



Fréiwoer 2024  
Printemps 2024



# Club Haus an de Sauerwissen

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



## Club Haus an de Sauerwisen 6, rue de la Fontaine

Tel: 56 40 40  
Email: sauerwisen@pt.lu  
Internet: [www.sauerwisen.lu](http://www.sauerwisen.lu)  
IBAN: LU71 0025 1691 8549 6700

Mo-Fr/Lu-Ve 8h-12h & 14h-17h



Elisabeth Schmit  
Chargée de direction



Wendy Freitas Rocha  
Educatrice graduée



Jessy Muller  
Educatrice diplômée



Claudine Olten  
Administration



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, des Solidarités,  
du Vivre ensemble et de l'Accueil

## Vorwort

Dir wonnert lech vläicht dat Broschür anescht ausgesäit. Passend zum Fréijoer hu mir ee Fréijoersbotz gemaachen, aneiser Broschüre en neit Ausgesi verpasst. Mir hoffen et gefält lech.

Mee net nëmmen dat ass néi. Och kruten d`Klipp zu Lëtzebuerg een neien Numm. Mir sinn elo offiziell ee "Club Aktiv Plus". An daat passt dach richtig gudd bei eis oder? Mir sinn ee Club mat ganz villen aktive Leit.

Och dës Broschür hu mir erëm ee volle Programm fir aktiv ze bleiwen oder aktiv ze ginn. Kommt einfach bis lascht moie soen, mir si fir lech do.

Bis geschwënn,

D`Ekip aus dem Club Haus an de Sauerwisen

## Avant-propos

Vous avez peut-être remarqué, que notre brochure se présente dans un nouveau look? Comme nous le faisons avec notre maison pour le grand nettoyage de printemps, nous avons aussi nettoyé notre brochure. Nous espérons que ceci vous plait.

Mais pas seulement notre brochure se présente dans un nouveau look. Les clubs du Luxembourg ont eu un nouveau nom. Nous sommes maintient un «Club Aktiv Plus». Un nom, qui nous semble plutôt très compatible avec notre philosophie.

Retrouvez dans cette brochure un programme, remplie avec de nombreuses activités pour des gens actifs. Venez nous rendre visite, on est là pour vous.

A très bientôt

L'équipe du club « Haus an de Sauerwisen

## ALLES WICHTIGE AUF EINEN BLICK

### *Ce qui est important*

Vielleicht ist es Ihnen beim blättern bereits aufgefallen, unsere Broschüre sieht anders aus. Wir hoffen Ihnen gefällt das neue Aussehen. Alle wichtigen Informationen über die Aktivität finden Sie nun in der Infobox.

*Vous l'avez peut-être déjà remarqué en feuilletant notre brochure, elle est différente. Nous espérons que vous apprécierez ce nouveau look. Vous trouverez désormais toutes les informations sur l'activité dans l'infobox.*



TAG/JOUR

UHRZEIT/L'HORAIRE



PREIS/PRIX



KURSLEITER/FORMATEUR



TREFFPUNKT/ LIEU



EINSCHREIBUNG BIS ZUM/  
INSCRIPTION JUSQU'AU



SPRACHE/LANGUE

## BARRIEREFREIHEIT

### *Accessibilité*

Wir sind bemüht unsere Aktivitäten für alle Menschen zugänglich zu machen. Unser Club Haus an de Sauerwisen ist barrierefrei und hat auch barrierefrei Sanitäreinrichtungen. Wir können keine Assistenz anbieten. Sollten Sie Unterstützung brauchen, melden Sie sich gerne mit einer Begleitperson an. Sie haben Fragen zu bestimmten Aktivitäten oder Ausflüge, sprechen Sie uns gerne an, wir helfen gern weiter.



*Nous nous engageons à rendre nos activités accessibles à tous. Notre Club Haus an de Sauerwisen est accessible aux personnes à mobilité réduite et dispose de sanitaires accessibles. Nous ne pouvons pas offrir d'assistance. Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à vous inscrire avec un accompagnateur. Si vous avez des questions sur certaines activités ou excursions, n'hésitez pas à nous contacter, nous serons heureux de vous aider.*

## WIE SCHREIBE ICH MICH FÜR AKTIVITÄTEN EIN?

Sie können sich unabhängig Ihres Wohnortes für Aktivitäten einschreiben.

Die Einschreibung in Aktivitäten erfolgt per Telefon, E-Mail oder persönlich im Club Haus.

Nach der Anmeldung sind sie gebeten den Betrag für die Aktivität so schnell wie möglich bzw. bis zum Anmeldeschluss der Aktivität zu überweisen. Es werden keinen Rechnungen ausgestellt.

Sollten Sie angemeldet sein und nicht teilnehmen können, informieren Sie uns so schnell wie möglich. Gegenebenfalls kann der Platz von einem /eines Interessenten der Warteliste übernommen werden.

Bitte haben Sie Verständnis, dass wenn Unkosten durch Ihrer Abmeldung entstehen, Sie diese tragen.

Bei Kursabbruch und bei Abwesenheit ohne vorherige Abmeldung, kann der Club Haus an de Sauerwisen keine Rückerstattung der Kosten leisten

## COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS ?

*Vous pouvez vous inscrire aux activités indépendamment de votre lieu de résidence.*

*L'inscription aux activités se fait par téléphone, par e-mail ou en personne au club.*

*Après l'inscription, vous êtes prié(e) de payer le montant de l'activité le plus rapidement possible ou avant la date limite d'inscription de l'activité. Aucune facture ne sera émise.*

*Si vous êtes inscrit et que vous ne pouvez pas participer, veuillez nous en informer le plus rapidement possible. Dans le cas contraire, la place peut être reprise par un(e) intéressé(e) de la liste d'attente.*

*Nous vous prions de bien vouloir comprendre que si votre désinscription entraîne des frais, ceux-ci seront à votre charge.*

*En cas d'interruption de cours ou d'absence sans annulation préalable, le club Haus an de Sauerwisen ne peut pas rembourser les frais.*

## KOPENHAGEN

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

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

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

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

Kosten: DZ: 1050,00 €, Mehrpreis EZ: 250,00 €

Leistungen: Hin- und Rückflug mit Luxair ab Luxemburg, vier Übernachtungen im Hotel Motel one inkl. Frühstücksbuffet, Begleitung durch zwei Mitarbeiter\*innen des Club





## BORDEAUX

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



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

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

Kosten:           Vorraussichtlich DZ: 790,00 €, Mehrpreis EZ: 250,00 €  
Leistungen:   Hin- und Rückflug mit Luxair ab Luxemburg, vier Übernachtungen im IBIS Bordeaux Centre inkl. Frühstücksbuffet, Begleitung durch zwei Mitarbeiter\*innen des Club

# REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN

## BOWLING



🕒 Fr/Ve  
26.04; 10.05; 28.06  
14h30-16h00

€ zu zahlen vor Ort/  
à payer sur place  
📍 X-Trem Bowling Foetz

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

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

## SANGTREFF

### Chanter ensemble



🕒 Fr/Ve  
05.04; 03.05; 07.06  
14h30-17h00

€ gratis/gratuit  
👤 Mme Thiel Milly  
📍 Club Haus

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

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



## SPILLTREFF

### Jeux de société



🕒 Di/Ma & Do/Je  
14h00-17h00

€ gratis/gratuit  
📍 Club Haus

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

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

## KARTENNOWEND

### Soirée jeux de cartes



🕒 Fr/Ve  
**26.04; 24.05; 14.06**  
18h00-21h00

€ gratis/gratuit  
📍 Club Haus

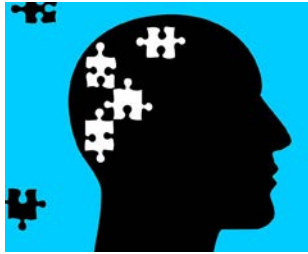
Skat, Rommé, Doppelkopf, Skipo, Monte Carlo, Belot, Pocker... Einmal im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen Kartenspielen. Kommen Sie einfach vorbei, lernen Sie neue Kartenspiele kennen oder spielen Sie bekannte. Dazu gibt es eine kleine Köstlichkeit aus der Küche.

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

# REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN

## DENKSPORT

*Exercices de memoire*



🕒 Di/Ma  
10h00-11h00

€ gratis/gratuit  
👤 Müller Jessy  
📍 Club Haus  
🗺️ LUX/DE

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

Die Aufgaben sind größtenteils auf luxemburgisch und deutsch.

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

## HANDAARBESCHTSTREFF

*Tricoter ensemble*



🕒 Mi/Me  
14h00-17h00

€ gratis/gratuit  
👤 Mme Staus Milly  
📍 Club Haus

Sie häkeln und stricken gerne und haben Freude am geselligen Zusammensein? Wir laden Sie herzlich zu „Handaarbechtstreff“ ein. Wenn Sie wollen können Sie ihre Handarbeiten spenden.

*Vous aimez tricoter et crocheter? Nous vous invitons au « Handaarbechtstreff » dans le « Club Haus an den Sauerwiesen ». Bonnets, écharpes, chaussettes, couvertures, il n’y a pas de limites à votre créativité.*

## LIESMËTTEG

### *Raconte-moi une histoire*



↓ Di/Ma  
**23.04; 21.05; 18.06**  
 14h30-16h00

€ gratis/gratuit  
 Club Haus  
 LUX

Unsere Geschichtenerzählerin Sylvie bietet an diesem Nachmittag, den Kindern aus dem Cycle 1 der Maison relais „Roude Fiels“ eine spannende Reise in die Welt der Märchen. Sollten auch Sie interessiert sein, den Kindern vorzulesen oder einfach das Zusammentreffen mit den Kindern genießen wollen, sind Sie herzlich eingeladen.

*Notre conteuse Sylvie propose cet après-midi aux enfants du cycle 1 de la maison relais "Roude Fiels" un voyage passionnant dans le monde des contes.*

## Clubkaart 2024 !

Für nur 15,00 € im Jahr unterstützen Sie uns!  
 Mit diesem Beitrag helfen Sie uns, dass wir auch weiterhin wie bisher ein solch umfangreiches Programm für Sie erstellen können.  
 Bitte überweisen Sie den Betrag von 15,00 € auf das Konto BIL mit der IBAN LU71 0025 1691 8549 6700 und dem Vermerk "Clubkaart 2024\_ "Ihr Name".

Vielen Dank!



*Soutenez nous avec seulement 15,00€ pour toute une année !  
 Cette cotisation nous donne la possibilité de réaliser un programme diversifié.  
 Nous vous remercions de virer le montant de 15,00€ sur notre compte BIL IBAN LU71 0025 1691 8549 6700 avec la mention « Carte Club 2024\_Votre Nom »*

*Merci !*

## NÄHKURS

*Cour de couture*



↓ **Mi/Me**  
**April-Juni (8 Termine)**  
**Avril-Juin (8 séance)**

€ 200€  
Mme Petit  
Club Haus  
FR

Ob Sie Anfänger oder Fortgeschritten sind an diesem Nachmittag haben sie die Möglichkeiten ihrer Fähigkeiten im Nähen zu verbessern. Sie wählen selbst Ihre Projekte aus. Frau Petit unterstützt Sie mit Rat und Tat. Bringen Sie Ihrer eigene Nähmaschine bitte mit.

*Que vous soyez débutante ou avancée, ces après-midi vous permettront d'améliorer vos compétences en couture. Vous choisissez vous-même vos projets. Mme Petit se tient à votre disposition pour vous aider et vous conseiller. Apportez votre machine à coudre.*

## EN OPPENT OUER

*A votre écoute*



↓ **auf Anfrage/sur RDV**

€ gratis/gratuit  
Psychologin Rosy Schlessner  
Club Haus  
LUX/FR

Wer kennt das nicht ? Man will eine Entscheidung treffen , einen Konflikt lösen oder man fühlt sich einfach nur unwohl..... Die Gedanken drehen sich im Kreis. Oft ist es entlastend, wenn jemand einfach zuhört. Ein anderer Blick hilft schwierige Situationen neuzubeleuchten und alternative Wege zu finden. Jedes Einzelgespräch ist vertraulich und kostenlos.

*Un entretien individuel aide à prendre des décisions, à résoudre des conflits et permet de se sentir plus à l'aise au quotidien. Toute rencontre est confidentielle et gratuite.*

## KACHTREFF *repas conviviale*



↓ Fr/Ve  
**23.04; 21.05; 18.06**  
11h30-14h00

€ 15€  
📍 Club Haus

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

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

**Anmeldung erforderlich**  
*reservation obligatoire*

**Fr/Ve 12.04**  
**Spargelsgratin**  
***Gratin d'asperges***

**Fr/Ve 17.05**  
**Vegetarische Lasagne**  
***Lasagnes végétariennes***

**Fr/Ve 21.06**  
**Thai Curry mit Hähnchen**  
***Curry thaï au poulet***

## RETROSPEKTIV REESEN 2023 *Rétrospective yovages 2023*



↓ Di/Ma  
**02.04**  
17h00-19h00

€ gratis/gratuit  
Club Haus

An diesem Nachmittag werden wir uns zusammen die Fotos unserer Reisen von 2023 ansehen. Auch wenn Sie nicht an den Reisen teilgenommen haben, sind Sie herzlich eingeladen, diese schönen Momente noch einmal Revue passieren zu lassen, wir bitten nur um vorherige Anmeldung.

*Lors de cet après-midi, nous regarderons ensemble les photos de nos voyages de 2023. Même si vous n'avez pas participé à ces voyages, vous êtes cordialement invités à revivre ces bons moments, nous vous demandons simplement de vous inscrire au préalable.*

## IESSEN WÉI FRÉIER Repas en atmosphère nostalgique



↓ Fr/Ve  
**05.04**  
12h00-14h00

€ 20€  
Club Haus

Ein Tisch gedeckt wie früher an einem Feiertag. Es erwartet Sie ein typisch luxemburgisches Essen aus den 50er Jahren, serviert in einer festlichen Atmosphäre. Leinentischdecke, Kristallgläser und ein Hauch Nostalgie. Gerne können auch Sie sich festlich kleiden. Plätze sind limitiert.

*Un repas comme dans les années 50. Une atmosphère nostalgique et un repas de fête typiquement luxembourgeois. Les places sont limitées.*



## EIN TAG IN GREVENMACHER

*Journée agréable à Grevenmacher*



↓ **Mi/Me**  
**10.04**  
 9h50-17h15  
 € 30€ (ohne Essen/  
 sans repas)  
 Club Haus  
 📍 **02.04**

Verbringen Sie mit uns einen angenehmen Tag in Grevenmacher. Morgens machen wir einen Spaziergang durch den Schmetterlingsgarten, wo wir Hunderte exotische Schmetterlinge sehen können. Danach gehen wir gemütlich im „Kulturhuf Bistro“ essen und beenden unser Ausflug im Druckmuseum. Dort erhalten wir eine Führung und erfahren mehr über die Geschichte des Buchdrucks.

*Venez avec nous visiter le jardin des papillons à Grevenmacher et y découvrir différentes espèces de papillons. Ensuite, nous mangerons tranquillement au « Kulturhuf Bistro » et terminons la journée avec une visite guidée dans le musée de l'imprimerie.*

## TREPPELTOUR ZESSENG

*Randonnée à Cessange*



↓ **Fr/Ve**  
**19.04**  
 09h00-14h00  
 € gratis/gratuit  
 📍 Rte de Bettembourg,  
 1899 Luxembourg

Einmal gestartet geht es durch das Industriegebiet mit dem neuen Fußballstadion. Danach durch das Dorf Zessingen über Felder und Wiesen in den Wald und am Weiher entlang ins Naturschutzgebiet Kockelscheuer. Eine Wanderung ohne viele Höhenmeter. Ein gemeinsames Essen rundet den Tag ab.

*Randonnée pédestre sur le sentier de randonnée Cessange Auto-Pédestre à proximité immédiate de la Ville de Luxembourg à travers la réserve naturelle autour du Kockelscheuer. Nous allons déjeuner ensemble pour bien terminer la journée.*

Fahrgemeinschaft möglich/ covoiturage possible

## DÉJEUNER DASANT MARIE-ASTRID



**So/Di**  
**21.04**  
 10h30-17h00



95€



10h30 Rumelange Maartplatz

10h40 Parking Brill



**04.04**

Genießen Sie an diesem Sonntag eine gemütliche Rundfahrt mit der Marie-Astrid. Nach dem 3-Gänge Menu runden wir den Nachmittag mit stimmungsvoller Musik von Guisy und Jeannot ab, die zum Tanzen einlädt. Oder genießen Sie einfach die Sonne am Oberdeck. Das Schiff wird gegen 16.00 Uhr wieder anlegen und wir werden den Heimweg antreten.

*Ce dimanche, profitez d'une agréable promenade à bord de la Marie-Astrid. Après le menu à trois plats, nous compléterons l'après-midi avec la musique d'ambiance de Guisy et Jeannot, qui vous invitera à danser. Ou profitez tout simplement du soleil à l'extérieur. Le bateau accostera à nouveau vers 16h00 et nous prendrons le chemin du retour.*

*Menu: Salat an Ziegenkäse und Feigen – Rinderrouladen/Vegetarische Alternative - Nougat glacé*

## NADELWELTEN KARLSRUHE



🕒 So/Di  
03.05

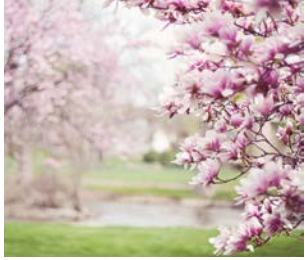
€ 48€ (Transport & Entrée Nadelwelten)  
 📍 06h25 Rumelange Maartplatz  
 06h35 Parking Brill  
 ✏️ 19.04

Sie begeistern sich auch für Handarbeiten? Stricken, sticken, häkeln, nähen, filzen... liegt wieder voll im Trend. Wir haben uns deshalb entschlossen eine Messe in Karlsruhe zu besuchen wo über 100 Aussteller den Besuchern mit Rat und Tat zur Seite stehen. Alles auf dieser Messe dreht sich um Wolle, Garne, Stoff und Zubehör. Nutzen Sie die Gelegenheit und informieren Sie sich über die neuesten Trends. Fachkundige Beratung steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit an verschiedenen Kursen aktiv teilzunehmen.

Diesen Ausflug unternehmen wir mit dem Club « Eist Heem » von Berchem sowie dem Club Haus beim Kiosk aus Schiffflange.

*Vous vous intéressez aux travaux manuels ? Tricoter, broder, crocheter, coudre, feutrer... a de nouveau trouver un grand intérêt. Profiter de l'occasion et participer à une excursion à Karlsruhe où vous trouver plus que 100 exposants avec étoffes, laines, fils et accessoires.*

## FRÉIJORSFEST *Fête de printemps*



🕒 **So/Di**  
**05.05**  
11h30-17h00

📍 Club Haus

Ein ganzer Tag mit Musik, Unterhaltung, Kaffee und Kuchen, Essen und Trinken. Für jeden ist etwas dabei! Wir haben für Sie ein buntes Programm zusammengestellt mit Tanz, Musik und Geselligkeit.

*Une journée pleine de musique, de divertissement. Vous y trouverez aussi pleine de bonnes choses à savourer. Venez passer une belle journée conviviale lors de notre fête du printemps*

Neben dem Grillen bitten wir auch ein Menu an, anmeldung **bis zum 30.04**  
*A côté des grillades, nous proposons également un menu, inscription jusqu'au 30.04*

Chili con Carne, Chilli sin Carne

## VISITE BELVAL UND KEGELBAHN *Visite Belval et jeu de quilles*



🕒 **Mi/Me**  
**08.05**  
09h00-17h00  
€ 23€ (Ohne Mittagessen/  
sans repas)  
📍 Club Haus  
📅 30.04

Wir besuchen Belvals Hochofen und die Cité des Sciences mit einem Guide. Im Hochofen geht's, mit einem Aufzug 40 Meter hoch, dies ist also nicht geeignet für Personen mit Höhenangst. Danach essen wir im Restaurant „Madame witzeg“. Neben dem guten Essen, bietet das Restaurant eine Kehlen Bahn, die wir natürlich für uns reserviert haben.

*Nous allons découvrir le haut-fourneau du Belval ainsi que la Cité des Sciences. Dans le haut-fourneau, nous prenons un ascenseurs qui monte jusqu'à 40 mètres, ceci ne convient donc pas aux personnes ayant peur des hauteurs. Ensuite, nous mangerons dans le restaurant « Madame witzeg ». Le restaurant propose de bons repas, mais aussi une piste de quilles, que nous avons évidemment réservée pour nous !*

## GESCHICHTEN AUS DEM MINETTE

### Histoire de la region



↓ Di/Ma  
14.05  
9h00-14h00

€ gratis/gratuit  
📍 Club Haus

Zusammen mit unserem Guide Claude Hermes entdecken wir unsere Region neu. Auf unserer Wanderung erfahren Sie wissenwertes aus der Region, Anekdoten und entdecken Überbleibsen der Industriegeschichte des Minetts. Im Anschluss an die geführte Wanderung gibt es eingemeinsames Mittagessen im Clubhaus.

*Accompagné par notre guide Claude Hermes nous allons nous promener à Rumelange. Monsieur Hermes va nous expliquer et raconter des histoires sur les divers lieux. Visite guidée en luxembourgeois*

## LASAUVAGE



↓ Fr/Ve  
31.05  
8h50-14h00  
€ 45€(ohne Mittagessen/  
sans repas)  
📍 Club  
📅 29.04

Haben Sie schon jemals ein Fahrt mit einem Minen Zug in Lasauvage gemacht? Wir fangen mit einer Führung durch Lasauvage an, gehen gemütlich in ein Lokales Restaurant essen und beenden den Tag mit einer Fahrt mit dem Minen Zug „ Minièresbunn“ und besuchen eine Mine.

*Avez-vous déjà fait un tour avec un train minier à Lasauvage ? Nous débutons à Lasauvage avec une visite guidée du village et ensuite nous mangerons dans un restaurant. Pour finir, nous faisons un tour avec le train minier « Minièresbunn » et visiterons une mine.*

## TREPPELTOUR DÉIFFERDENG

*Randonnée à Cessange*



⏴ **Mi/Me**  
**05.06**  
09h00-14h30

€ **gratis/gratuit**  
Club Haus

Entdecken Sie mit uns einen kleinen Teil von der Gemeinde Differdange. Die Strecke hat ein paar Steigerungen, es kann also für eine kurze Zeit ein wenig sportlich werden. Wir gehen gemeinsam den Weg, der entlang der „Mine de Grôven“ führt, und entdecken danach gemeinsam den „Märchewee“. Nach unserer Wanderung, gehen wir gemütlich in ein Restaurant essen.

*Découvrez avec nous une petite partie de la commune de Differdange, en vous promenant dans la ville ainsi que dans la forêt de la commune. Le parcours a quelques pentes, cela peut donc devenir sportif pendant quelques instants. Après notre promenade, nous mangerons dans un restaurant.*

## BEIEN AN DER STAD

*Les abeilles dans la ville*



⏴ **Mi/Me**  
**07.06**  
08h30-15h00

€ **20€ (visite)**  
Luxembourg City Tourist  
Office (Place Guillaume II)

Die Stadt Luxemburg hat einen Lehrpfad mit 13 Informationspunkten angelegt, an denen man die Welt der Bienen und anderer Insekten kennenlernen kann, die für eine gesunde, ausgewogene Umwelt unverzichtbar sind. Der für alle zugängliche Spazierweg ist ca. 2,5 km lang und bringt die große biologische Vielfalt im Stadtgebiet näher. Später werden wir zusammen zu Mittag essen.

*La Ville de Luxembourg a aménagé un sentier didactique comprenant 13 points d'information permettant de découvrir le monde des abeilles et autres insectes indispensables à un environnement sain et équilibré. Visite guidée en luxembourgeois*



## VISITE BERNARD MASSARD



↓ **Mi/Me**  
**19.06**  
10h45-15h00

€ 12€ (visite)  
Club

Das in fünfter Generation geführte Unternehmen Bernard-Massard mit einer Gesamtproduktion von nahezu 3.500.000 Flaschen der bedeutendste Still und Schaumweinhersteller. Lassen Sie sich bei einer geführten Kellerbesichtigung in die Geheimnisse der Wein- und Crémant-Herstellung einführen. Der Führung folgt eine Probe in gehobenem Ambiente und mit Blick auf die Mosel. Gemeinsames Mittagessen an der Mosel nach der Besichtigung.

*Dans le domaine des vins, Bernard-Massard est la plus importante entreprise familiale de production au Luxembourg. Laissez-vous guider dans les secrets de la fabrication du vin et du crémant lors d'une visite guidée de la cave. La visite sera suivie d'une dégustation. Déjeuner convivial après la visite*

## VISITE KLOUSCHTERGAART



↓ **Di/Ma**  
**25.06**  
09h15-14h00

€ gratis/gratuit  
Club

Im Klouschtergaart lernen Sie etwas über die Geschichte, die Pflanzenauswahl, Bodenstruktur, Insekten und die Kultur von Gemüse, Kräuter und Obst. Stellen Sie den Gärtnern ihre Fragen und probieren Sie einiges was schon geerntet werden kann. Danach essen wir zusammen im Restaurant „Am Musée“ direkt gegenüber des Gartens.

*Au "Klouschtergaart" vous y apprendrez l'histoire, le choix des plantes, la structure du sol, les insectes et la culture des légumes, des herbes et des fruits. Posez vos questions aux jardiniers et goûtez à ce qui peut déjà être récolté. Ensuite, nous mangerons ensemble au restaurant "Am Musée", juste en face du jardin.*

## DIE SCHÖNSTE RENNSTRECKE DER WELT

*Le plus beau circuit du monde*



**Mi/Me**

**03.07**

07h30-19h30



99€ (Bus+ Visite+ Buffet)



7h30 Parking Brill

7h45 Rumelange Maartplatz



**10.06**

Kommen sie mit uns hinter die Kulissen der schönsten Rennstrecke der Welt, die Rennstrecke Spa-Francorchamps. Dort erwartet uns eine Führung durch die wichtigsten Orte der Rennstrecke: dem Fahrerlager der Formel 1 und des 24-Stunden-Rennens, den Presseraum und normalerweise nicht zugängliche Orte fürs Publikum. Anschließend, essen wir im Restaurant Pit Bar. Das Restaurant bietet eine Terrasse mit einer Panoramaaussicht über die schönsten Stellen der Rennstrecke. Am Nachmittag fahren wir mit dem Bus bis Bitburg. Bitburg hat eine reiche Geschichte, die auf keltische und römische Epochen zurückgeht. Neben seiner Geschichte bietet die Stadt eine schöne Fußgängerzone

*Venez avec nous derrières les coulisses du circuit le plus beau du monde, le circuit de Spa-Francorchamps. Nous y sommes attendus pour une visite guidée à travers les lieux clefs du Circuit : les paddocks Formule 1 et paddocks 24 heures, la salle de presse et des lieux normalement inaccessibles au public. Ensuite, nous mangerons dans le Restaurant Pit Bar. Après avoir vu tout ce que le circuit nous offre, nous prenons le bus direction Bitburg. La ville de Bitburg a une riche histoire, remontant aux époques celtiques et romaines. À côté de son histoire, la ville offre une zone piétonne avec divers commerces, où l'on peut faire du shopping.*

## SUMMERFEST

*Fête de l'été*



⏴ So/Di  
07.07  
11h30-17h00

📍 Club Haus

Ein ganzer Tag mit Musik, U n t e r h a l t u n g ,Kaffee und Kuchen, Essen und Trinken. Für jeden ist etwas dabei! Wir haben für Sie ein buntes P r o g r a m m zusammengestellt mit Tanz, Musik und Geselligkeit.

*Une journée pleine de musique et de divertissement. Vous y trouverez aussi pleine de bonnes choses à savourer. Venez passer une belle journée conviviale lors de notre fête du printemps*

## BENEVOLAT

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

**Intergenerationaler Austausch, mit Kinder aus dem Kindergarten und Maison Relais**

**Tandem-Projekt, luxemburgisch lernen**

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

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

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

## INDOORCYCLING



Mo/Lu  
09h30-10h30  
Mi/Me  
17h30-18h30

€ 55€/ 7 Séances  
Valerie  
Club Haus  
LUX/FR

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

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

## KOMM: DANZ MAT!



Mo/Lu  
15h00-16h00

€ 30€/ 10 Séance  
Ilona Pelletier  
Club Haus  
LUX/FR

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

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

Anschließend: geselliges Beisammensein!

## PILATES



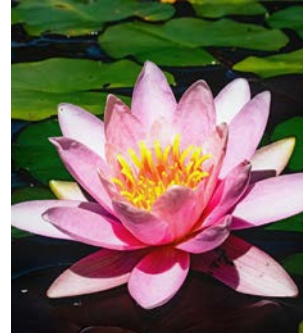
🕒 Di/Ma  
09h00-10h00

€ 100€/10 Séance  
 👤 France Leclercq  
 📍 Club Haus  
 🗺️ FR

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

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

## YOGA THÉRAPEUTIQUE



🕒 Di/Ma  
19h30- 20h30

€ 100€/10 Séances  
 👤 Nathalie Bertoni  
 📍 Club Haus  
 🗺️ FR/LUX

Beim Therapeutisches Yoga werden Yogatechniken eingesetzt, um Menschen mit körperlichen, geistigen oder emotionalen Problemen zu helfen. Obwohl es in Gruppen praktiziert wird, ist es ein individueller Ansatz, der auf die besonderen Bedürfnisse jeder einzelnen Person zugeschnitten ist.

*Le yoga thérapeutique utilise des techniques de yoga pour aider les personnes ayant des problèmes physiques, mentaux ou émotionnels. Le yoga se pratique en groupe, il s'agit d'une approche individualisée et adaptée aux besoins spécifiques de chaque personne.*

## FIT AM ALTER

### Gymnastique douce



🕒 **Mi/Me**  
09h15-10h15

€ 55€/ 7 Séances  
👤 Ilona Pelletier  
📍 Club Haus  
💬 LUX/FR

Tun Sie etwas für ihr körperliches Wohlergehen. Unsere Gymnastik- Übungen trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Wer seinen Körper fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Deshalb ist Gymnastik auch im Alter wichtig.

*Faites quelque chose pour votre bien-être physique. Les exercices de gymnastique que nous proposons entraînent la force, la mobilité et la coordination. En maintenant son corps en forme, on a de bonnes chances de rester plus longtemps sans douleurs, autonome et mobile. C'est pourquoi la gymnastique est également importante pour les personnes âgées.*

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

### La relaxation musculaire progressive



🕒 **Do/Je**  
09h00-10h00

€ 80€/12Séances  
👤 Muller Jessy  
📍 Club Haus  
💬 LUX

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

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



## TREPPELEN MAM LOUIS

### Randonnée avec Louis



📅 Fr/Ve  
08h45-11h00

€ gratis/gratuit  
👤 Louis Bordignon  
📍 Tetange Kirche/Eglise  
💬 LUX/FR

Jeden Freitag treffen wir uns zu einer Wanderung. Herr Bordignon Louis freut sich, Sie zu begleiten.

*Tous les vendredis, on se donne rendez-vous pour une randonnée. M. Bordignon Louis se fait un plaisir de vous accompagner.*

## YOGA



📅 Fr/Ve  
16h50-17h50  
📅 Fr/Ve  
18h00-19h00

€ 100€/ 10 Séance  
👤 Malou Schleimer  
📍 Club Haus  
💬 LUX

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

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

## INDIVIDUELLER GERÄTEZIRKEL *Cercle d'appareils individuel*

Dieser Gerätezirkel bietet Ihnen die Möglichkeit individuell und kontaktlos ihre körperliche Fitness zu trainieren. Unser Gerätezirkel ist so aufgebaut, dass er verschiedene Trainingsreize simulieren kann: langsame Bewegungen erzeugen sanften Widerstand; schnelle Bewegungen erzeugen größeren Kraftaufwand.

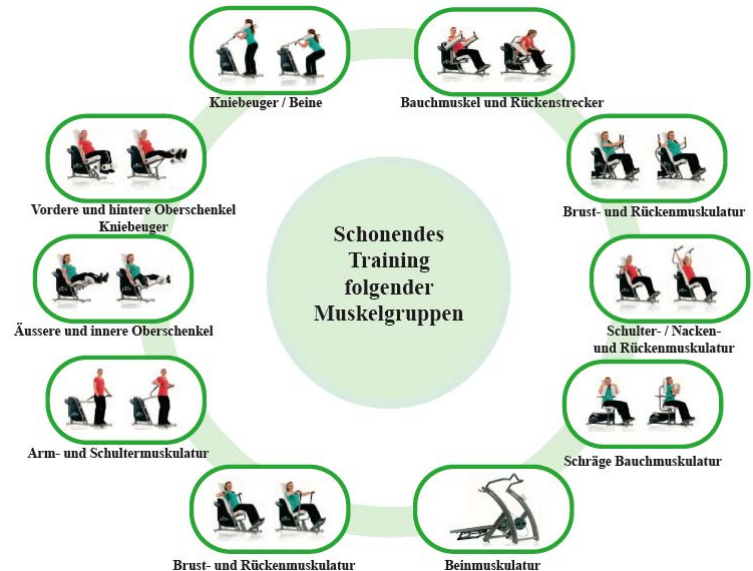
Diese präzise Steuerung hilft Ihnen in Ihrem individuellen Training, um Ihre Alltagsbewegungen zu verbessern. Auf Grund der unterschiedlichen Reize wird ein Muskelaufbau in verschiedenen Phasen ermöglicht.

*Ce cercle d'appareils vous offre la possibilité d'entraîner votre condition physique individuellement et sans contact. Notre cercle d'appareils est conçu de manière à pouvoir simuler différents stimuli d'entraînement : des mouvements lents produisent une résistance douce, des mouvements rapides produisent un effort plus important.*

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

Mo-Fr  
Lu- Ve  
08h00-12h00

€ 25/35€ / Monat  
25/35€/mois  
Club Haus



## REFLEXOLOGIE



↓ Di/Ma  
Mi/Me  
sur RDV

€ 35€ 30min  
65€ 60min

👤 Claudine Vereecke  
📍 Club Haus

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

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

## MASSAGE



↓ Mo/Lu  
Fr/Ve  
sur RDV

€ 60€ 60min

👤 Mme Tânia Silva  
📍 Club Haus

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

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

## BIBLIOTHEK/BIBLIOTHÈQUE

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

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



## COMPUTER/HANDYKURS

### *Cours d'informatique*



🕒 **Termin**  
sur RDV

€ 15€ 60min

👤 **Windows/Android:**  
M. Raymond Colling  
📍 Club Haus

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

Möchten Sie wissen, wie man einen Text auf dem Computer schreibt, oder mit den einzelnen Programmen arbeitet? Wie bewege ich mich sicher durch das Internet, oder wie lese ich meine mails auf dem neuen Handy?

*Avez-vous des questions par rapport à votre gsm, laptop ou tablet? Voulez-vous savoir comment dactylographier ou travailler avec différents programmes?*

*Comment surfer sur l'internet ou lire les mails?*

## VHS-FILM DIGITALISIEREN

### *digitaliser cassettes VHS*



🕒 **Termin**  
sur RDV

€ 9.50€/Film  
📍 Club Haus

Für viele einst aufgezeichnete Video-Schätze gibt es einfach keinen Ersatz: Wer solche kostbaren Erinnerungen retten will, sollte nicht mehr allzu lange damit warten. Wir bieten Ihnen einen Service an, indem wir für Sie diese alten Schätze von Ihrer VHS-Kassette in eine digitalisierte Form bringen, die sie dann auf dem Computer oder - je nach Gerät - auch auf dem Fernseher anschauen können.

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



### Wie kommen Sie zu uns?

#### Flexibus



Der Flexibus zirkuliert durch die Stadt Rümelange und Kayl/Tetange. Sie können den Bus reservieren um von Ihnen zu Hause bis zu uns ins Club Haus an de Sauerwisen zu

fahren. Der Transport ist kostenlos. Reservieren können Sie Ihre Fahrt unter der Nummer: 8002 2020. Der Bus fährt montags bis samstags 9:00 - 12:30 an 13:30 - 19.00.

#### *Flexibus*

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

### Comment venir chez nous ?

#### Mini-Bu



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

Der Bus fährt montags bis samstags 9:00 - 12:00 an 13:30 - 18.30.

#### *Mini-Bu*

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



## Öffentlicher Transport



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

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

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

## Transports publics

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

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

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

## Parkplätze Rumelange



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

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

### ***Parking de Rumelange***

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

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

## ERSTE-HILFE-KURS GESUNDHEIT

FÜR

PSYCHISCHE

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Die Idee der Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit ist, dass jeder Einzelne in der Lage sein sollte, seinen Angehörigen bestmöglich zu helfen, wenn diese eine psychische Störung entwickeln, Anzeichen einer Verschlimmerung zeigen oder sich in einem Krisenzustand befinden. Jeder kann ab dem 18. Lebensjahr Ersthelfer werden.

Es werden Grundkenntnisse über psychische Störungen und konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei psychischen Schwierigkeiten oder Krisen vermittelt. Die Teilnehmer lernen die Häufigkeit von psychischen Störungen kennen und reflektieren, wie sie in unserer Gesellschaft wahrgenommen werden. Die häufigsten und schwerwiegendsten psychischen Störungen (Depressionen, Angststörungen, psychotische Störungen und Substanzkonsumstörungen) werden thematisiert und die 5 Schritte der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit werden anhand praktischer Beispiele vermittelt.

12 Stunden, aufgeteilt in vier Module zu je drei Stunden  
Die Preise finden Sie auf unserer Website [www.prevention-psy.lu](http://www.prevention-psy.lu)

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



premiers secours  
en santé mentale  
*Luxembourg*

L'idée des cours de premiers secours en santé mentale est que tout individu devrait être en mesure d'aider au mieux ses proches lorsqu'ils ou elles développent un trouble psychique, présentent des signes d'aggravation ou sont en

état de crise. Tout le monde peut devenir secouriste en santé mentale dès l'âge de 18 ans.

Les connaissances de base sur les troubles mentaux et les mesures de premiers secours concrètes en cas de difficultés psychiques ou de crises sont enseignées. Les participants se familiarisent avec la fréquence des troubles mentaux et réfléchissent à la manière dont ils sont perçus dans notre société. Les troubles mentaux les plus courants et les plus invalidants (dépression, troubles anxieux, troubles psychotiques et troubles liés à la consommation de substances) sont thématiques et les 5 étapes de premiers secours en santé mentale sont appliqués à travers des mises en situation.

12 heures, réparties sur 4 modules de 3 heures chacun  
Vous trouverez les prix sur notre site [www.prevention-psy.lu](http://www.prevention-psy.lu)

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

## GERO - KOMPETENZZENTER FIR DEN ALTER



GERO ist ein gemeinnütziger Verein, der 1989 auf Initiative des Familienministeriums gegründet wurde. Auf nationaler Ebene deckt ihr Aktionsfeld

den Bereich der älteren Menschen ab und richtet sich sowohl an Mitarbeiter als auch an Senioren.

Das GERO richtet sich somit als Ausbildungsinstitut an Führungskräfte, Betreuer oder anderes Personal, das im Bereich der Senioren tätig ist.

Darüber hinaus steht die GERO-Seniorenakademie allen Personen über 50 Jahren offen.

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

*En outre, l'Académie Seniors de GERO fait appel à l'ensemble des personnes de plus de 50 ans.*

Kontakt: Tel. 36 04 78 - 1

[www.gero.lu](http://www.gero.lu)

LUXSENIOR.LU

WWW.LUXSENIOR.LU



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

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

Kontakt: [www.luxsenior.lu](http://www.luxsenior.lu)

## SOS Détresse



**SOS Détresse**

Ziel des Engagements ist es, Menschen in Not diskrete Hilfe anzubieten. Ein Anruf oder eine Mail zu schreiben ist für die meisten Menschen einfach und unkompliziert: man braucht keinen Termin zu vereinbaren, nirgends

hingehen, um sich helfen zu lassen und wird dabei auch nicht beobachtet.

Die Aufgabe der Mitarbeiter/innen am Telefon oder in der Mailberatung besteht darin, den Betroffenen als empathischer Gesprächspartner zu begegnen.

Ein wichtiges Ziel besteht auch darin, Ratsuchende zu bestärken, anderen Menschen (wieder) zu vertrauen und ihre Hilfe annehmen zu können.

*Le but de engagement est de proposer une aide facilement accessible et discrète à des personnes en détresse. Les entretiens téléphoniques ou les échanges de courriels sont perçus comme simples et faciles par la plupart des gens : pas besoin de prendre rendez-vous, ni de se déplacer pour se faire aider. En plus, on n'a pas besoin de paraître en public.*

*La tâche des collaborateurs est de répondre de manière compréhensive et sensible aux demandeurs.*

*Encourager les demandeurs à (re)faire confiance à d'autres personnes et à accepter de l'aide constituent des objectifs importants.*

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

[www.454545.lu](http://www.454545.lu)

## SENIOREN-TELEFON

 **247-86000**  
**Senioren-Telefon**

Das Senioren-Telefon ist ein Informations- und Beratungsdienst des Ministeriums für Familie, Integration und die Großregion, der sich an Senioren und

Menschen aus deren Umfeld richtet sowie an jeden, der sich für Fragen aus den Bereichen Altern, Sozialleistungen, Freizeitaktivitäten für Senioren, Betreuung von Senioren durch einen entsprechenden Dienst bzw. eine entsprechende Einrichtung interessiert.

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

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

[senioren@fm.etat.lu](mailto:senioren@fm.etat.lu)

## INFO-ZENTER DEMENZ

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

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

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

Für weitere Informationen: [www.demenz.lu](http://www.demenz.lu)  
Tel.: 26 47 00  
Mail: [info@demenz.lu](mailto:info@demenz.lu)



Info-Zenter Demenz  
14a, rue des Bains  
L-1212 Luxembourg  
  
26 47 00  
[info@demenz.lu](mailto:info@demenz.lu)  
[demenz.lu](http://demenz.lu)



Besuchen Sie  
unsere Webseite

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

*Vous vous posez des questions ? Alors contactez-nous. Nous prenons le temps pour*

*en parler et vous orienter. Les consultations peuvent se faire dans les locaux du Info-Zenter Demenz à la rue des Bains 14a, par téléphone, par mail ou lors des permanences mensuelles à Esch/Alzette et Differdange. Ces consultations ainsi que toute documentation sont gratuites.*

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

Pour plus d'informations : [www.demenz.lu](http://www.demenz.lu)  
Tél : 26 47 00  
Mail : [info@demenz.lu](mailto:info@demenz.lu)



## Allgemeine Datenschutzbestimmungen

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

Im Rahmen unserer Beziehung zu unseren Mitgliedern des "Club Haus an de Sauerwisen" möchten wir Sie darüber informieren, dass alle Ihre in unserem EDV-System enthaltenen personenbezogenen Daten nur für den Versand unserer Broschüren im Zusammenhang mit unseren Aktivitäten und zu Abrechnungszwecken verwendet werden.

Eine Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte ist und wird auch in Zukunft nicht erfolgen.

Im Rahmen unserer Reisen sind wir verpflichtet, eine Kopie ihrer Daten an unsere Kooperationspartner (Fluggesellschaft, Hotel) weiter zu leiten, so dass der Name der Person auf dem Flugticket mit dem Personalausweis übereinstimmt.

Kopien Ihrer Personalausweise, die Sie uns nach der Anmeldung und der Teilnahme an einer Reise mit dem "Club Haus an de Sauerwisen" zusenden, werden unmittelbar nach der Rückkehr jeder Reise vernichtet.

Wir bitten Sie, uns per E-Mail sauerwisen@pt.lu oder per Post zu informieren, falls Ihre personenbezogenen Daten nicht mehr in unseren Büchern erscheinen sollten.

## Règlement général sur la protection des données

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

*Dans le cadre de nos relations avec nos membres du « Club Haus an de Sauerwisen », nous tenons à vous informer que toutes vos données personnelles qui figurent dans notre système informatique sont uniquement utilisées pour l'envoi de nos brochures en relation avec nos activités et pour notre comptabilité.*

*Aucune transmission de vos données à caractère personnel à des tiers n'a jamais été effectuée et ne sera pas non plus effectuée dans l'avenir.*

*Dans le cadre de nos voyages organisés, nous sommes obligés de transmettre une copie de votre carte d'identité à notre partenaires de coopération, afin que le nom de personne qui figure sur le billet d'avion soit conforme avec la pièce d'identité.*

*Les copies de vos cartes d'identités, nous transmises suite à une inscription et une participation à un voyage avec le « Club Haus an de Sauerwisen » seront détruites de suite après le retour de chaque voyage.*

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



## Wichtige Hinweise zum durchlesen!

Die Teilnahme an jeder Clubaktivität erfolgt auf eigene Verantwortung. Foyers Seniors asbl haftet nicht für Schäden oder Unfälle.

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

Bringen Sie also unbedingt Wasser mit zu Spaziergängen, Ausflügen, sportlichen Aktivitäten.

Wenn Sie sich für eine Aktivität angemeldet haben und nicht daran teilnehmen können, kontaktieren Sie uns bitte so schnell wie möglich. Bei einer rechtzeitigen Abmeldung kann ein Interessent auf der Warteliste Ihren Platz übernehmen. Entstehen für uns Unkosten durch Ihre Absage, sehen wir uns leider gezwungen, Ihnen diese zu verrechnen.

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

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

## Informations importantes à lire!

*La participation à chaque activité du club se fait sous votre propre responsabilité. Foyers Seniors asbl décline toute responsabilité en cas de dommages ou d'accidents.*

*En cas d'activités sportives, vous devez impérativement consulter votre médecin au préalable pour savoir si ce sport est adapté à votre cas.*

*Dans votre propre intérêt, informez le/la responsable de l'activité de tout problème de santé éventuel. Boire suffisamment est indispensable pour toute activité physique.*

*Apportez donc impérativement de l'eau lors des promenades, des excursions, des activités sportives.*

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

*En cas d'interruption du cours ou d'absence sans annulation préalable, nous ne pouvons pas rembourser les frais.*

*Les photos des participants aux différentes activités peuvent être utilisées par nos soins pour des publications. Si vous n'êtes pas d'accord, nous vous prions de nous le faire savoir par écrit.*



an de **SAUERWISEN**  
CLUB HAUS

### Club Haus an de Sauerwisen

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

### Club Haus am Becheler

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

### Club Haus Bien Sûr(e)

9, rue du Pont  
L-6581 Rosport  
Tel. 26 74 31 45 • info@biensure.lu

### Club Haus am Brill

51, route d'Arion  
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



Gestionnaire Foyers  
Seniors a.s.b.l.

### 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 Saitert

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

### Treff Aal Schoul

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



Besicht eis  
Internetsäit!

[www.sauerwisen.lu](http://www.sauerwisen.lu)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, des Solidarités,  
du Vivre ensemble et de l'Accueil