



Active Aging
Lifelong Learning
Benevolat

2024

Wanter



GESELLSCHAFT



KONSCHT



SPORT



KULTUR



KONFERENZEN



EXKURSIOUNEN



REESEN



SIE HABEN DIE 50 JAHRE ÜBERSCHRITTEN UND ENDLICH FREIZEIT.

Haben Sie Lust Städte, Museen und Ausstellungen unter fachkundiger Führung und in angenehmer Gesellschaft zu besuchen? Möchten Sie neue Horizonte entdecken, Kontakte knüpfen, Geist und Körper trainieren, Sprachen und neue Technologien erlernen, kreativ arbeiten, endlich wieder Sport treiben? In unserer geselligen Gruppe fällt dies leichter und macht mehr Spaß.

VOUS AVEZ 50 ANS ET PLUS, ET VOUS AVEZ ENFIN DU TEMPS LIBRE.

Vous avez envie de découvrir des villes, des musées et des expositions ? Vous avez envie de vivre des expériences culturelles et créatives, vous êtes curieux et avides de nouveau savoir, vous ressentez le besoin de faire du sport. Nous vous proposons de répondre à vos attentes en vous offrant une panoplie variée d'activités dans une atmosphère détendue et conviviale.



WËLLKOMMEN AM CLUB HAUS AM BECHELER

Wann Dir wëllt un Aktivitéiten deelhuelen, zéckt net a kommt bei eis an d'Club Haus Am Becheler. Egal ob Dir kreativ, sportlech oder u Kultur interesséiert sidd, mir bidden eng breet Palette vun Aktivitéiten un.

Kommt eis besichen an Dir wäert erausfannen, datt mir e ganz ofwiesslungsräiche Programm ubidden, mam Zil, Iech hei am Becheler d'Méiglechkeet ze ginn agreabel Momenter ze verbréngen, nei Fréndschaften ze knüpfen oder einfach Iech nei Wëssen an enger relaxer Atmosphär unzeeegenen.

Dir hutt sécherlech schonn d'Lëscht vun de Versammlungen, Konferenzen, Sportaktivitéiten, Coursen, Ausflich a Reesen entdeckt, déi vum Club Haus Am Becheler organiséiert ginn. Dir hutt d'Méiglechkeet fräi duerch eis Broschür ze reesen, déi Dir an eiser Receptioun fannt, Äre Choix no Ärem Goût ze maachen an Iech fir d'Aktivitéit anzeschreiwen déi Iech interesséiert.

Eis Offer riicht sech un all Interessenten, ob Jong oder Al. Mir hunn d'Erfahrung gemaach, datt wa sech Interessen treffen, Sproochebarrière séier iwwerwonne ginn.

Mir wënschen Iech erëm vill Freed, Gesellekleet a flott Stonnen am Becheler.

D'Equipe aus dem Becheler

BIENVENUE AU CLUB HAUS AM BECHELER

Vous avez envie de participer à des activités, n'hésitez pas à nous rejoindre au Club Haus Am Becheler. Que vous soyez créatif (ve), sportif (ve), intéressé(e) par la culture, nous vous proposons une panoplie d'activités.

Venez nous rencontrer et vous allez découvrir que nous menons des activités aussi diverses que variées avec pour objectif de passer des moments agréables, de rompre avec le quotidien, d'effacer la solitude, de renouer des liens d'amitié ou simplement de faire de nouvelles connaissances dans une ambiance détendue.

Vous avez certainement déjà découvert la liste des rencontres, conférences, activités sportives, cours, excursions et voyages à venir, organisés par le Club Haus Am Becheler. Vous avez la possibilité de voyager librement à travers notre brochure, que vous trouvez dans notre réception, de faire votre choix selon vos goûts et vos préférences et de vous inscrire pour l'activité qui vous intéresse.

Notre offre s'adresse à tous les intéressés qu'ils soient jeunes ou moins jeunes. Nous avons fait l'expérience ensemble que, si nos intérêts se rencontrent, les barrières de la langue sont vite vaincues. A bientôt donc et encore bienvenue parmi nous.

L'équipe du Club Haus Am Becheler se réjouit de vous accueillir.

WELCOME TO CLUB HAUS AM BECHELER

You want to join activities, don't hesitate to contact us at Club Haus am Becheler. Whether you are creative, athletic, interested in culture, we offer a wide variety of activities.

Come and get to know us and you will discover that we hold many diversified activities with the objectives to pass pleasant and comfortable moments, to have a change to everyday life, to expunge solitude, to tie new bounds of friendship or simply to make new acquaintances in a relaxed environment.

You have certainly already spotted the list of encounters, conferences, lessons, excursions and travels to come, organized by Club Haus Am Becheler.

You have the possibility to browse through our booklet, which you can find at our reception desk, to make your choices according to your likings and preferences and to register for the activities that have caught your interest.

Our offers apply to everyone who is interested, whether you are old or young. We also have made the experience in the past that when common interests collide, the language barrier often disappears quite rapidly.

The staff of Club Haus Am Becheler is excited to welcome you among us and in hopes of seeing you soon.



Clubkaart 2024

www.clubhaiser.lu becheler@50-plus.lu

Sehr geehrte Damen und Herren,

Wir freuen uns, dass Sie die Freizeitangebote des Club Haus Am Becheler schätzen und bedanken uns für Ihr Interesse an unseren Aktivitäten.

Um Sie über alle unsere Veranstaltungen, Kurse, Konferenzen, Workshops, Kulturreisen, Sport, Exkursionen, Spaziergängen auf dem Laufenden zu halten, senden wir Ihnen dreimal im Jahr ein Programm zu.

Diese Sendungen verursachen uns erhebliche Kosten (Briefmarken, Umschläge, Papier, Druck), die wir nicht im Preis unserer Aktivitäten berücksichtigen können.

Aus diesem Grund erlauben wir uns, Ihnen eine Clubkarte zum Preis von **€ 15,-** als finanzieller Beitrag zur Deckung dieser Kosten anzubieten.

Falls Sie bereit sind, unsere Bemühungen zu unterstützen, bitten wir Sie, den Betrag von 15 € mit dem Hinweis „**Club Card 2024**“ auf das BGL-Konto: IBAN LU14 0030 3939 3148 0000 zu überweisen.

Nach Eingang Ihrer Überweisung legen wir Ihre Karte unserem nächsten Clubbrief bei. Wir wünschen Ihnen noch angenehme Aufenthalte in unserem Club, danken Ihnen im Voraus für Ihre eventuelle finanzielle Unterstützung.

Madame, Monsieur,

C'est avec plaisir que nous voyons que vous appréciez les offres culturelles, artistiques, créatives et de loisirs du Club Haus Am Becheler et nous tenons à vous remercier de votre intérêt pour nos activités.

Pour vous tenir au courant de toutes nos manifestations, cours, conférences, ateliers, voyages culturels, sports, excursions, promenades, nous vous faisons parvenir trois fois par an un programme. Ces envois nous occasionnent d'importants frais (timbres, enveloppes, papier, impression) que nous ne pouvons pas répercuter sur le prix de nos activités.

C'est pour cette raison que nous nous permettons de vous proposer une carte club au prix de 15 €, participation financière destinée à couvrir ces frais.

Au cas où vous seriez disposé/e à encourager nos efforts, nous vous prions de bien vouloir virer le montant de **15 €** avec la mention « **Carte Club 2024** » auprès du Compte BGL : IBAN LU14 0030 3939 3148 0000

Après réception de votre virement, nous joindrons votre carte à notre prochain courrier du club.

En vous souhaitant encore d'agréables moments dans notre maison, nous vous remercions d'avance pour votre éventuel soutien financier.

Wichtige Informationen!

Melden Sie sich telefonisch, per Email oder über unsere Internetseite zu den Aktivitäten an und überweisen Sie den genauen Betrag auf unser Konto.

Die Teilnahme an sämtlichen Aktivitäten erfolgt auf Ihre eigene Verantwortung.

Wenn Sie sich für eine Aktivität angemeldet haben und nicht teilnehmen können, melden Sie sich schnellstmöglich bei uns ab. So kann eine andere Person, im Falle einer Warteliste, teilnehmen.

Entstehen Unkosten durch Ihre Absage, sehen wir uns gezwungen diese in Rechnung zu stellen.

Bei Kursabbruch und bei Abwesenheit ohne Abmeldung können wir keine Rückerstattung leisten.

Fotos von den unterschiedlichen Aktivitäten werden teilweise veröffentlicht. Sollten Sie dies nicht mögen, teilen sie uns dies bitte mit.

Informations importantes

Inscrivez-vous aux activités par téléphone, par e-mail ou via notre site Internet et versez le montant exact sur notre compte.

La participation à toutes les activités se fait sous votre propre responsabilité.

Si vous vous êtes inscrit à une activité et que vous ne pouvez pas y participer, annulez votre inscription le plus rapidement possible auprès de nous. Ainsi, une autre personne pourra participer en cas de liste d'attente.

Si votre annulation entraîne des frais, nous nous verrons dans l'obligation de les facturer.

En cas d'interruption du cours ou d'absence sans annulation, nous ne pouvons procéder à aucun remboursement.

Des photos des différentes activités sont parfois publiées. Si vous ne le souhaitez pas, veuillez-nous le faire savoir.



Léif Frënn vum Club Haus Am Becheler,

et ass Zäit fir Iech all nach eng Kéier e ganz grousse Merci ze soe fir alles wat ech konnt mat Iech am Becheler erliewen. Mat Hëllef vun eise Mataarbechter, der Ënnerstëtzung vun der Gemeng Walfer an dem Ministère de la Famille, konnt ech während all deene Jore mat grousser Freed am Becheler schaffen a konnt ganz vill flott gemeinsam Momenter mat Iech verbréngent.

Dir alleguer hutt wonnerbar matgemaach, mech a menger Aarbecht ënnerstëztzt a selwer Villes proposéiert. Och wa mir all während der Pandemie mat ville Restriktiounen hu misse liewen an et am leschte Joer vill Changementer am Becheler gi sinn, stoung Dir weiderhin un eiser Säit an hat

Verständnis fir kleng Onannehmlechkeeten. Et war flott en Deel vun dem e Krees vu Bechelerfrënn ze sinn.

Ech hu mech elo decidéiert eng nei Erausfuerderung unzehuelen an wäert den éischte grenziwwerschreidende Club Senior zu Rouspert opbauen. Mä ech wäert Iech net vergiessen a sinn Iech all dankbar fir déi flott a sympathesch Zäit am Becheler.

Wéi soen d'Leit: „et soll ee goe wann et schéin ass“ an dat maachen ech elo. Ech denke mir gesinn eis bei der enger oder anerer Geleeënheet erém.

Ech wünschen Iech ob alle Fall nach weiderhi ganz vill flott Momenter a gudden Geellschaft a angeneem Stonnen an enger entspannter a fréndlecher Atmosphär am Club Haus Am Becheler ënner der Leedung vum Thomas Zimmer,

mat grousser Dankbarkeet, Chantal

Chers amis du Club Haus Am Becheler,

Il est temps de vous dire un grand merci pour tout ce que j'ai pu vivre avec vous au Club Haus Am Becheler.

Avec l'aide de nos collaborateurs, le soutien de la commune de Walfer et du Ministère de la Famille, j'ai pu travailler, pendant toutes ces années, au Becheler avec beaucoup de joie et j'ai pu passer de nombreux moments merveilleux avec vous.

Vous avez tous participé à merveille, m'avez soutenu dans mon travail et avez vous-même suggéré beaucoup de choses. Même si nous avons dû vivre avec de nombreuses restrictions pendant la pandémie et s'il y a eu de nombreux changements au Becheler au cours de l'année dernière, vous avez continué à nous soutenir et avez été compréhensifs.

J'ai désormais décidé de me lancer dans un nouveau défi en organisant le premier club senior transfrontalier à Rosport. Mais je ne vous oublierai pas et je vous suis reconnaissante pour tous ces moments agréables au Becheler.

Je vous souhaite encore de vivre, en bonne compagnie, des moments amusants et sympathiques et de passer des heures agréables dans une atmosphère relaxante et amicale dans le Club Haus Am Becheler, sous la direction de Thomas Zimmer,

Un grand Merci, Chantal

Vorstellung Cindy a Michèle



Ech freeë mech Iech matdeelen ze kennen, dass ech säit dem 1. September 2023 am Becheler an der Administratioun schaffen dierf.

Wat mir besonnesch gutt gefält ass, dass ech ausser der Bürosarbecht, un Aktivitéite deelhuelen kann an esou am Kontakt mat de Léit sinn.

Meng Hobby'e si Sport maache, wandere goen an ech si gären bei der Famill.

Je suis heureuse d'annoncer que je travaille au bureau de Becheler depuis le 1er septembre 2023. Ce qui me plaît particulièrement ici, c'est qu'en plus du travail de bureau, je peux participer à des activités et être ainsi en contact avec les visiteurs. Mon hobby est le sport. J'aime aussi faire des randonnées et j'ai un sens aigu de la famille.

Zanter dem September 2023 schaffen ech am Büro vum Club Haus am Becheler, wou ech awer net nemmen administrativ Aarbechte maachen, mee Dir gesidd mech och bei Aktivitéiten. A menger Fräizäit fannen ech èmmer eppes fir ze kniwwelen a si gär an der Natur mat mengem Mupp.

Depuis le mois de septembre 2023, je suis engagée au sein du Club Haus am Becheler comme secrétaire. Je suis non seulement présent au bureau, mais je participe également à différentes activités. Dans ma vie privée, j'aime bien bricoler et passer mon temps dans la nature avec mon chien.





Liebe Freunde des Club Haus am Becheler, liebe Besucherinnen und Besucher,

vielen von Ihnen ist dieser Club schon lange bekannt. Und damit meine ich nicht nur das Gebäude, sondern auch die Menschen, die dort arbeiten und auch die Gäste, die unsere Angebote nutzen und schätzen. Vor einigen Monaten hat sich hier personell viel geändert: vertraute Menschen haben sich in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Sie hinterließen mit Sicherheit eine Lücke, die aber nach und nach von der neuen „Mannschaft“ ausgefüllt wurde.

Nun kommt es auch noch zu einem Wechsel in der Leitung des Club Haus am Becheler. Chantal Hein hat

eine neue Herausforderung mit dem Aufbau des Clubs „Bien Sûr(e)“ in Rosport angenommen. Wir wünschen ihr an dieser Stelle alles Gute und eine glückliche Hand.

Seit November habe ich ihren Platz der Leitung übernommen. Diese Arbeit ist mir nicht neu. Die letzten elf Jahre leitete ich bereits den Club Haus an de Sauerwisen in Rumelange. Nun wechsele ich vom Minett in die Stadt.

Dass ich Deutscher bin werden sie bestimmt sehr schnell an meinem Akzent erkennen. Derzeit lebe ich noch Trier – der zweitschönsten Stadt der Welt. Dennoch haben die über 20 Jahre im Süden auch bei mir ihre Spuren hinterlassen. Ich liebe die Offenheit und die Ehrlichkeit der Menschen aus dem Minett; ihre ansteckende Lebensfreude und Lebendigkeit. Und noch etwas habe ich in meinem Koffer, den ich mitbringe: die Neugier darauf, Sie kennenzulernen.

Chers amis du Club Haus am Becheler, chers visiteurs,

Pour beaucoup d'entre vous, ce club est connu depuis longtemps. Et je ne parle pas seulement du bâtiment, mais aussi des personnes qui y travaillent et des hôtes qui utilisent et apprécient nos offres.

Il y a quelques mois, le personnel a beaucoup changé ici : des personnes de confiance ont pris une retraite bien méritée. Elles ont certainement laissé un vide, mais celui-ci a été peu à peu comblé par la nouvelle «équipe».

Maintenant, il y a aussi un changement à la direction du club Haus am Becheler. Chantal Hein a accepté un nouveau défi avec la création du club «Bien Sûr(e)» à Rosport. Nous lui souhaitons ici bonne chance et bonne chance.

Depuis novembre, j'ai pris sa place à la direction. Ce travail n'est pas nouveau pour moi. Ces onze dernières années, j'ai déjà dirigé le club Haus an de Sauerwisen à Rumelange. Maintenant, je passe du Minett à la ville.

Vous reconnaîtrez certainement très vite que je suis allemand à mon accent. Actuellement, je vis encore à Trèves, la deuxième plus belle ville du monde. Néanmoins, les plus de 20 ans passés dans le sud ont également laissé des traces chez moi. J'aime la franchise et l'honnêteté des habitants du Minett ; leur joie de vivre et leur vivacité contagieuses.

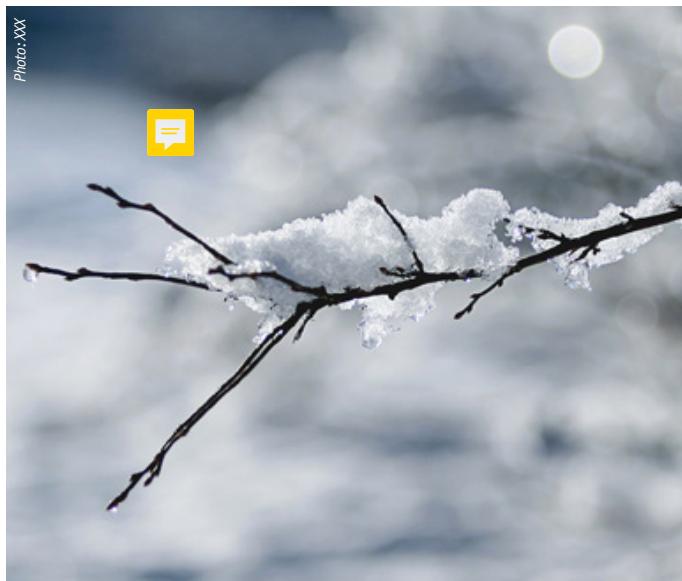
Et il y a autre chose dans la valise que j'emporte avec moi : la curiosité de vous rencontrer.

Invitatioun Neijoeschpatt

Mir begréissen dat Neit Joer a gemütlecher Ronn
zesumme mam Chantal beim Neijoeschpatt

Mëttwochs, 10. Januar

vu 15:00-17:00 Auer
am Club Haus Am Becheler



Das neue Jahr sieht mich freundlich an
und ich lasse das alte
mit seinem Sonnenschein und Wolken
ruhig hinter mir.

Johann Wolfgang von Goethe

*D'ganz Equipe aus dem Becheler wünscht Iech vill interessant,
frou a gesond Stonnen am Neie Joer*

Appel au bénévolat / Ehrenamtliche Tätigkeiten

Bei uns können Sie mit den Teilnehmern Hobbys vertiefen, Fähigkeiten und Fertigkeiten vermitteln. Diese Vermittlung soll begeistern und mitreißen, die Themen suchen Sie sich selbst aus. Möglich sind z. Bsp. kulturelle, soziale und sportliche Kurse oder Vorträge.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich bitte schnell bei uns im Club Haus Am Becheler per Telefon 33 40 10-1 oder per e-mail becheler@50-plus.lu

Chez nous, vous pouvez partager vos compétences et votre savoir. Vous choisissez vous-même le sujet que vous voulez transmettre. Sont possibles des cours ou des conférences à caractère culturel, social ou sportif.

Avons-nous suscité vos intérêts ? Alors adressez-vous s.v.p. au Club Haus Am Becheler par téléphone 33 40 10-1 ou par e-mail becheler@50-plus.lu

Hausaufgabenhëllef/Accompagnement scolaire

Dir huet gären de Kontakt mat Kanner a sidd bereet Kanner aus der Grondschooul bei hiren Hausaufgaben ze hällefen. Berufflech oder privat Erfarung op dem Gebitt ass e grousse Virdeel. Et wier flott wa mir genuch Leit kéinte rekrutéiere fir Kanner ze énnerstëtzen, déi an hirem Ëmfeld net déi néideg Hëllef kenne kréien.

Et géif eis freeë wa vill Fräiwölleger sech géife bei eis am Club Haus Am Becheler géife mellen, Telefon 33 40 10-1 oder per e-mail becheler@50-plus.lu

Avec

Oxana (massage) | **Alona** (manicure/pédicure) | **Yana** (couture)

MASSAGE Rehabilitatioun a Mobilisatioun

Rehabilitation:

- der Wirbelsäule
- der Fingergelenke
- der Zehengelenke

Rééducation :

- la colonne vertébrale
- les articulations des doigts
- les articulations des orteils

Die Behandlung beinhaltet:

- Diagnostik
- Übungsbedarf
- Massage
- Mobilisation

Le traitement comprend :

- diagnostic
- besoin d'exercice
- massages
- la mobilisation

Varianten:

- die Wirbelsäule mit Fingergelenken
- die Wirbelsäule mit Zehengelenken

Variantes :

- la colonne vertébrale avec les articulations des doigts
- la colonne vertébrale avec les articulations des orteils

Präis: 60,00 € (1 Stunde / 1 heure), 35,00 € (30 Minuten / 30 min.)

Merci de prendre RDV auprès d'Elisa (lu, de, fr, engl, ukr.) au tél. 691 66 33 99 ou par mail elisa.epf@gmail.com

MANICURE / PEDICURE

Maniküre

• ohne Lackierung	25,00€
• inkl. Lackierung (Nagellack)	35,00€
• mit UV Lack Haltbarkeit bis zu 3 Wochen	45,00€
• Nagelreparatur	+3,00€
• Materialentfernung + Nagelform + Creme	15,00€

Manicure

• simple	25,00€
• avec vernis à ongle	35,00€
• avec vernis gel semi-permanent	45,00€
• réparation par ongle	3,00€
• retrait de matière + forme ongle + crème	15,00€

Fußpflege

• klassische Fußpflege	45,00€
• medizinische Fußpflege	50,00€
• klass. Fußpflege mit Nagellack	55,00€
• Fußpflege & UV Lack komplett	65,00€
• Nagel mit einer Infektion. Pilz / Hämatom am Nagel entfernen	5,00€
• Installation eines passiven Korrektursystems	15,00€
• Komplette Nagelprothese	20,00€
• Entfernung/Schneiden tiefer Hornhaut	5,00€
• Warzen	5,00€

Pédicure

• simple hygiénique	45,00€
• médicale	50,00€
• avec vernis à ongle	55,00€
• avec vernis gel semi-permanent	65,00€
• ongle avec une infect. fongique / enlever un hématome sur l'ongle	5,00€
• installation d'un système de correction passive	15,00€
• prothèse complète d'ongles	20,00€
• élimination / coupe des callosités profondes	5,00€
• verrues	5,00€

nach Vereinbarung / sur rendez-vous

Merci de prendre RDV auprès d'Elisa (lu, de, fr, engl, ukr.) au tél. 691 66 33 99
ou par mail elisa.epf@gmail.com

RETOUCHES ET CREATIONS INDIVIDUELLES SUR MESURE

PANTALON :

- Ourlet simple jeans 12€
- Ourlet invisible main 15€
- Ourlet talonnette + main..... 15€
- Ourlet revers 15€
- Ourlet original 5€
- Ourlet avec fente 15€
- Reprendre bas pantalon 17€
- Reprendre côtés sans taille..... 20€
+ *avec surpiqure*..... 25€
- Reprendre par derrière simple 17€
+ *avec surpiqure* 20€
- Changer tirette jeans..... 20€
+ *prix de la tirette*
- Changer Pantalon Costume homme 20€
- Descendre la taille 22€
+ *avec tirette* 30€

JUPE :

- Raccourcir jupe fente sans doublure 18€
- Raccourcir jupe fente et doublure .. 25€
- Raccourcir jupe simple 15€
- Raccourcir jupe par le haut simple . 22€
+ *avec fermeture et doublure*..... 45€
- Rétrécir côtés simples..... 22€

ROBE :

- Reprendre sous les bras simple épaisseur 20€
- Reprendre sous les bras avec doublure..... 30€
- Reprendre les côtés jusqu'en bas sur une robe simple..... 25€

- Reprendre les côtés jusqu'en bas avec fermeture 30€
- Reprendre les côtés jusqu'en bas avec doublure 35€
- Raccourcir les bretelles simple épaisseur 15€
- Raccourcir les bretelles avec doublure 20€
- Changer une fermeture invisible 28€
+ *prix de la fermeture*

MANTEAU / VESTE :

- Raccourcir un manteau non doublé 25€
avec doublure 40€
- Raccourcir un manteau avec fente non doublé..... 50€
+ *avec doublure* 70€
- Raccourcir des manches simples 20€
+ *avec doublure* 25€
- Raccourcir des manches avec fente. 30€
+ *avec doublure* 50€
- Raccourcir des manches de costume homme 50€
- Changer une fermeture 30€
+ *prix de la fermeture*

CHEMISE :

- Raccourcir des manches sans parement 20€
- Raccourcir des manches avec parement 30€
- Raccourcir une longueur 15€
+ *avec arrondi* 20€
(+5€ *avec fente*)
- Réduire la carrure aux épaules 50€

Sie haben eine Frage zu Ihrem Smartphone, die sie schon seit Langem mit sich herumtragen?

Sie möchten beim Kauf eines neuen Smartphones/ Laptops/Tablets beraten werden?

Oder Sie möchten wissen, wie sie die Funktionalitäten ihres Smartphones /Tablets noch besser nutzen können?

Beim SmartphoneCafé erhalten Sie individuelle Beratung und Hilfestellung bei Fragen zum Smartphone, Tablet und co.

Wie? In Form eines entspannten Nachmittags, bei dem Sie ohne Druck all ihre Fragen mitbringen können, die dann im Einzelgespräch von 30 bis 40 Minuten beantwortet werden.

Auch wenn Sie noch kein Gerät haben, können Sie vorbeischauen um sich über Smartphones/Laptops/Tablets zu informieren.

In gemütlicher Atmosphäre im Café des Club Haus Am Becheler in Bereldingen werden Ihre Fragen beantwortet!

Wir suchen noch Interessenten, jung oder alt, die Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten auf diesem Gebiet an interessierte Erwachsene weitergeben möchten?

Vous avez des questions concernant votre smartphone?

Vous souhaitez des conseils pour l'achat d'un nouveau smartphone/ordinateur portable/tablette ?

Ou souhaitez-vous savoir comment utiliser encore davantage les fonctionnalités de votre smartphone/tablette ?

Au SmartphoneCafé, dans une atmosphère chaleureuse, vous recevrez des conseils personnalisés et vous pourrez poser toutes vos questions, auxquelles vous aurez une réponse lors d'un entretien individuel d'une durée de 30 à 40 minutes.

Nous cherchons encore des intéressés de tout âge, qui souhaitent transmettre leurs connaissances et leurs compétences à des adultes intéressés ?

pour avoir des réponses à vos questions ou des conseils

 sur rendez-vous

 Club Haus Am Becheler

 20 € / heure

*Mir bieden Iech, Iech telefonesch um 33 4010 1 oder per mail becheler@50-plus.lu
unzemellen*

Gesellegen Träipen-Owend mam Lisa Mariotto



Im Winter gibt es in Luxemburg weniger, was traditioneller ist als unsere Träipenzeit.

Genießen Sie mit uns im Becheler einen geselligen Abend, der, neben einem guten Essen mit Freunden, zusätzlich von Lisa Mariotto gestaltet wird. Lisa ist unser Garant für gute musikalische Unterhaltung. Sie schafft es mit ihrer herzlichen Art und den Liedern, die jeder kennt, zu begeistern.

En hiver, il y a moins de choses au Luxembourg qui soient plus traditionnelles que notre période de trempelette.

Profitez avec nous à Becheler d'une soirée conviviale qui, en plus d'un bon repas entre amis, sera en plus animée par Lisa Mariotto. Lisa est notre garante d'un bon divertissement musical.

Elle réussit à nous enthousiasmer avec son attitude chaleureuse et ses chansons que tout le monde connaît.



Photo: Facebook / Lisa Mariotto



Densten, 27. Februar



de 19h00-22h00



Club Haus Am Becheler



29 €

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 29 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Träipenowend ».

REPAIR CAFE Lëtzebuerg

Oft werden kaputte Gegenstände viel zu schnell weggeworfen.

Sobald Gegenstände irgendwelche Mängel aufweisen, werfen wir sie weg und kaufen ein neues Produkt. Viele Menschen haben vergessen, dass man alte Gegenstände durchaus reparieren kann. Aber sie wissen nicht mehr, wie man das macht. Das Wissen hierüber verschwindet zusehends. Menschen die sich mit solchen praktischen Dingen auskennen sind nicht immer von denen bekannt die die Hilfe benötigen.

Repair Café möchte diese Situation ändern! Wertvolles Wissen kann somit weitervermittelt werden.

Repair Cafés sind ehrenamtliche Treffen, bei denen die Teilnehmer gemeinsam mit anderen ihre kaputten Dinge reparieren: kleine elektrische Geräte, Kleidung, Fahrräder, Spielzeug, kleine Möbel und vieles mehr ... alles was kaputt ist, ist willkommen und hat eine Chance auf ein zweites Leben verdient.

Das Reparieren spart nicht nur Geld, sondern auch wertvolle Grundstoffe, und trägt damit zur Reduktion der CO₂ Emissionen bei.

Im Mittelpunkt steht bei Repair Café, dass Reparieren Spaß macht und meistens ganz einfach ist. Versuchen Sie es einfach mal!

Ein Repair Café ist auch ein Ort der Begegnung und des Austauschs. Bei einer Tasse Kaffee kann man sich mit anderen Interessenten unterhalten: Tipps austauschen, neue Projekte initiieren oder einfach eine schöne Zeit miteinander haben.



Photo: Repair Café



3. Februar



10.00-14.00 Auer



Club Haus Am Becheler

Fir weider Informatiounen bidden mir Iech, Iech telefonesch um 33 4010 1 oder per mail becheler@50-plus.lu zemellen

Projet Djembé avec Robert Bodja



Photo: thinkman / www.pexels.com

Et on continue ... sous la direction du percussionniste Robert Bodja, nous reprendrons les cours de djembé après les vacances.

Le but de ce projet consiste à faire sentir la musique à travers les instruments de percussion africains.

Avec son charisme et sa passion pour la musique, Robert Bodja transmet les techniques de base à ses élèves, répète le rythme et le chant avec eux et demande de la concentration et de l'engagement.

Le courant passe : « Power », comme dit Robert, les participants vivent des moments uniques de musique, de rythme et de joie.

Venez nous rejoindre !



mardi soir

début : 9. janvier



de 17:45 à 19:15 heures



Club Haus Am Becheler



130 € pour 10 cours

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 130 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Djembé ».

Lëtzebuerger Lidder däerfe net verluer goen! eng Initiativ vum Jean Kandel



No enger langer Paus, wäre mir frou wa
mir eis Chorale erëm reaktivéiert këinn-
te kréien.

Lëtzebuerger Lidder däerfe net verluer
goen ! Jo, vun deem Lëtzebuerger Kul-
tur-Patrimoine musse mir onbedéngt
dat rette wat nach ze retten ass.
A wann dir ausgefale Lëtzebuerger
Lidder hutt, da bréngt eis déi Dokumen-
ter an de Becheler fir den Archiv a fir se
ze sangen !

Eemol am Mount hu mir eng Lidderstonn, animéiert vum Jean Kandel an um Piano
begleed vum Michel Winter.

Jiddereen, och ouni grouss «Sangkenntnësser», kann eise Lidderschaz matsangen !
Geleeëntlech bidde mir och kleng Optrëtter fir eis Lidder no baussen ze droen.

Sangen deet gutt a mécht Freed! Kommt a sangt mat!



Mir starten erëm am Freijoer 2023.

Dir kéint Iech awer schon emol dorop freeën!



Mëttwochs, 16:00-17:00 Auer



Club Haus Am Becheler



Participatioun gratis

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email

Un cours de couture rapide et facile avec Mireille Petit



Les cours de couture continuent sous l'instruction de MIREILLE PETIT : vêtements pour votre garde-robe, nappes, housses etc. pour la décoration de votre maison ... du plus facile au plus compliqué!

Que vous soyez débutante ou initiée, amenez votre machine à coudre et venez nous rejoindre, l'envie vous prendra et l'ambiance est excellente.



Lundi matin

Début : 8 janvier

Mardi matin

Début : 9 janvier

Vendredi matin

Début : 12 janvier



de 9:15-12:15 heures



Club Haus Am Becheler



140 € pour 10 cours

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 140 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « couture ».

Cours de bridge, sport de l'esprit avec Danielle Streiff

Vous aimez les cartes ?
 Vous voulez vous initier à ce jeu subtil ?
 N'hésitez pas, vous apprenez,
 cartes en main, avec Danielle Streiff.
 Emotion, suspense garantis, le bridge se vit,
 se partage sans modération à tout âge.



Cours avancés

-  **jeudi matin**, début : 11. janvier
-  **de 9:30-12:30 heures**

Cours moyens

-  **mardi après-midi**, début : 9. janvier
-  **de 14:00-17:00 heures**

Cours débutants

-  **jeudi après-midi**, début : 11. janvier
-  **de 14:00-17:00 heures**
-  **Club Haus Am Becheler**
-  **25 € / h.** (payé sur place)

*Veuillez vous inscrire s.v.p. par téléphone (33 40 10 1)
 ou email (becheler@50-plus.lu)*



Bingo / Gesellschaftsspiller

Mir proposéieren Iech, eis **Méindes ab 14:30 Auer** an der Cafeteria ze treffe fir Gesellschaftsspiller oder Bingo ze spiller.



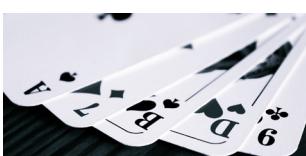
Schach

All Méindes Rendez-vous um 14:30 Auer
am Club Haus fir eng Partie Schach.



Pétanque

Bäi guddem Wieder, treffe mir eis **Dënschdes an Donneschdes um 14:30 Auer** op der Pist am Becheler fir eng flott Partie Pétanque.



Skat

Rendez-vous **Mëttwoch Nomëttes um 14:00 Auer**

Beaucoup de bonnes parties ont déjà été jouées au Becheler !!!

Venez nous rejoindre, c'est un réel plaisir pour les participants et participantes de passer des après-midis intenses, en bonne compagnie, concentré(e)s sur le jeu.

Billard

All Donneschden um 14.30 Auer treffe mir eis ëm eise Billardsdësch. Billiard ass vergläichbar mat Schach oder Dart, déi Präzisioun, Strategie an Ausdauer erfuerderen. Den Här Schussler wäert eis d'Regele vum Billard erklären. Fortgeschrattener an Ufänger, jidderee ass wëllkomm.



Photo: pixabay - De filleg

Tous les jeudis après-midi à 14h30 nous nous retrouvons au Becheler pour jouer au billard. Le billard est comparable aux échecs ou aux fléchettes, qui nécessitent précision, stratégie et endurance. M. Schussler nous expliquera les règles du billard. Avancés et débutants, tout le monde est le bienvenu.

Mëttesdësch „Am Becheler“



Wann Dir keng Loscht hutt fir ze kachen oder eleng z'iessen, da sidd Dir häerzlechst an d'Club Haus Am Becheler invitéiert. Do gëtt vu Méindes bis Freides e Menü fir Iech préparéiert.

Fir e Präis vu 15,50 € kritt Dir eng Entrée, een Haaptplat an een Dessert um 12:00 Auer servéiert.

Ob Dir eleng oder zu méi Persounen wëllt bei eis iesse kommen, mellt Iech w.e.gl. spéitstens zwee Deeg vir-drun un, **Telefonsnummer 33 40 10-1.**

Pour rompre avec le quotidien, pour effacer la solitude, pour renouer des liens d'amitié ou simplement pour passer un moment agréable, nous vous offrons la possibilité de venir déguster notre menu du jour du lundi au vendredi à 12:00 heures.

Pour le prix de 15,50 €, nous vous proposons une entrée, un plat principal et un dessert.

Nous vous prions de réserver votre place au moins deux jours à l'avance sous le numéro de **téléphone 33 40 10-1.**

Möchten Sie gemeinsam mit anderen Senioren ein feines Essen genießen, sich verwöhnen lassen und gute Gespräche führen, dann kommen Sie an unseren Mittagstisch.

Das Mittagessen findet täglich (Mo-Fr) um 12:00 Uhr statt. Der Preis inklusive Vor- und Hauptspeise und Dessert: 15,50 €

Wir bitten um frühzeitige Anmeldungen – spätestens zwei Tage im Voraus, unter der **Telefonnummer 33 40 10-1.**



Photo: pixabay - 11032974



LES SOINS BIEN ETRE REFLEXOLOGIE / MASSAGES / AURICULOTHERAPIE / REIKI avec Véronique Rebitzer



MASSAGES®: - Wellness :

MASSAGE DOUCEUR DU MONDE / 1h30 / 90€

MASSAGE SENIORS / 1h / 70€

MASSAGE TAOISTE / 50min / 65€

MASSAGE CORPS ET VISAGE / 2H / 110€

DRAINAGE LYMPHO-ENERGIE :

CORPS / 1h / 75€

Affine la silhouette, légéreté des jambes, lutte contre le tress, la perte de vitalité, les difficultés circulatoires, la cellulite, la rétention d'eau



VISAGE / 45min / 65€

Atténuation des rides, hydratation de la peau, éclaircissement du teint, ovale du visage remodelé et mental apaisé

REFLEXOLOGIE :

PLANTAIRe / 1h / 65€

Aide à la relaxation, diminue le stress, les insomnies, les migraines, les douleurs musculaires ou articulaires

AURICULOTHERAPIE ou réflexothérapie / 1h / 65€

Bon nombre de douleurs peuvent être soulagées (sciatiques, lombalgie, migraines, arthrosiques ...)

REIKI : 1H / 65€

- lundi**, début : 8. janvier
- 9:30h-18:00 h**
- Club Haus Am Becheler**

Merci de prendre RDV auprès de Mme Rebitzer au 00 33 638 493 049 ou reflexovr@gmail.com

Nordic Walking mam Annette Rassel



Mir walke mam Annette duerch de Bësch.

Mir perfektionéieren eis Technik a spiere wéi gutt et ass fir an der frëscher Natur Sport ze maachen.



Méindes an Donneschdes Moies,

Ufank: 8. Januar, respektiv 11. Januar



9:30-10:45 heures



Rendez-vous um Parking beim Kierfecht, Bridel



110 € (10 Mol)

165 € (20 Mol)

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Nordic Walking ».



Stretching mit Gerd Fuchs



Mit Dehnübungen die Beweglichkeit von Körper und Gelenken fördern



Regelmäßiges Stretching (= Dehnen) hilft nicht nur Sportlern. Auch Bewegungsmuffel beugen mit effektiven Übungen den Folgen einseitiger Alltagsbelastungen vor. Denn verspannte und verkürzte Muskeln sind in der heutigen Sitzgesellschaft weit verbreitet. Das jobbedingte Bewegungsmanko lässt die Muskulatur schlapp werden und bringt das Gleichgewicht zwischen den Muskeln durcheinander.

Stretching ist eine sanfte Art zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Stretching-Kurse optimieren ihre Haltung und beheben Fehlstellungen Ihrer Gelenke durch verkürzte Muskelgruppen. Muskeln, Sehnen und Bindegewebe bleiben elastisch. Verletzungen wird vorgebeugt und altersbedingte oder chronische fortschreitende Bewegungseinschränkungen werden hinausgezögert.

Die ausgewogene Zusammenstellung der Dehnübungen im Stretching-Kurs verbessert das körperliche Wohlbefinden bis ins hohe Alter.

Lernen Sie, unter der Anleitung von Gerd Fuchs, wie ein richtig ausgeführtes Stretching-Programm aussieht und spüren Sie schon bald, wie regelmäßiges Dehnen Ihren Körper gesund, geschmeidig und flexibel erhält.

Bitte bequeme Kleidung und eine Turnmatte mitbringen!

- Montagvormittags** (Warteliste)
und Mittwochabends (Warteliste)
- Club Haus Am Becheler**
- 130 € (10 fois)**



Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Stretching ».

Faszien Fitness

mit Gerd Fuchs



Faszien - das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk - sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt. Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Neueste wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Faszien für die Leistungsfähigkeit der Muskeln, für die Koordination und für die Propriozeption eine große Bedeutung haben. Sie sind das Organ, welches alles mit allem verbindet, das den Körper zusammenhält und strukturiert. Das alles umgebende und alles verbindende Fasziengewebe des Körpers hat nicht nur für die Leistungsfähigkeit eines Sportlers sondern auch für Prävention und Rehabilitation eine enorme Bedeutung.

Ein gut trainiertes und integriertes Faszienetz beeinflusst die Geschmeidigkeit und Genauigkeit einer Bewegung. Es schafft aber auch gleichzeitig die Voraussetzung Kraft und Schnelligkeit zu erzeugen und auf die einzelnen Körperteile zu übertragen.

Das den ganzen Körper ansprechende Trainingskonzept „Fascial Fitness“ sorgt bei den Anwendern für energetische und leistungsstarke ‚Wohlspannung‘. Es garantiert Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, schützt Muskulatur vor Verletzung und hält uns in Form.



Photo: pixabay - gram900



Montagvormittags (Warteliste)



Club Haus Am Becheler



130 € (10 fois)

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Faszien Fitness ».



Cours de Tai Chi avec Ping Lan Yao

Avoir plus d'équilibre!

Renforcer votre coeur! Oublier quelque peu le stress de la vie quotidienne! Et encore beaucoup d'autres bienfaits tant pour l'esprit que pour le corps !

Par sa patience et son expérience Ping Lan Yao vous fera découvrir un sport tout à fait original, tout en douceur et en harmonie avec vous-même et votre corps.



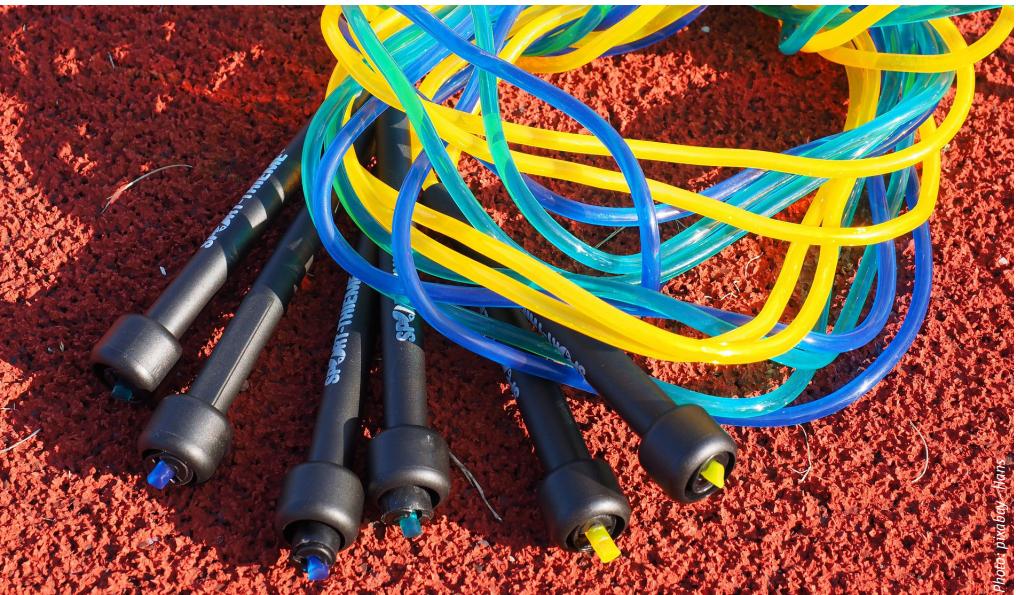
Photos: Club Haus Am Becheler

- lundi**, début : 8. janvier
- de 13:30-14:30 heures**
- Club Haus Am Becheler**
- 130 € (10 fois)**

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Tai Chi ».



Gymnastique Chinoise avec Ping Lan Yao



Voulez-vous réduire vos douleurs des épaules, du cou, du dos?
Voulez-vous garder un beau maintien, rester jeune et élégant?
Alors, venez découvrir et pratiquer avec nous la gymnastique chinoise, gymnastique conçue par un médecin chinois.

Ping Lan Yao vous fera découvrir cette gymnastique tout en douceur et en harmonie avec la respiration.

-  **lundi**, début : 8. janvier
-  **de 15:00-16:00 heures**
-  **Club Haus Am Becheler**
-  **130 € (10 fois)**



Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Gymnastique chinoise ».

Tanz mit - Bleib fit

avec Josette Buschmann



La musique et le rythme réveillent nos esprits et nous encouragent à danser. L'accent est toujours mis sur la joie de participer.

La gymnastique de danse est une danse sans partenaire stable, sans pression de performance et sans caractère compétitif. L'accent est davantage mis sur votre propre joie, le renforcement de votre forme physique et mentale et le fait de faire partie du groupe de danse.

Wir tanzen Gesellschaftstänze, Folklore-, Square-, und Linientänze sowie moderne Tänze in der Gruppe ohne festen Partner. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Vordergrund stehen die eigene Freude, die Stärkung der körperlichen und geistigen Fitness sowie die Eingebundenheit in die Tanzgruppe.

- 1 **lundi**, début : 8. janvier
- 14:30-16:00 **heures**
- Centre Prince Henri
- 65 € (10 fois)

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention «Tanz mit - bleib fit».



Qi Gong

mit Joëlle Kiesch-Rischette



Gesundheit, Ruhe und Gelassenheit mit Qi Gong

Was ist Qi Gong?

Sanfte, langsam, fließende Bewegungsabfolgen, begleitet von bewusster Atmung und Konzentration, lassen eine Ruhe entstehen, die zur tiefen Entspannung führt.



DIE KRAFT DES QI GONG

Qi Gong verbessert die Stimmung, es reduziert die negativen Auswirkungen von Stress, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer und füllt den Körper mit frischer Energie.

Mit QI GONG erreichen Sie mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Es stärkt und stabilisiert das Immunsystem.

Die verschiedenen Qi Gong Übungen haben positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, den Schlaf, das Nervensystem, die Atemwege, das Lymphsystem, die Verdauungsorgane und den Bewegungsapparat.

Qi Gong dient der allgemeinen Steigerung der Lebensqualität.

Mitbringen bitte: Bequeme Kleidung, Getränk und Gymnastikmatte

- ⌚ Dienstag, Anfang: 9. Januar**
- ⌚ 9:30 bis 10:30 Uhr**
- und**
- ⌚ Donnerstag, Anfang: 11. Januar**
- ⌚ 18:00 bis 19:00 Uhr**
- 📍 Club Haus am Becheler**
- € 160 € (10 x)**

Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den betreffenden Betrag zu überweisen auf das Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mit dem Vermerk « Qi Gong » .



Stretching et danse douce avec Jean-Marie Huberty



L'atelier a pour but de libérer le corps de tensions physiques et mentales causées par des habitudes posturales peu équilibrées et par l'intensité du rythme de la vie quotidienne contemporaine. L'atelier propose un échauffement du corps en toute douceur avec des étirements, du stretching et des mouvements associés à la respiration empruntés de la gymnastique chinoise Chi-Gong. Le travail de danse se concentre sur un mouvement de type spontané adapté aux habiletés physiques

des participants. Au centre de cette proposition se situe l'approche ludique aux éléments faisant partie du mouvement dansé tels que la force de gravité, l'équilibre, le déséquilibre, la souplesse de la colonne vertébrale par le biais du mouvement improvisé. Le travail avec l'improvisation et les principes du mouvement cités ont de nombreux effets physiques et psychologiques positifs tels que l'amélioration de la conscience corporelle, l'approfondissement de la conscience de soi, l'amélioration de la confiance en soi et de la confiance en l'inconnu, le développement des capacités à trouver des solutions créatives, l'augmentation de l'énergie physique et la relaxation du corps. propose une découverte de cette forme de danse en niveau débutant.

Le cours sera repris par M. Huberty Jean-Marie pour les deux premiers trimestres de 2024.

HUBERTY Jean-Marie formé par Gerda Alexander à la Gerda Alexander Skolen de Copenhague au Danmark entre 1981 et 1985. Il a beaucoup travaillé sur l'expression du mouvement libre.

- 1 **mardi** (min. 10 personnes),
16., 23., 30.01., 06., 20., 27.02., 05., 12.03.
- ⌚ **de 11:00-12:30 heures**
- 📍 **Club Haus Am Becheler**
- € **160 €** (8 cours de 90 min.)

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Dance douce ».



Zumba Gold avec María Vázquez



La zumba, qui combine des mouvements de fitness et des chorégraphies inspirées des danses latines et des rythmes du monde entier, convient à toutes les personnes qui souhaitent tonifier leur corps et améliorer leur condition physique (contrôle du poids, améliorer la circulation sanguine, augmenter la coordination musculaire, ...) en s'amusant et en écoutant de la musique rythmée.



Zumba Gold adapte l'intensité des exercices de zumba, afin que les débutants, personnes de plus de 50 ans, personnes à mobilité réduite ou simplement celles qui souhaitent faire une activité avec moins d'impact, puissent pratiquer la Zumba sans risque de blessure.

- 1 **mercredi matin**, début : 8. janvier
- ⌚ **de 9:15-10:15 heures**
- 📍 **Club Haus Am Becheler**
- € **130 € (10 fois)**

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Zumba Gold ».



Gymnastique am Sëtzen

mam Christine Ergen



Selon l'avis des participants, la gymnastique douce se déroule dans une atmosphère décontractée et fait beaucoup de bien.

L'automne est là ! Venez nous rejoindre !

Duerch gymnastesch Übungen, e bësse Spill a Spaass, versiche mir en allgemenge Muskelopbau ze erreechen an de klenge Boboen entgéint ze wierken.

Gezielt Übungen droen dozou bäi ons Muskelen ze stäerken, d'Beweeglichkeit vun eise Gelenker ze verbesseren an eise Kierper fit ze hale fir den Alldag besser ze meeschteren.



- 📅 **mercredi matin**, début: 3. Janvier
- 🕒 **de 9:30-10:30 heures et 10:45-11:45 heures**
- 📍 **Club Haus Am Becheler**
- 💶 **5 € (par séance)**, payé sur place

Veuillez vous inscrire par téléphone 3340101 ou par email becheler@50-plus.lu



Sophrologie avec Mariette Hanquet



La sophrologie, créée dans les années 60 par le Docteur Caycedo, est une approche psychocorporelle qui utilise des techniques simples et efficaces destinées au public de tout âge.

Elle a pour objectif de nous amener à développer nos différentes capacités souvent peu exploitées comme se détendre, se concentrer, gérer son stress et ses angoisses, diminuer la fatigue, retrouver son dynamisme, retrouver un sommeil réparateur, mieux gérer ses douleurs, retrouver la confiance en soi, se projeter dans l'avenir et élaborer des projets ... dans le seul but de retrouver notre bien-être quotidien et donc d'améliorer notre qualité de vie.

Parce que tous les mots ne peuvent remplacer l'expérimentation, je vous invite à me rejoindre afin de « vivre » cette formidable expérience ensemble.

Mariette Hanquet est pharmacienne et détentrice d'un diplôme universitaire en Sophrologie et techniques de relaxation de la Faculté de Médecine de l'Université de Saint-Etienne.

Les cours sont donnés en langue française. Si vous avez encore des questions, vous pourrez vous adresser directement à Mme Hanquet (GSM: 621 29 46 77)

- mercredi matin**, début: 10. janvier
- de 11:00 à 12:00 heures**
- Club Haus Am Becheler**
- 20 €/h.** (payé sur place)

Veuillez vous inscrire s.v.p. par téléphone (33 40 10 1) ou email (becheler@50-plus.lu)



Tai Ji Quan

avec Yu Mei Ping



Le Tai Chi Quan est un art millénaire qui se distingue par ses mouvements gracieux et naturels. Il est à la fois sport et méditation.

La pratique régulière du Tai Chi a des effets sur tout le métabolisme, il permet d'activer le système nerveux central,



d'améliorer la concentration, la mémoire, l'équilibre, la souplesse, la coordination, de renforcer la musculation et le dynamisme. Il a été décrit comme méditation s'exprimant en activité physique visant à équilibrer les forces du YIN et du YANG.



mercredi après-midi

début : 10. janvier



Cours intermédiaires: de 14:15-15:30 heures

Cours débutants: 15:45-17:00 heures



Club Haus Am Becheler



240 € (12 cours)

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Tai Chi intermédiaires ou avancés ».



Line Dance

mam Nicole Miller



Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

Jung oder alt, das ist heute keine Frage der Jahre mehr. Es gibt junge Menschen die sich alt fühlen und ältere Leute von bezaubernder Jugendlichkeit. Bewegung ist in jedem Alter wichtig. Trotzdem tun wir uns oft schwer, langsam einzusteigen, nach dem Motto: schenk mir Geduld, aber zackig.

Tanz und Musik bringen die eingerostete Welt von Frau und Mann in Schwung. Denn tanzen ist gut für Körper, Geist und Seele.

Line Dance zeigt, dass Tanzen Freude macht und schön sein kann, auch wenn wir es langsam angehen und ohne Partner tanzen. Ob Frau oder Mann, tun sie jetzt etwas Gutes für sich.

- Donneschdes Moies**, Ufank : 11. janvier
- 09:30 bis 10:30 Auer** (débutants)
11:00 bis 12:00 Auer (avancés)
- Club Haus Am Becheler**
- 156 €** (12 cours)



Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den Betrag von 156 € auf das Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mit dem Vermerk „Line Dance“ zu überweisen.

Duerch Bësch a Gewan

Trëppeltour mam Christine a mam Michèle



Photo: Club Haus Am Becheler

Kommt mat eis op e gemittlechen Trëppeltour, schéin a liicht Weeér vun ongeféier 2-3 Stonnen.

06.02.: Altwies-Mondorf-Altwies (ca. 9 km)

verbonnen matt engem Mëttegiessen an der Brasserie „Maus Kätti“

Départ um 10:00 bei der Kierch zu Altwies



12.03.23 Trëppeltour zu Beckerich

Treffpunkt ass um 9:00 am Becheler. Den Tour ass ca.6 km laang.

26.03.: Von Bahnhof zu Bahnhof Michelau-Ettelbreck

Mir treffen eis um 09:50 zu Walfer op der Gare (mat eisem Picnic) wou mir op Michelau mam Zuch fueren fir dann zou Fouss op Ettelbreck ze treppelen.



Dénschdes Nomëttes



5 € (Transport)

*Wir bitten Sie, sich telefonisch anzumelden. Danke.
Veuillez vous inscrire par téléphone. Merci.*



IVV-Wanderungen mam Thomas Zimmer



Die Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire (FLMP) bietet jedes Jahr ein umfangreiches Wanderprogramm an, welches durch ihre Wandervereine organisiert wird. Dabei werden an fast jedem Wochenende quer durch das luxemburger Land wunderschöne Routen mit unterschiedlicher Länge angeboten. Diese Wanderungen sind immer bestens gekennzeichnet und organisiert. Und das Beste daran ist, dass im Anschluss für Essen und Getränke, Kaffee und Kuchen immer gesorgt ist.

La Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire (FLMP) propose chaque année un vaste programme de randonnées organisé par ses clubs de randonnée. Presque chaque weekend, de magnifiques itinéraires de différentes longueurs sont proposés à travers le pays luxembourgeois. Ces randonnées sont toujours parfaitement balisées et organisées. Et le meilleur dans tout ça, c'est qu'il y a toujours de la nourriture et des boissons, du café et des gâteaux à la fin.

Gehen Sie also gerne in geselliger Runde wandern? Dann schließen Sie sich uns einfach an. Wir gehen zwischen 10 und 12 Kilometer in einem moderaten Tempo.

Vous aimez donc faire de la randonnée en toute convivialité ? Alors, rejoignez-nous tout simplement. Nous marchons entre 10 et 12 kilomètres à un rythme modéré.

Gilsdorf - Centre polyvalent Gilsdorf, rue des jardins, L-9371 Gilsdorf

So / Di, 14.01., départ : 9h30

Ell – Centre Culturel Camille Ney - 40, rue Principale, L-8530 EL

So / Di, 18.02., départ : 9h30

Brouch – Centre Culturel „Koschteschbau“ – 24, rue d'Eglise, L-7481 Tuntange

So / Di, 17.03., départ : 9h30

Mertert – Centre Culturel, 9, rue du Parc, L-6684 Mertert

So / Di, 14.04., départ : 9h30



Photo pixabay: Lum3n

SIVIDANDA YOGA DOUX

avec Penny Steffen



Ce cours de Yoga s'adresse avant tout à des débutants de tout âge, en particulier à des personnes de plus de 50 ans étant novices en yoga. Ce type de yoga est basé sur les Asanas (exercices physiques pour étirer et dynamiser le corps), Pranayama (exercices de respiration pour décompresser, dynamiser et équilibrer sur un plan mental et physique) et Shavasana (relaxation totale). Le cours commence par un léger échauffement avant le travail physique et se termine par une phase de relaxation de 10 minutes pour apporter équilibre et harmonie à l'esprit et au corps. Le premier cours est très doux, et dans chaque cours subséquent sont ajoutées de nouvelles postures et d'autres techniques de respiration. En ralentissant l'esprit par des techniques respiratoires, on apprend à écouter son corps ce qui apporte une paix intérieure.

Penny fait du Yoga depuis 2008 et a obtenu sa qualification pour enseigner le Sivinanda Yoga en 2017. Elle parle anglais, français, espagnol et un peu luxembourgeois.

Veuillez apporter un tapis de yoga ainsi qu'un petit coussin ou une serviette enroulée pour vous asseoir durant les exercices de respiration. De plus, des chaussettes et un haut chaud ou une couverture sont recommandés pour la détente finale lorsque la température du corps baisse.

GENTLE SIVINANDA YOGA

This course is ideal for beginners of all ages, especially for people over the age of 50 who are new to yoga. The classes are based on the practice of Asanas (physical exercises to stretch and energise the body), Pranayama (breathing exercises to de-stress, energise and balance on a mental and physical level) and Shavasana (total relaxation). The class starts with a gentle warm-up before the physical work and ends with a 10-minute relaxation to bring balance and harmony to mind and body. The first class is very gentle and in each subsequent class new postures are added as well as new breathing techniques. By using breathing techniques to let go off your thoughts, you learn to listen to your body and find inner peace.

Penny has been doing Yoga since 2008. She gained her qualification to teach Sivinanda Yoga in 2017. She speaks English, French, Spanish and some Luxembourgish.

Please bring a yoga mat and a small cushion or a rolled-up towel to sit on during the breathing exercises. Socks and a warm top or a blanket are recommended for the final relaxation when the body temperature drops.

- jeudi après-midi**, début : 11. janvier
- de 15:00-16:30 heures**
- Club Haus Am Becheler**
- 130 € pour 10 cours**



Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 130 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Yoga douce ».

Pilates Körpertraining



Der neue Fitnessstrend sanft und effektiv

- Training für Rücken und Bauchmuskeln
- Verbesserung der Haltung, der Flexibilität und des Gleichgewichts

Besonders wenn die körperliche Verfassung etwas nachlässt ist diese Methode gut geeignet. Sie erlernen einfache, sanfte aber effektive Übungen, ohne Stress und ohne Leistungsdruck. Hier wird geachtet auf eine haltungsgerechte und physiologisch richtige Ausrichtung des Körpers und eine korrekte Atmung.
Veuillez prévoir des vêtements souples et un matelas de gymnastique.



Photo: Pixabay - Art4All4tra

Cours débutants

- mercredi matin**, début : 10. janvier
 de 10:45-11:45 heures

Cours avancés

- vendredi matin**, début : 12. janvier
 de 9:30-10:30 heures

Cours débutants

- vendredi matin**, début : 12. janvier
 de 10:45-11:45 heures

Cours avancés

- vendredi après-midi** (avec Pavla), début : 12. janvier
 de 17:30-18:30 heures
 Club Haus Am Becheler
 140 € (10 fois)

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 140 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Pilates débutants/avancés ».



Autobiographisches Schreiben (Workshop) mam Colette Bellion



Lebensspuren - Autobiographisches Schreiben

Dieser Workshop richtet sich an alle, die gerne schreiben oder gerne schreiben möchten. Der Schwerpunkt liegt auf dem autobiographischen Schreiben, wobei es nicht darum geht, ein ganzes Leben in chronologischer Reihenfolge festzuhalten, sondern, ausgehend von Schreibimpulsen, ins Schreiben zu kommen und Momentaufnahmen, Erlebtes, Erinnertes, Portraits von Mitmenschen usw. schriftlich zu gestalten.

Mit Hilfe von literarischen Vorlagen lernen wir Gestaltungsmittel und -techniken kennen, die ins eigene Schreiben einfließen können. Vor allem kommt es darauf an, mit sich selber in Kontakt zu kommen, sich auf den Schreibprozess einzulassen und die eigene Stimme zu finden.

Die Texte werden üblicherweise in der Schreibgruppe vorgelesen, sodass die Teilnehmenden sich gegenseitig wahrnehmen, unterstützen und inspirieren können. (Das Vorlesen ist kein Muss, eher die Chance, eine erste Resonanz auf das Geschriebene zu erhalten.) Bestimmte Voraussetzungen braucht es nicht, bloß die Bereitschaft, sich auf das Schreiben einzulassen.



Sprache: Die Schreibimpulse werden auf Deutsch gegeben. Die Texte könnten, je nach Vorliebe und Sprachkenntnis der Teilnehmenden, auch auf Luxemburgisch, Französisch oder Englisch geschrieben werden.

Mitbringen bitte: Papier (Schreibheft) und Stifte, eventuell Laptop/Tablet.

Colette Bellion hat Literaturwissenschaft studiert und an diversen Sekundarschulen Deutsch, Englisch und kreatives Schreiben unterrichtet.



Samstag, den 03. Februar (max. 8 Personen)
und **Samstag, den 02. März**



**9:30-12:00 Auer
14:00-17:00 Auer**



Club Haus Am Becheler



35 €/Kurs

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu 35 € z'iwwerweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk „Autobiographisches Schreiben“

Cours de conversation en espagnole avec Irina Hernandez-Ewen



Niveau intermédiaires-avancés

En nuestro curso hablamos de temas generales, leemos textos y vemos documentales que después comentamos. Al mismo tiempo ampliamos el conocimiento gramática. Si tienes una base de español y quieres practicarlo, te estamos esperando.



Photo: pixabay - Efrainstocker

Cours de langue espagnole avec Irina Hernandez Ewen

Niveau intermédiaires-avancés

Avez-vous une base en espagnol mais vous souhaitez la mettre en pratique, tout en enrichissant votre vocabulaire et vos structures grammaticales?

Niveau débutants

¡Hola a todos! Voulez-vous apprendre l'espagnol pour communiquer dans des situations de tous les jours?



Lundi, début: 08 janvier

Cours de conversation :



13:00 – 14:30 heures

Niveau intermédiaires-avancés :



de 14:00-16:00 heures

Niveau débutants II :



de 16:00-17:30 heures



Club Haus Am Becheler



130 € (10 Cours)

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 130 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Cours d'espagnol, conversation » respectivement « Cours d'espagnol avancés/débutants ».

Cours de langue italienne

avec Ornella Mollica Ranucci



Apprendre la langue italienne pour connaître l'Italie, il paese del sole !



Photo: pixabay - 6683062

Voulez-vous profiter le mieux d'un voyage d'étude sans devoir quitter le pays et faire votre valise ? Avez-vous souvent la crainte de perdre avec le temps ce que vous avez appris en classe et avec les livres de langue ? D'oublier la théorie que vous avez essayé si intensément d'apprendre ? Alors vous êtes au bon endroit. Nous croyons que l'apprentissage d'une langue devrait s'appuyer sur son utilisation progressive dans des contextes de la vie quotidienne, car sans cet emploi régulier on risque de ne pas cueillir les nuances de prononciation et de vite oublier les

règles de grammaire. Ce cours vise donc à faire de la conversation l'outil principal de l'apprentissage de la grammaire, en mettant en avant la réelle utilisation d'un mot et de sa sonorité pour un emploi plus conscient de la langue italienne. On s'appuiera sur l'utilisation extensive de « mise en situations linguistiques », l'objectif final étant de vous offrir l'équivalent d'un voyage d'étude mais entre les murs de notre centre.

Cours base-intermédiaires :

- 📅 **jeudi matin**, début : 18.01.
- ⌚ **de 8:30-10:00 heures**

Cours intermédiaires -avancés :

- 📅 **jeudi matin**, début : 18.01.
- ⌚ **de 10:15-11:45 heures**
- 📍 **Club Haus Am Becheler**
- 💶 **104 € pour 8 cours**

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 104 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Cours italien débutants / avancés ».

Cours de langue italienne pour intermédiaires/avancés avec Ornella Mollica Ranucci



Ce cours de conversation italienne offre une expérience stimulante et divertissante, avec chaque session axée sur un thème de conversation différent. L'objectif principal est de renforcer vos compétences linguistiques, votre prononciation et votre confiance en communication italienne, tout en vous amusant.

Les sujets couvriront l'art, la musique, les traditions, la gastronomie et bien plus encore, et ils seront soigneusement sélectionnés pour vous permettre de mettre en pratique vos connaissances et d'échanger des idées avec vos camarades de classe.

Ce cours convient aux niveaux intermédiaires et avancés et l'accent sera mis sur l'amélioration de la fluidité et de la spontanéité conversationnelle, vous permettant ainsi de vous exprimer de manière plus naturelle et précise.

Apportez votre enthousiasme et votre curiosité pour plonger dans la beauté de la langue et de la culture italiennes.

Siete pronti? Allora, iniziamo!



Cours de conversation : vendredi matin, début : 19.01.



de 10:30-12:00 heures



Club Haus Am Becheler



104 € pour 8 cours

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 104 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Cours d'italien conversation ».

Workshop – Leschte Wëllen

Omega 90 informorméiert



Leschte Wëllen – e Workshop vun 3 Stonnen

Wien huet net schonns iwver säi Liewensenn nogeduecht, a wéi dëst oflafe soll?
Dir frot iech, wéi dir är Wënsch schréftlech festhale kënnt?

Omega 90 stellt iech an engem interaktive Workshop d'Dokumenter zur Vertrauenspersoun, dem Advance Care Planning an der Patienteverfügung ausférlech vir.

U wie riicht sech dëse Workshop?

Un all Matbierger, deen sech mat sengem Liewensenn befaasst



omega 90

Omega 90 vous présente en détail les documents relatifs à la personne de confiance, à l'Advance Care Planning et aux directives anticipées dans le cadre d'un atelier interactif.

Der Kurs ist auf luxemburgisch. Le cours est en luxembourgeois.



Donneschden, 28. Mäerz



16:00-19:00 Auer



Club Haus Am Becheler



gratis

Veuillez s.v.p. vous inscrire par téléphone ou par email.

Weltfrauentag – 8. Mäerz



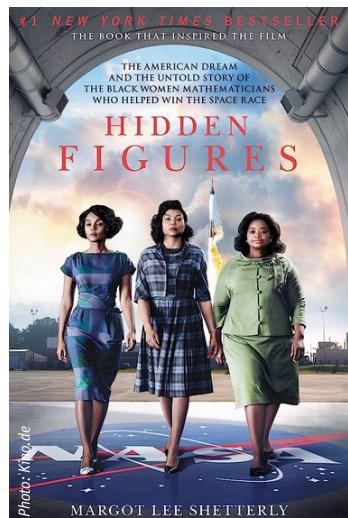
Der Weltfrauentag – oder Internationaler Frauentag – ist ein Tag des Dankes, Gedenkens und der Mahnung, dass der Kampf um Gleichberechtigung noch nicht vorbei ist. Das betrifft uns alle, unabhängig von Geschlecht und Geschlechtsidentität. Aus diesem Grund ist jeder zu unserer heutigen Veranstaltung willkommen!

La Journée mondiale de la femme - ou Journée internationale de la femme - est une journée de remerciement, de commémoration et de rappel que la lutte pour l'égalité des droits n'est pas terminée. Cela nous concerne tous, indépendamment du sexe et de l'identité de genre. C'est pourquoi tout le monde est le bienvenu à notre événement d'aujourd'hui !

Information zum heutigen Film:

Hidden Figures – Unerkannte Heldinnen (Hidden Figures) ist eine US-amerikanische Filmbiografie von Theodore Melfi. Der Film basiert auf dem gleichnamigen Buch von Margot Lee Shetterly. Er erzählt von den drei afroamerikanischen Mathematikerinnen Katherine Johnson, Dorothy Vaughan und Mary Jackson, die maßgeblich am Mercury- und am Apollo-Programm der NASA beteiligt waren.

Im Rahmen der Oscarverleihung 2017 erhielt Hidden Figures – Unerkannte Heldinnen in drei Kategorien eine Nominierung, darunter eine als Bester Film.

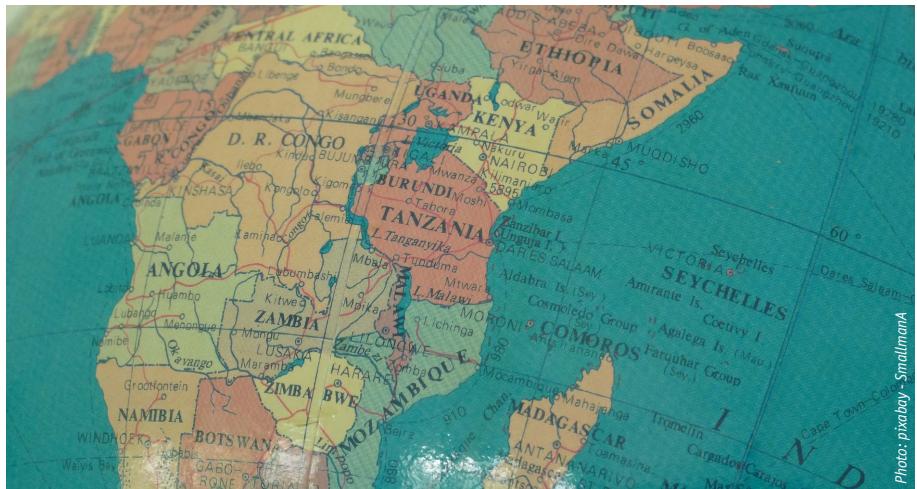


- Freides, 8. Mäerz**
- 17:00 Auer**
- Club Haus Am Becheler**
- gratis**

Veuillez s.v.p. vous inscrire par téléphone ou par email.

Auf fotografischer Jagd nach Big Five in Kenia und Tansania

Filmreportage vum Jean Künsch



In den Jahren 2019 und 2023 ist Jean Künsch nach Ost-Afrika gereist um in diesen beiden schönen Ländern jeweils an einer Fotosafari teilzunehmen.

Dabei ging es an erster Stelle darum, die sogenannten „Big Five“ zu fotografieren.

Das ist ihm auch gelungen neben vielen anderen Aufnahmen von Fauna und Flora wie z.B. Vögel, Antilopen, Giraffen usw.

Die Begeisterung für diese Länder und deren Tierwelt möchte er anhand einer Zusammenfassung der beiden Safaris mit Ihnen teilen.

Lassen Sie sich während ungefähr 60 Minuten begeistern für die Big Five & Co aus Ost-Afrika.



Méindes, 15. Januar



17:00 heures



Club Haus Am Becheler

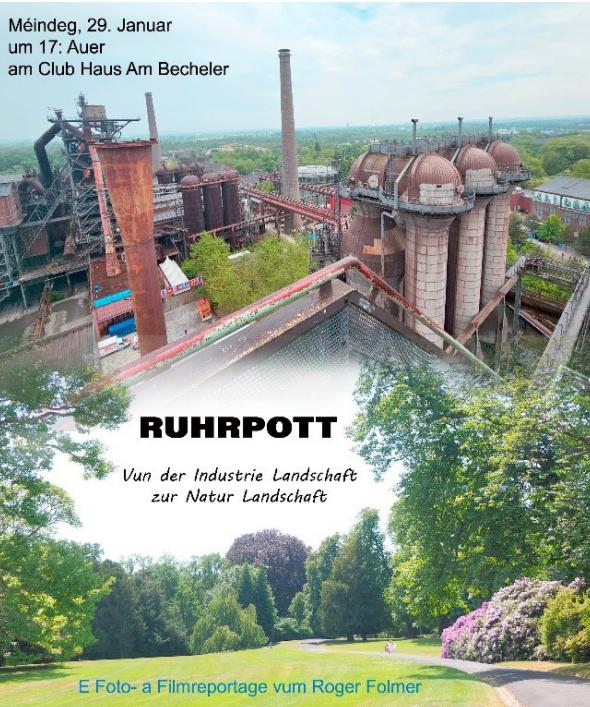


gratis

Veuillez s.v.p. vous inscrire par téléphone ou par email.

Filmreportage: Ruhrpott

Roger Folmer



Et ass erstaunlech, wéi sech d'Ruhrgebiet an 200 Joer entwéckelt huet. Do gour et deeér éischter Damplokomotiven, vill Koulenzechen an deeér gréisster Héichuewen. An den Industrien waren dausende Leit beschäftegt. Dat alles huet sech an de läschte Joerzéngten drastesch geännert. An domatt huet déi ganz Géigend en anert Gesicht kritt, wat ech wöll mt dem Film e bësschen dokumentéieren.



Méindes, 29. Januar



17:00 heures



Club Haus Am Becheler



gratis

Veuillez s.v.p. vous inscrire par téléphone ou par email.

Filmreportage: Berlin

Roger Folmer



Berlin, déi gréisste Stad vun Europa, an engem kuerze Reportage am Détail ze présenteren ass onmégglech.

Dofir hunn ech an dese Film just e puer Dokumenter aus de Joere virum Fall vun der Mauer gesat fier duerno d'Liewen an der Milliounestad vun haut ze weisen.

Berlin huet vill Sehenswürdegkeete wéi d'Brandenburger Tor, de Reichstag, de Gendarmenmarkt, den Doum, d'Museumsinsel, de Fernsehturm, Unter den Linden, den Humboldtforum, d'Berliner Mauer, Gedenkstätten, d'Waldbühne ...

E Foto- a Filmreportage
vum Roger Folmer



Méindes de 19. Februar
Am Clubhaus Am Becheler



Méindes, 19. Februar



17:00 heures



Club Haus Am Becheler



gratis

Veuillez s.v.p. vous inscrire par téléphone ou par email.

Völklinger Hütte und Saarlouis

Der deutsche Film – 1895 bis heute

Im Anschluss: Saarlouis



Die historische Gebläsehalle des Weltkulturerbes Völklinger Hütte ist Schauplatz einer multimedialen Gesamtschau des deutschen Films von 1895 bis heute. Großleinwände und Monitore laden ein zum Durchwandern einer einzigartigen Filmlandschaft.

Die höchst aufwändige Schau verdeutlicht mit über neun Stunden Filmmaterial und mehr als 350 Exponaten aus der Sammlung der Deutschen Kinemathek nicht nur den wichtigen Beitrag Deutschlands zur globalen Filmgeschichte. Sie zeigt zugleich, wie der deutsche Film, der mit dem Expressionismus und dem Kino der Weimarer Republik Weltgeltung erreicht hat, die Kultur und Geschichte Deutschlands spiegelt. In zehn Ausstellungskapiteln mitsamt Filmstudio und Kino entfaltet sich ein ebenso bewegtes wie bewegendes Panorama des 20. und 21. Jahrhundert.

Im Anschluss an unsere geführte Besichtigung begeben wir uns ins wenige Kilometer entfernte Saarlouis, wo Sie die Möglichkeiten zum Mittagessen und shoppen bekommen.

Um 16h00 machen wir uns wieder auf den Rückweg nach Luxemburg.

Nous visiterons ensemble l'exposition «Le film allemand» à la Völklinger Hütte. Ensuite, nous proposons un séjour à Sarrelouis.



- 1 **Donneschden, 7. Mäerz 2024**
- 🕒 **07:30 Auer Echternach, Parking du Lac**
- 08:15 Auer P&R Beggen**
- € **79 € (inkl. Bus, visite guidée, Begleitung)**

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwwerweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk „Völklingen“.

Zesumme mam Club Haus am Säitert füeren mir dëst Joer op Sankt Wendel op den Ouschtermaart.

Op ronn 90 Stänn fannt Dir alles zum Thema Ouschteren, vill schéin Dekoratiounen an handgemaache Bijoue, ma och genuch fir de Mo ze fëllen. D'Mëttiesiesen ass op eege Fauscht, d'Restaurant'en maache keng Vir-Reservatiounen.



Photo: A. Hoffmeyer

Ensemble avec le Club Haus am Säitert, nous vous proposons de faire le marché de Pâques de St Wendel. Sur environ 90 stands, vous trouverez tout ce que vous voulez qui concerne Pâques : de belles décos et des bijoux fait à la main, mais aussi de quoi combler l'appétit. Le déjeuner est à vos frais, les restaurants ne prennent pas de pré réservations.

**W.e.g.: aschreiwe bis spéitstens den 08.03.2024.
à inscrire au plus tard le 8 mars 2024.**



Freiden, 15. Mäerz 2024



9:00 Auer P&R Beggen



44 €

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwwerweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk „Ostermarkt“

Die Bibliothèque nationale du Luxembourg ist die Nationalbibliothek von Luxemburg. Sie wurde in ihrer jetzigen Form im Jahre 1899 gegründet und ging aus einer Reihe von verschiedenen Einrichtungen aus dem 18. Jahrhundert hervor. Sie befindet sich im Stadtteil Kirchberg von Luxemburg-Stadt. Die Luxemburger Nationalbibliothek ist eine öffentliche Einrichtung, die dem Ministerium für Kultur untersteht.



Sie besitzt 1,8 Millionen gedruckte Dokumente und ist damit die größte Bibliothek in Luxemburg. Die Sammlungen der Bibliothek umfassen sowohl gedruckte als auch digitale Dokumente, wie Bücher, Manuskripte, Zeitschriften, Zeitungen, Magazine, Datenbanken, Karten, Briefmarken, Drucke, Zeichnungen und Partituren luxemburgischer Komponisten. Etwa drei Viertel des Inhalts, insbesondere der wissenschaftlichen Ressourcen, stammen aus dem Ausland.

Als Pflichtexemplarbibliothek erhält die Luxemburger Nationalbibliothek Kopien von Büchern und anderen gedruckten und digitalen Dokumenten, die in Luxemburg veröffentlicht wurden.



Densden, 20. Februar 2024



09:30 Uhr Départ am Club Haus am Becheler

09:43 Uhr Départ am Bus arret „Bereldange, Schoul“ (Bus 26)

10:20 Uhr Rdv direkt an der Bibliothéik



gratis

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen!

Hamburg – Perle des Nordens

Ausstellung Caspar-David Friedrich

18.03.-24.03.2024



Willkommen in Hamburg, der lebendigen Hafenstadt an der Elbe! Als „Tor zur Welt“ beeindruckt diese Metropole mit einer faszinierenden Mischung aus maritimer Geschichte, pulsierendem Stadtleben und kultureller Vielfalt. Erkunden Sie die historische Speicherstadt, schlendern Sie entlang der lebhaften Landungsbrücken oder genießen Sie das bunte Treiben auf der Reeperbahn. Von erstklassigen Theatern und Museen bis hin zu köstlicher Küche und pulsierendem Nachtleben bietet Hamburg für jeden Geschmack etwas. Tauchen Sie ein in das unverwechselbare Flair dieser Stadt und lassen Sie sich von ihrem Charme verzaubern. Willkommen in Hamburg – erleben Sie eine Stadt, die Sie mit ihrer Vielseitigkeit begeistern wird.



Highlights unserer Reise

- Ausstellung Casper Friedrich David
- Elbphilharmonie
- Restaurantbesuch der „Bullerei“ von Tim Mälzer und ein Abendessen bei „Neni Hamburg“
- Miniaturmuseum
- Große Hafenrundfahrt
- Speicherstadt



Reiseprogramm

1. Tag, 18.03.2024

Luxemburg – Hamburg

Nach Ankunft in Hamburg werden wir von unserem Reiseleiter abgeholt. Mit dem Bus geht die Fahrt ins Hotel. Check-in und leichtes Mittagessen im Hotel.

Danach geht es los zu einer 2-stündigen Führung durch Hamburg.

Die ca. 400 m lange Dalmannkaipromenade führt als grünes, baumgesäumtes Band zur Elbphilharmonie, dem neuen Wahrzeichen der Hansestadt.

Danach geht es gleich nebenan zur historischen Speicherstadt! Mit ihren alten Kontorhäusern und ihrer eindrucksvollen Handelstradition wird Sie beeindrucken.

Zurück im Hotel haben wir die Gelegenheit uns etwas frisch zu machen bevor wir gemeinsam mit unserem Reiseleiter in das unweit vom Hotel gelegene Restaurant Neni schlenderen. <https://www.nenihamburg.de/>

2. Tag, 19.03.2024

Kunsthalle – Elbphilharmonie



Nach dem ausgiebigen Frühstück werden wir heute vom Hotel mit einem Bus abgeholt und zur Kunsthalle gebracht. Wir dürfen Sie zu einer geführten Besichtigung der Ausstellung Casper Friedrich David entführen. (Dauer ca 60-90min). Nach einem geplanten Mittagsnack direkt im Restaurant in der Kunsthalle, „Cube“ <https://the-cube-restaurant.de/>, steht der Nachmittag zur freien Verfügung.

Abends geht es in der Elbphilharmonie zur Plaza Aussichtsplattform. Ein Guide der Elbphilharmonie wird uns einige interessante Dinge über dieses Haus erzählen. Danach gibt es ein gemeinsames Abendessen im VLET Restaurant (10 min zu Fuss entfernt). Individuelle Rückkehr ins Hotel.



3. Tag, 20.03.2024

Miniaturland – Nachtwächtertour

Die größte Modelleisenbahnanlage der Welt! Nach dem Frühstück geht es zu Fuss los. Über 1.040 Züge mit 15.400 Meter Gleis - eine Modellbaulandschaft der Superlative. Die 1:87- Welt macht nun einen Sprung über den Fleet und wächst dank einer 25 Meter langen gläsernen Brücke zur anderen Seite der Speicherstadt. Sie legt ab Ende 2020 um 3000 auf dann 10 000 Quadratmeter zu. Die Zugabläufe werden komplett digital von 50 Computern gesteuert. Selbst Tag und Nacht wird es in der Eisenbahnwelt – und das

sogar alle 15 Minuten. Danach Zeit zur freien Verfügung, bis es heute Abend ab geht – nach St. Pauli zur Nachtwächtertour. Mit viel Witz und Seemannscharme zeigt Ihnen der St. Pauli Nachtwächter, wie zwischen Millerntor und Altona das größte Amüsier- und Rotlichtviertel Europas entstand. Auf der alten, ausgetretenen „Matrosenroute“ geht es in wenigen Minuten von den Anlegern der Elbe hinauf zur weltbekannten Reeperbahn.

Die anekdotenreiche Geschichte der Großen Freiheit, der Theater am Spielbudenplatz und der Davidwache erzählt er ebenso wissensreich wie unterhaltsam und beantwortet alle Fragen, die sie bisher nie zu stellen wagten. Anschliessend gemeinsames Abendessen im Veermaster (<https://hamborgerveermaster.de/>) in St. Pauli und gemeinsamer Transfer zurück ins Hotel.

4. Tag, 21.03.2024

Hafenrundfahrt inkl. Containerhafen – Bullerei

Gemeinsames Frühstück. Danach wartet eine unvergessliche Tour durch den Hafen und die Zeit auf Sie. Vorbei an der Speicherstadt im älteren Teil des Hafens erleben wir die wachsende Stadt Hamburg.

Mit der Entwicklung der HafenCity setzt Hamburg mindestens europaweit neue Maßstäbe, auf einer Fläche von 157 Hektar entsteht ein lebendiger innerstädtischer Raum mit einer Mischung aus Arbeits- und Wohnnutzung, von Einzelhandel, Freizeit, Gastronomie und Kultur.



Besucher erleben vor Ort den Wandel des Hafengebiets, das sich zu einem vitalen und lebenswerten Quartier am Wasser entwickelt. Nicht zu vergessen sind auf der Rundfahrt die großen Container-Schiffe, die im Container-Terminal Waltershof festmachen.

Gemeinsames Mittagessen im Rickmer-Rickmers Restaurant.

(<https://rickmer-rickmers-gastronomie.de/>)

Danach individuelle Rückkehr ins Hotel und Zeit zur freien Verfügung.

Am Abend fahren wir in das bekannte Lokal von Tim Mälzer – die Bullerei.

(<https://bullerei.com/>)

Gemeinsame Rückfahrt ins Hotel.

5. Tag, 22.03.2024

Fakultativer Ausflug – Rückflug nach Luxemburg

Heute haben Sie die Möglichkeit fakultativ bei einem Spaziergang im Park Planten und Blomen mitzumachen. Danach gibt es ein spätes Mittagessen und danach geht es zum Flughafen und wir fliegen zurück nach Luxemburg.

Voraussichtliche, unverbindliche Flugzeiten:

18.03.2024 LG 9511 Luxemburg – Hamburg 10.20 – 11.35 h

22.03.2024 LG 9514 Hamburg – Luxemburg 17.50 – 19.05 h

Unser Hotel:

Hotel 25hours HafenCity 4*

Das Hotel liegt in der Hafencity, die den historischen Charakter des weltberühmten Hamburger Hafens mit der Moderne verbindet. Hier hat neues Leben Einzug gehalten: neben den Büro- und Wohnungsneubauten gibt es viele Cafés und Restaurants. (www.25hours-hotels.com)

Preis pro Person:

im Doppelzimmer: 2.179,90 €

im Einzelzimmer: 2.543,90 €

Airport Shuttle Service: 50 € (bitte bei Anmeldung anfragen)



Inkludierte Leistungen

- Flug mit Luxair von Luxemburg nach Hamburg und retour in der Economy-Class
- 23 kg Freigepäck
- Flughafensteuern und –gebühren inkl. aktuellem Kerosinzuschlag (Stand 11 2023)
- 4 Übernachtungen in Hotels / in einem Hotel der guten / gehobenen Mittelklasse
- Verpflegung Frühstück
- 1 x Mittagessen im Hotel
- 1 x Abendessen im Neni
- 1 x Mittagessen im CUBE
- 1 x Abendessen im Vlet-Kitchen
- 1 x Abendessen im Veermaster in St. Pauli
- 1 x Mittagessen auf der Rickmer – Rickmers
- 1 x Abendessen in der Bullerei
- Alle Besichtigungen inkl. Eintrittsgebühren
- Alle Ausflüge und Transfers lt. Programm
- Örtliche, deutschsprechende Reiseleitung

Nicht inkludierte Leistungen

- Ausgaben persönlicher Art wie Trinkgelder
- Getränke zu den Essen
- Souvenirs

Örtliche Gegebenheiten oder aktuelle, unvorhergesehene Anlässe sind gelegentlich der Grund für Änderungen des Reiseprogramms.

Wir empfehlen Ihnen aber den **Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung**. Es besteht auch die Möglichkeit die Reise mit Kreditkarte zu bezahlen.

Und nach Bestätigung der Teilnahme, mit der Anmeldung eine Anzahlung von 500 € zu überweisen auf das Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mit dem Vermerk „Hamburg 2024“. Alle weiteren Informationen erhalten Sie bei uns im Club Haus Am Becheler.

NOTIZEN



WOU DIR ALLES AN EISER BROSCHÜR FANNT:

Gesellschaft

Ehrenamt / Hausaufgabenhöllef	S. 09
Massage: Rehabiliatioun & Mobilisatioun (Oxana)	S. 10
Manicure / Pedicure (Aliéna)	S. 11
Retouches et créations individuelles sur mesure (Yana)	S. 12
SmartphoneCafé	S. 13
Gesellegen Träipen-Owend mam Lisa Mariotto	S. 14
Repair Café	S. 15
Projet Djembé	S. 16
Lëtzebuerger Lidder däerfe net verluer goen!	S. 17
Un cours de couture rapide et facile	S. 18
Cours de bridge	S. 19
Fräizäit a Spiller	S. 20
Mëttesdësch « Am Becheler »	S. 21

Sport/Bien être

Les soins bien-être avec Véronique Rebitzer	S. 22
Nordic Walking	S. 23
Stretching	S. 24
Faszien Fitness	S. 25
Tai Chi	S. 26
Gymnastique chinoise	S. 27
Tanz mit und bleib fit	S. 28
Qi Gong	S. 29
Stretching et danse douce	S. 30
Zumba Gold	S. 31
Gymnastique am Sätzen	S. 32
Sophrologie	S. 33
Tai Ji Quan	S. 34
Line Dance	S. 35
Duerch Bësch a Gewan, Trëppeltour mam Christine	S. 36
IVV-Wanderungen	S. 37
Sividanda Yoga Doux	S. 38
Pilates Körpertraining	S. 39

Kultur

Autobiographisches Schreiben	S. 40
Cours de conversation en espagnole	S. 41
Cours de langue italienne	S. 42
Cours de conversation italienne	S. 43

Konferenzen

Workshop – Leschte Wellen	S. 44
Weltfrauentag – 8. Mäerz	S. 45
Auf fotografischer Jagd nach Big Five in Kenia und Tansania	S. 46
Filmreportage: Ruhrpott	S. 47
Filmreportage: Berlin	S. 48

Excusiounen

Völklinger Hütte und Saarlouis.....	S. 49
Ostermarkt St. Wendel	S. 50
Nationalbibliothéik	S. 51

Reesen

Hamburg - Perle des Nordens / Ausstellung Caspar-David Friedrich	S. 52-56
--	----------

Divers

Bienvenue au Club Haus Am Becheler	S. 01-02
Informations importantes	S. 04
Appel au bénévolat	S. 09
Information : Règlement général sur la protection des données	S. 60

RÈGLEMENT GÉNÉRAL SUR LA PROTECTION DES DONNÉES

Depuis le 25 mai 2018 une nouvelle réglementation concernant la protection des données à caractère personnel des personnes physiques est directement applicable dans toute l'Union Européenne.

Dans le cadre de nos relations avec nos membres du « Club Haus Am Becheler », 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 l'entreprise avec laquelle nous organisons le voyage, 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'identité, nous transmises suite à une inscription et une participation à un voyage avec le « Club Haus Am Becheler », seront détruites tout de suite après le retour de chaque voyage.

Nous vous demandons de nous informer par mail ou par courrier, au cas où vos données personnelles ne devraient plus figurer dans nos livres.

ALLGEMEINE DATENSCHUTZVERORDNUNG

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

Im Rahmen unserer Beziehungen zu den Klienten/Teilnehmern des „Club Haus Am Becheler“ 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 Personalauswises 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 Am Becheler“ erhalten, werden sofort nach Rückkehr jeder Reise vernichtet.

Wir bitten Sie, uns per Post oder per E-Mail mitzuteilen, falls Ihre persönlichen Daten nicht mehr in unserer/en Datenbank/Unterlagen gespeichert werden sollten.

WICHTIGE HINWEISE

Die Teilnahme an jedweden 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, sowie Ausflügen.

Wenn Sie sich zu einer Aktivität angemeldet haben und nicht daran teilnehmen können, kontaktieren Sie uns bitte so schnell wie möglich. Bei rechtzeitiger Abmeldung geben Sie einen Platz frei für einen Interessenten auf der Warteliste. Entstehen uns aber Unkosten durch Ihre Absage, sehen wir uns leider gezwungen diese zu verrechnen. Bei Kursabbruch und bei Abwesenheit ohne Abmeldung können wir 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.

Das Club Haus in Bereldingen ist mit seinen vielseitigen, interessanten Angeboten und seiner Philosophie genau das Richtige für Sie.

AVIS IMPORTANTS

L'usager participe à ses propres risques et périls aux activités proposées par le club Foyers Seniors, association sans but lucratif gestionnaire du Club Haus, décline toute responsabilité en cas d'accident. Avant de prendre part à une activité sportive, veuillez demander à votre médecin si cette activité convient à votre état de santé. Dans votre propre intérêt, informez le responsable de l'activité d'éventuels problèmes de santé. Il est indispensable que vous buviez beaucoup lors de chaque activité physique. Pensez à emporter de l'eau lors des promenades ou excursions.

Au cas où vous vous êtes inscrit/es pour une activité et que vous êtes empêché/es d'y prendre part, informez-en le club dans les meilleurs délais pour permettre, le cas échéant, à une personne sur la liste d'attente de prendre votre place. Si votre désistement de dernière minute entraîne des frais, les responsables se voient obligés de vous les facturer. Un remboursement des frais de participation n'est pas possible lors d'une absence non signalée ou d'une interruption de cours. Il se peut que nous utilisions des photos de participants aux activités pour nos différentes publications. Au cas où vous y verriez un inconvénient, veuillez en faire part au club par écrit. Nous vous remercions de votre compréhension pour ces quelques contraintes, motivées par l'intérêt de tous.

Vous êtes bienvenus au Club Haus Am Becheler à Bereldange.



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



Besicht eis
Internetsäit!

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 Schiffflange
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 • amsaitert@50-plus.lu
www.clubhaiser.lu



Gestionnaire Foyers
Seniors a.s.b.l.



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
33A, Grand-rue
L-8372 Hobscheid
Tel. 39 01 33 501 • treff@habscht.lu
www.treffaalschoul.lu