01.2024. Ënnert den richtigen Äntwerten ginn d'Gewënner gezunn an vun eis kontaktéiert!

Goldschmieden nach eigenem Entwurf Schwerpunkt Silberverarbeitung

Orfèvre et la création de bijoux en argent - Workshop

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

Fortgeschrittene erweitern das bereits vorhandene Wissen und lernen zusätzliche Techniken. Kreative Gestaltung und handwerkliches Können ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstückes.
Nach vorheriger Absprache sind auch Ehe- /Freundschaftsringe in Gold möglich.
Zur Verfügung stehen Silber, Kupfer und Messing, eine Auswahl von Edelsteinen und Gold in kleinen Mengen. Andere Materialien oder Altschmuck zur Umarbeitung können gerne mitgebracht werden.

Dans ce cours, les débutants et les avancés peuvent apprendre et approfondir les techniques de base telles que le sciage, le limage, le cintrage, la soudure, etc. sous la direction de l'orfèvre Madame Prokot.
La conception créative et le savoir-faire artisanal permettent de réaliser un bijou individuel.

Wahlweise:
Sa 16.03. und So / Di 17.03.2024 oder
Sa 20.04. und So / Di 21.04.2024
10:00 – 16:30
Atelier der Künstlerin in Gouvy (B)
195 € (inkl. Mittagessen, Kaffee u. Kuchen)
Diana Prokot, Dipl. Schmuckgestalterin
Edelmetalle und Steine werden bei der Kursleiterin bezahlt und nach Stück und Gewicht berechnet.
Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Wegbeschreibung.
Anmeldung bis: eine Woche vor Kursbeginn

Keramikworkshop fir Ousteren

Atelier de céramique pour Pâques

Hénger oder Ouschtereeër aus Leem

1. Deel: Modelléieren mat Leem mat Hëllef vun Styroporsformen. Dir kënnt den Dag selwer wielen wat dir wëllt machen, engt Ouschteree oder 2 Hénger.
2. Deel: Schläifen a Glaséieren vun de gebrannte Wierker, dir kritt Erklärungen zum Glaséieren an zu den verschiddene Faarwen, duerno ginn d'Saachen nach eng Kéier gebrannt.

D'Plazen si begrenzt (max. 8 Persounen)
Les places sont limitées (max. 8 personnes)

1ère partie : Modeler avec de l'argile. Le jour même, vous pouvez choisir entre un œuf de Pâques ou deux poules.
2ème partie : Poncer et émailler les œuvres cuites et explications sur l'émaillage et les différentes couleurs. Ensuite, les objets sont gravés à nouveau.

Sa 24.02. & Sa. 16.03.2024

09:00-12:00

Atelier „Am Aale Stall", Oberwampach

52 €

Thill Lucie

20.02.2024

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Upcycling: Kreativ mit Wollresten

Créatif avec des restes de laine

Aus Wollresten wird etwas schönes Neues gezaubert.

Es wird gezeigt wie man mit Fantasie und Kreativität aus Wollresten noch etwas großartiges Brauchbares herstellen kann. Neben kleinen und großen Decken, Geschenken, Accessoires, Schals, Stulpen und Mützen, können sogar Sachen hergestellt werden, die beim Einsparen von Plastik helfen, wie Kosmetikpads, Einkaufsnetze und vieles mehr.

Der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Jeanny unterstützt sie bei der Umsetzung ihrer Ideen. Hier geht es nicht um Masse, sondern darum mit Spass und Freude etwas Schönes selbst herzustellen.

Die Werke können im Anschluss verschenkt werden, überall dort wo etwas gebraucht wird.
Im September wird gestartet!

Il s'agit de créer quelque chose de nouveau et de beau à partir de restes de laine.
Jeanny va vous montrer comment chacun peut fabriquer quelque chose d'utile avec des restes de laine, avec un peu d'imagination et de créativité. Outre les petites et grandes couvertures, les cadeaux, les accessoires, les écharpes, les manchettes et les bonnets, il est même possible de fabriquer des objets qui permettent d'économiser du plastique, comme des pads cosmétiques, des filets à provisions et bien d'autres choses encore. L'imagination n'a (presque) pas de limites. Jeanny va vous aider à concrétiser vos idées. Il ne s'agit pas ici de faire de la quantité, mais de fabriquer soi-même quelque chose de beau. Les œuvres peuvent ensuite être offertes, partout où l'on a besoin de quelque chose.

Do / Je 11.01.2024

14:00

Club Haus op der Heed

Jeanny Hentz

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Afrikanischer Tanz

Dance africaine

Neben der sportlichen Seite erzählt der afrikanische Tanz auch die Geschichte Afrikas und zeigt die Fähigkeiten des menschlichen Körpers. Es ist die Kunst der Bewegung, die Geist und Körper in den Diensten der Schönheit vereint. Mit Sada bedeutet Tanzen, sich selbst und seinen Körper zu entdecken und besser kennenzulernen.

Or mis le côté sportif, la danse africaine raconte l'histoire de l'Afrique, mais aussi, illustre les capacités du corps humain. C'est l'art du mouvement, l'esprit et le corps unis au service de la beauté. Avec Sada, la danse c'est se découvrir et mieux connaître son corps.

immer Dienstags

18:00 - 19:30

Centre Culturel Wilwerwiltz

auf Anfrage

Sada Diagne

20.02.2024

Die Physiker

Eine Komödie in zwei Akten von Friedrich Dürrenmatt. Dürrenmatts Klassiker über den genialen Physiker Möbius und dessen so selbstlosen wie vergeblichen Versuch, sich und sein potentiell zerstörerisches Wissen vor der Welt zu verstecken, zählt zu den meistgespielten Werken deutschsprachiger Bühnen. Ein Theaterstück, das im besten Sinne aufklärt, spannend und unterhaltsam zugleich!

©Text Cube 521

Do / Je 22.02.2024

20:00

Cube 521, Marnach

21 €

Die Physiker © Loredana La Rocca

Eros & Ramazotti

Eros & Ramazotti ist eine umwerfende musikalische Komödie voller Leidenschaft, Witz und großen Emotionen. Erzählt mit den großen Hits Italiens – von Adriano Celentano, Paolo Conte, Lucio Dalla, Louis Prima, Mina und vielen mehr. Ein Abend, der einem das Herz aufgehen lässt.

© Text Cube 521

Sa 03.02.2024

20:00

Cube 521, Marnach

21 €

Eros&Ramazotti @ Bernd Brundert

Djembé mit Sada

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

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

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

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

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

Mi / Me 10.01.2024

18:30 – 19:45

Bockholtz (Hosingen)
Centre Culturel „A Schraupen"
1, Ieweschtduerf

138 € (11 Einheiten)

Sada Diagne

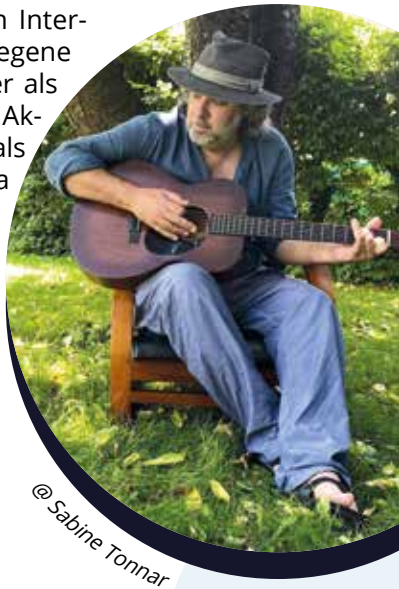
08.01.24

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Ee Concert mam Serge Tonnar am Club Haus op der Heed

Wann de Serge Tonnar eleng op der Bün steet, ginn seng Lidder op dat Néidegst reduzéiert: eng Gittar an eng Stëmm. Dat ass d'Geleeënheet fir hien, seng Lidder op Häerz an Niren ze préiwen, a fir de Publikum, se an enger intimer an urspréngleicher Form z'erliewen.

De Serge ass fräischaffenden Auteur, Komponist an Interpret. Seng Haaptaktivitéit ass d'Kompositioun vun eegene Lidder, derniewent schafft e geleeëntlech am Theater als Museker, Schauspiller, Regisseur an Auteur. Hien ass Aktivist am soziokulturelle Liewen zu Lëtzebuerg, sou als Matbegrënner vu MASKéNADA, Kënschtlerkollektiv a Produktiounsplattform fir alternativ theatralesch a musikalesch Projeten. 2015 huet en d'Associatioun „Mir wëllen iech ons Heemecht weisen" an d'Liewe geruff, déi sech fir den interkulturellen Dialog asetzt tëscht Flüchtlingen a Leit vun hei. An der Pandemie vun 2020 huet hien de „Kulturkanal (KUK)" an d'Liewe geruff, eng online Plattform fir artistesch Kreatiounen.
(Quell: www.tonnar.lu)


@Sabine Tonnar

Verpasst dëse Concert net! Plazen si begrenzt!

Fr / Ve 19.04.2024

20:00

Club Haus op der Heed

30 € (Entrée an 1 Glas Crément)

15.04.2024

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Visit vun der Nationalbibliothéik

D'Equipe vun der Nationalbibliothéik (BnL) invitéiert lech op eng Visitt guidée vun hirem Gebai. Bei der Visitt gëtt Dir duerch d'ëffentlech Raim an hanner d'Kulisse vum neie Gebai gefouert a léiert eppes iwwert d'Geschicht an d'Kollektioune vun der Bibliothéik. Esou kënnt Dir d'Konzept vum Gebai a seng Funktioun fir eng Bibliothéik vum 21. Joerhonnert kenneléieren.

Dono besteet Méiglechkeet op engt gemeinsaamt Mettigeessen am Restauran (op eege Käschten).

L'équipe de la Bibliothèque nationale de Luxembourg (BnL) vous invite à une visite guidée du nouveau bâtiment. Vous découvrirez les espaces publiques et les coulisses, l'histoire ainsi que les collections de la BnL. Les collaborateurs vous expliqueront le concept du bâtiment et son enjeu pour une bibliothèque du 21ème siècle.

Ensuite, vous aurez la possibilité de déjeuner ensemble au restaurant (à payer soi-même).

DO / JE 07.03.2024

10:00

Gare Clervaux 08:14

kostenlos / *gratis*

01.03.2024

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

English for advanced beginners

Anglais pour débutants avancés

In diesem Kurs wird sich besonders auf die Aussprache und Kommunikation konzentriert. Zusätzliche beschäftigt sich dieser Kurs mit der Kultur und mit den Alltagssituationen. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger mit Englischkenntnissen als auch für diejenigen, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten.

Dans ce cours, l'accent est mis sur la prononciation et la communication. En outre, ce cours traite la culture et des situations quotidiennes. Ce cours convient aussi bien aux débutants avec des connaissances de base en anglais qu'à ceux qui veulent rafraîchir leurs connaissances de base.

Buch / *livre :*
English for Everyone
(ISBN :978-0-241-22631-5)

Mi / Me 17.01.2024

09:00 - 11:00

Alte Schule Hupperdange
(38, Hauptstrooss;
L-9755 Hupperdange)

120 € (10 Einheiten)

Samantha Stankiewicz

10.01.2024

Naturgarten: Hilfe für die Tiere - so gestalte ich meinen Garten um

Aider les animaux - comment transformer mon jardin ?

Warum wird mein Bienenhotel nicht benutzt?
Wie kann ich Tieren Nahrung bieten, damit sie gut durch den Winter kommen?
Welche Blumen brauchen die Wildbienen?
Wo sind die Schmetterlinge?
In diesem Kurs lernen wir viele verschiedene Dinge, wie Sie den Tieren helfen können.

Wir treffen uns an der Kalborner Mühle und lernen dort an verschiedenen Stationen (Nistkasten, Trockenmauer, Blumenwiese, Bienenhotel, ...), was man in seinem Garten alles verändern kann, damit dieser möglichst vielen verschiedenen Tieren ein Zuhause und Nahrung bietet.

Nous nous retrouverons au moulin de Kalborn où nous apprendrons, à différentes stations, tout ce que l'on peut modifier dans son jardin pour qu'il offre un domicile et de la nourriture à un maximum d'animaux différents.

Sa 20.04.2024

10:00 - 12:00

Kalborner Mühle

kostenlos

Tanja EYBE, Diplom-Biologin

17.04.2024

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Pädogischen Bauerenhaff „A Meisch“:

Ferme Pédagogique « A Meisch »:

Kommt, an der Fuesvakanz, mat ob de Bauerenhaff „A Meisch“ zu Hëpperdang. Ënnert der Visitt leiert dir di verschidde Rassen an Aarten vun Deiere kennen, fidderen an masten gehéiert natierlech o dozou.
Am Februar ass o Zäit vum Lammen, wou de Stall voll klenger Lämmercher ass an dat eent oder anert mat der Fläsch gedränkt muss gi.
Eng kleng kulinaresch Aktivitéit steet o um Programm.
Ee flotten Nomëtteg fir Grouss a Kleng.

Venez avec nous à la ferme «A Meisch» à Hupperdange pendant les vacances de carnaval.
Pendant la visite, vous découvrirez différentes espèces et races d'animaux. Le mois de février est aussi la période des petits agneaux.
Une petite activité culinaire est également au programme. Un bel après-midi pour petits et grands.

Do / Je 15.02.2024

14:00 - 16:30

Ferme Pédagogique « A Meisch », Hupperdange

30 €

Liz Bertemes-Allard

11.02.2024

FERME PEDAGOGIQUE A MEISCH

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Kräuterwanderung mit Schwerpunkt Bärlauch

Von Wilwerwiltz aus fahren Sie gemeinsam mit der Kursleiterin nach Merkholtz, wo Sie eine ca. 2-stündige Kräuterwanderung unternehmen. Schwerpunkt liegt auf dem Bärlauch, welcher sehr ausführlich erklärt und gemeinsam gesammelt wird. Selbstverständlich beschäftigen Sie sich auch mit anderen Wildkräuter, welche Sie am Wegesrand finden.
Die gesammelten Kräuter werden gemeinsam bei der Kursleiterin zu Hause zu Bärlauchsoße mit Spätzle und einem Wildkräutersalat verarbeitet.

Sa 30.03.2024

10:00 - 16:00

Treffpunkt: Parking Gare Wilwerwiltz

46€

Christine Quandt

22.03.2024

Bitte mitbringen: Hausschuhe, Wanderschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung

Hunde-Fitness für Mensch und Tier

Fitness pour chiens pour le chien et son maître

Die Koordination, das Gleichgewicht sowie die Muskeln des Hundes werden trainiert, um den Hund bis ins hohe Alter möglichst fit zu halten und Verletzungen vorzubeugen.
Die Zusammenarbeit von Mensch und Hund fördert die geistige und körperliche Aktivität sowie die Aufmerksamkeit. Die Bindung zwischen Ihnen und ihrem vierbeinigen Begleiter wird gestärkt.

La coordination, l'équilibre ainsi que les muscles du chien sont entraînés afin de maintenir le chien le plus en forme possible jusqu'à un âge avancé et de prévenir les blessures.
La collaboration entre chien et maître favorise l'activité mentale et physique ainsi que l'attention. En plus les liens entre vous et votre compagnon bien-aimé sont renforcés.

DI / MA 23.01.2024 (5 Einheiten)

19:00 - 20:30

Hupperdange, Centre Culturel

110 €

Patricia Berchem

22.01.2024

Flyer erstellen mit Canva - Workshop

Créer un flyer avec Canva

Canva ist ein online Grafik-Programm mit dem Sie ganz intuitiv und ohne Vorkenntnisse ansprechende Flyer und viele andere grafische Inhalte erstellen können z.B. ein Poster, Flyer, aber auch ein Cover für Facebook, Instagram... und vieles mehr. So können Sie Ihre Veranstaltung oder Ihre Ankündigung professionell gestalten.

Canva est un programme graphique en ligne avec lequel vous pouvez créer intuitivement et sans connaissances préalables des flyers attractifs et de nombreux autres contenus graphiques, par exemple une affiche, un flyer, mais aussi un cover pour Facebook, Instagram... Vous pouvez donc concevoir votre événement ou votre annonce de manière professionnelle.

Do / Je 01.02.2024
18:30 - 21:30
Neidhausen, Centre Culturel
35 €
Steve Reiffers
31.01.2024

Smartphone: Iphone, Samsung, Huawaii,...

Individuelle Hilfe / *Aide individuelle*

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

Si vous avez besoin d'aide avec votre smartphone ou si vous avez des questions spécifiques, n'hésitez pas à nous contacter !

Termin nach Vereinbarung
Club Haus op der Heed
20€ (erste Stunde)
15€ (jede weitere Stunde)
***30€/Stunde (bei Ihnen zu Hause / *à domicile*)**
Steve Reiffers,
Ken Schroeder

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Fotobuch am Computer erstellen

Créez votre album photo avec CEWE

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

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

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

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

Mi / Me 24.01. &
Mi /Me 31.01.2024

09:00 – 12:00

Centre Culturel Putscheid

50 € (für 2 Einheiten)

Steve Reiffers,
Formateur E-Lëtzebuerg

22.01.2024

Bitte mitbringen:
Laptop und Fotos

cewe PHOTOSERVICE

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Dir hutt nach keng Clubkaart?

16 €
25 €
(Familljekaart)

D'ganzt Joer beméit sech d'Equipe vom Club Haus op der Heed, fir eech een breetgefächerten Programm, mat qualitativ héichwertigen Couren an Aktivitéiten zesomenzestellen. 3x am Joer schécken mir eech dat aktuellt Programmheft.

D'Ausgaben heivir wéi Drock an Porto muss de Club Haus op der Heed selwer opbréngen.

Mer stinn den Leit gratis zur Verfügung bei administrativen Demarchen, déi iwwert den PC mussen gemaach ginn.

Desweideren hëllefen mer de Leit bei sämtlich Froën rondrëm den Computer, Tablets, Smartphone...

Mer erlaben eis eech déi järlich Clubkaart onzebidden an domat eis Arbicht ze ënnerstëtzen:

NEI!
Paiement vun der Clubkaart mat DIGICASH

LU25 0023 1554 7310 0000 (BIL)
Mentioun: Clubkaart 2022

VILLMOOLS MERCI!

CLUB HAUS OP DER HEED ËNNERSTËTZEN

SOUTENIR CLUB HAUS OP DER HEED

Mat Ärem Don ënnerstëtzt Dir d'Aarbicht vum Club Haus op der Heed an erlaabt eis ët eis Offer ze erweideren an eis nach méi fir d'Leit anzesetzen!

Avec votre don vous soutenez le travail du Club Haus op der Heed, ce qui nous permet d'élargir notre offre et de nous engager encore plus pour la population!

LU25 0023 1554 7310 0000 (BIL)
Mentioun: Don

Anmeldung / Inscription: 99 82 36 / info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

Allgemeine Datenschutzverordnung

Règlement général sur la protection des données

Seit dem 25. Mai 2018 ist eine neue Verordnung zum Schutz personenbezogener Daten natürlicher Personen in der gesamten Europäischen Union unmittelbar anwendbar.
Im Rahmen unserer Beziehungen zu den Klienten/Teilnehmer des „Club Haus op der Heed“ möchten wir Sie darauf hinweisen, dass Ihre gesamten in unserem Computersystem enthaltenen personenbezogenen Daten nur zum Versenden unserer Broschüren und im Zusammenhang mit unseren Aktivitäten sowie unserer Buchhaltung verwendet werden.
Eine Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte ist niemals erfolgt und wird auch in Zukunft nicht erfolgen.
Im Rahmen unserer Reisen sind wir verpflichtet, eine Kopie Ihres Personalausweises an unseren Organisationspartner zu senden, damit der Name der Person auf dem Ticket mit dem Namen im Ausweis übereinstimmt.
Kopien Ihrer Personalausweise, die wir nach der Anmeldung und Teilnahme an einer Reise im „Club Haus op der Heed“ erhalten, werden sofort nach Rückkehr jeder Reise vernichtet.
Wir bitten Sie, uns per Post oder per E-Mail (info@opderheed.lu) mitzuteilen, falls Ihre persönlichen Daten nicht mehr in unserer/en Datenbank/Unterlagen gespeichert werden sollten.

Depuis le 25 mai 2018 une nouvelle réglementation concernant la protection des données à caractère personnel des personnes physiques est directement applicable dans toute l'Union Européenne.
Dans le cadre de nos relations avec nos clients du « Club Haus op der Heed », nous tenons à vous informer que toutes vos données personnelles qui figurent dans notre système informatique sont uniquement utilisées pour l'envoi de nos brochures en relation avec nos activités et pour notre comptabilité.
Aucune transmission de vos données à caractère personnel à des tiers n'a jamais été effectuée et ne sera pas non plus effectuée dans l'avenir.
Dans le cadre de nos voyages organisés, nous sommes obligés de transmettre une copie de votre carte d'identité à notre tour-opérateur/partenaire, afin que le nom de la personne qui figure sur le billet d'avion soit conforme avec la pièce d'identité.
Les copies de vos cartes d'identités, nous transmises suite à une inscription et une participation à un voyage avec le « Club Haus op der Heed » seront détruites de suite après le retour de chaque voyage.
Nous vous demandons de nous informer par courrier ou par courriel (info@opderheed.lu), au cas où vos données personnelles ne devraient plus figurer dans nos livres.

- Die Teilnahme an allen Clubaktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung.

- Bei sportlichen Aktivitäten sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt abklären, ob diese Sportart für Sie geeignet ist. Informieren Sie in Ihrem eigenen Interesse den/die Leiter/in der Aktivität über eventuelle Gesundheitsprobleme. Genügend trinken ist bei jeder körperlichen Tätigkeit unablässig. Bringen Sie also unbedingt Wasser mit zu Spaziergängen, Ausflügen...

- Wenn Sie sich zu einer Aktivität angemeldet haben und nicht daran teilnehmen können, kontaktieren Sie uns bitte so früh wie möglich. Damit Ihnen durch die Abmeldung keine Unkosten entstehen, haben Sie die Möglichkeit eine Ersatzperson zu besorgen. Eventuell haben wir auch einen Interessenten auf der Warteliste.

- Entstehen allerdings Unkosten durch Ihre Absage, sehen wir uns leider gezwungen, diese zu verrechnen. Bei Kursabbruch und bei Nicht-Erscheinen können wir leider keine Rückerstattung leisten.

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

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

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

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

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

- Si votre désistement de dernière minute entraîne des frais, la somme échéante vous sera facturée. Un remboursement des frais de participation n'est pas possible en cas d'absence non signalée ou lors d'une interruption du cours.

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

Merci beaucoup de votre compréhension!

Sie erreichen uns per Telefon oder persönlich
- montags 13h - 17h
- dienstags bis donnerstags 9h - 12h & 13h - 17h
- freitags 9h - 13h

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bitte überweisen Sie die Kursgebühren innerhalb einer Woche nach Anmeldung mit Angabe des gewählten Kurses.
Sie erhalten von uns keine Rechnung!
Veuillez virer les frais de cours dans un délai d'une semaine après l'inscription en indiquant le cours choisi.
Vous ne recevrez pas de facture de notre part !
Konto: LU25 0023 1554 7310 0000
Bank: BIL
BIC: BILLLULL

IMPRESSUM

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

Redaktion: Club Haus op der Heed

Layout: Club Haus op der Heed

Druck: ExePro

Fotos: Club Haus op der Heed,
Adpic.de

Op der Heed

Club Haus
SINCE 1999

Abonnéiert eisen NEWSLETTER

www.opderheed.lu

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

Clubhaiser

Gestionnaire
Foyers Seniors a.s.b.l.

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

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

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

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

Club Haus Bien Sûr(e)
9, rue du Pont
L-6581 Rosport
Tel. 26 74 31 45 • info@biensure.lu
www.clubhaiser.lu

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