



Summer 2024  
Été 2024

club   
aktiv

# 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 Sauerwissen

6, rue de la Fontaine  
L-3726 Rumelange

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

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



Elisabeth Schmit  
Wendy Rocha  
Jessy Muller  
Claudine Olten

*Chargée de direction*  
*Educatrice graduée*  
*Educatrice diplômée*  
*Administration*



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

## Vorwort

“Ech kann dat net”. Wann mir eppes solle maache wat mir nach ni gemaach hunn si mir ganz séier dëse Saz ze soen, oder?

Wier et net besser mir géifen eis soen: „ Ech kann dat nach net, awer ech probéieren et aus“?

Nei Saachen ze leieren erfuerdert Courage. An et lount sech ëmmer. Entweder mir entdecken eppes wat eis Freed mécht oder mir fannen iwwert eis selwer raus wat mir net sou gäre maachen.

Bei eis am Club Aktiv Plus huet dir eng Hellewull u Méiglechkeeten déi dir kënnt ausprobéieren. Wéi wier et mat enger neier Sportaart? Oder villäicht wëllt dir kreativ sinn an Iech als Sculpteur probéieren, oder léiwer leiere Strëmp strécken ?

Et gött sou villes auszeprobéieren. Einfach esou ouni den Drock dat et muss perfekt sinn.

## Avant-propos

« Je ne sais pas le faire ». C’est une phrase que l’on aime bien utiliser quand on doit faire quelque chose que l’on n’a jamais fait, n’est-ce pas ?

Ce ne serait pas mieux de nous dire « Je ne sais pas encore le faire, mais je vais l’essayer » ? Apprendre de nouvelles choses, demande du courage, et ça vaut la peine. Soit, on découvre quelque chose qui nous plaît, soit on apprend à mieux nous connaître nous-mêmes en constatant qu’il y a des choses que l’on n’aime pas trop.

Chez nous, au Club Aktiv Plus, vous avez un énorme choix en activités que vous pouvez découvrir et essayer. Peut-être une nouvelle activité sportive ? Ou bien une activité créative ? Vous voulez peut-être créer des sculptures ou apprendre à tricoter des chaussettes ?

Il existe tant de choses à essayer sans devoir se faire de la pression pour réussir à tout faire parfaitement.

## ALLES WICHTIGE AUF EINEN BLICK

### *Ce qui est important*

Alle wichtigen Informationen über die Aktivität finden Sie nun in der Infobox.

*Vous trouverez désormais toutes les informations sur l'activité dans l'infobox.*



TAG/JOUR

UHRZEIT/L'HORAIRE



PREIS/PRIX



KURSLEITER/FORMATEUR



TREFFPUNKT/ LIEU



EINSCHREIBUNG UND

ZAHLUNG BIS ZUM/

INSCRIPTION ET PAIEMENT

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 barrierefreie Sanitäreinrichtungen. Wir können keine Assistenz anbieten. Sollten Sie Unterstützung brauchen, melden Sie sich gerne mit einer Begleitperson an. Wenn Sie Fragen zu bestimmten Aktivitäten oder Ausflügen haben, sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne 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 für die Aktivitäten erfolgt per Telefon, E-Mail oder persönlich im Club Haus.

Nach der Anmeldung bitten wir Sie 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 bitte so schnell wie möglich. Gegebenenfalls kann der Platz von einer anderen Person auf der Warteliste übernommen werden.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass falls Unkosten durch Ihrer Abmeldung entstehen, Sie diese tragen müssen.

Bei Kursabbruch oder 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.*

## BORDEAUX

Bordeaux ist als Zentrum der berühmten Weinbauregion 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*

📅 **14.-18.10.2024**

€ 790 €/Pers Doppelzimmer/Chambre double  
+250€/Pers Einzelzimmer/Chambre individuelle

🗺️ LUX/FR

✅ Hin- und Rückflug mit Luxair ab Luxemburg, vier Übernachtungen im IBIS Bordeaux Centre inkl. Frühstücksbuffet, Begleitung durch zwei Mitarbeiter\*innen des Club

*Vol aller-retour avec Luxair au départ de Luxembourg, quatre nuits à l'hôtel IBIS Bordeaux Centre y compris buffet de petit-déjeuner, accompagnement par deux collaboratrices du Club*



# Club Haus An de Sauerwisen

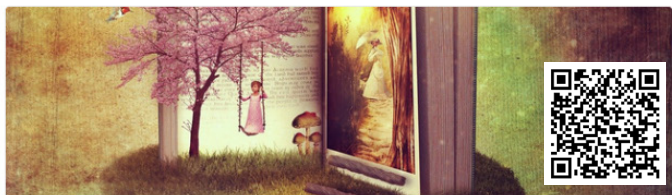
Rümelingen

Entdecken Sie die Veranstaltungen

## Was wir anbieten

Les informations sur les clubs sont disponibles sur le site internet de Club Haus An de Sauerwisen.

[DOWNLOAD AGENDA](#)



QUI SOMMES-NOUS ?

LES CLUBS

ACTIVITÉS

NEWS & PUBLICATIONS

CONTACT

FRANÇAIS



## BIENVENUE SUR CLUB AKTIV PLUS

Envie de passer de bons moments ?  
D'apprendre de nouvelles choses ?  
D'élargir votre cercle d'amis ?  
Poussez la porte des clubs Aktiv Plus !

Vidéo Les clubs en images



Bienvenue chez Club Aktiv Plus !



# REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN

## PETANQUE

NEU/  
NOUVEAU



🕒 Di/Ma  
09.07; 06.08; 03.09  
14h00-17h00

€ gratis/gratuit

📍 Club Haus  
💬 LUX/FR/DE/ENG

Wir treffen uns in lockerer Runde, um entspannt ein paar Partien zu spielen. Im Vordergrund steht das gesellige Beisammensein, weniger der Wettkampf.

*Nous jouons ensemble quelques parties de pétanque. L'accent est mis sur la convivialité, moins la compétition.*

## SANGTREFF

Chanter ensemble



🕒 Fr/Ve  
12.07; 09.08; 06.09  
14h30-17h00

€ gratis/gratuit  
👤 Mme Thiel Milly

📍 Club Haus  
💬 LUX/FR

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  
🗣️ LUX/FR/DE/ENG

In der Gemeinschaft mit netten Menschen zusammen zu sein - was gibt es Schöneres!  
Als zusätzliches Angebot bieten wir Ihnen auch einen guten Kaffee mit einer kleinen Leckerei an - 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**  
**26.07: 09.08; 06.09**  
18h00-21h00

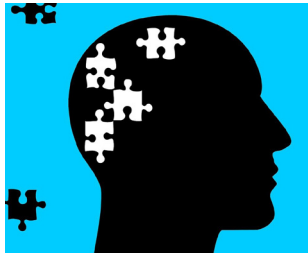
€ gratis/gratuit  
📍 Club Haus  
🗣️ LUX/FR/DE/ENG

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.*

## DENKSPORT

*Exercices de memoire*



🕒 Di/Ma  
10h00-11h00

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

In einer gemeinsamen Runde können Sie 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.*

## ZESUMMEN (ER-)LIEWEN

NEU/  
NOUVEAU

*Vivre ensemble*



🕒 Di/Ma  
**16.07; 17.09**  
14h00-17h00

€ gratis/gratuit  
📍 Club Haus  
🗨️ LUX/FR/DE/ENG

Ein Konzert, das Sie gerne besuchen wollen, der Salsa Tanzkurs, den Sie schon so lange machen wollten... Doch alleine möchten Sie nicht hingehen? An diesem Nachmittag können Sie neue Kontakte knüpfen und gemeinsame Unternehmungen planen. Ein lockeres Kennenlernen bei Kaffee und Kuchen.

*Ce concert, auquel vous aimeriez aller. Ce cours de salsa, que vous vouliez faire depuis si longtemps... Mais vous ne voulez pas y aller seul ? Cet après-midi vous permettra de faire de nouvelles rencontres et de planifier des activités ensemble. Une occasion de faire facilement des connaissances autour d'un café et d'un gâteau.*

## HANDAARBESCHTSTREFF

*Tricoter ensemble*



**Mi/Me**  
14h00-17h00



gratis/gratuit



Mme Staus Milly



Club Haus



LUX/FR/DE

Sie häkeln und stricken gerne und haben Freude am geselligen Zusammensein? Wir laden Sie herzlich zum „Handarbechtstreff“ ein. Wenn Sie möchten, können Sie ihre Handarbeiten spenden.

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

## SOCKEN STRICKEN LERNEN

*Apprendre à tricoter des chaussettes*



Sie möchten lernen Socken selbst zu stricken? Während des Handarbechtstreff haben Sie die Möglichkeit dazu. Schritt für Schritt und mit vielen Tipps und Tricks von den erfahrenen Strickerinnen.



*Vous voulez apprendre à tricoter des chaussettes vous-même ? Pendant le Handarbechtstreff, vous avez la possibilité de tricoter vous-même vos premières chaussettes. Pas à pas et avec de nombreux conseils et astuces de la part des tricoteuses expérimentées.*

## EN OPPENT OUER

*A votre écoute*



 **auf Anfrage/sur RDV**  
**€ gratis/gratuit**

 **Psychologin Rosy Schlessner**  
 **Club Haus LUX/FR**

NEU/  
NOUVEAU

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 neu zu beleuchten 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.*

## Handwerker gesiicht!

An eise Gaart soll eng ëffentlech kleng Bibliothéik kommen. Dofir brauche mir lech. Dir sidd handwierklech begaabt an hutt Loscht ze hëllefen? Oder dir hutt nach ee Schaff aus Metall deen ee kann ëmbauen als Bibliothéik? Dann kommt gären op eis duer.

Besoin d'aide pour  
construire une petite  
bibliothèque



## KACHTREFF *Repas convivial*



↓ Fr/Ve  
**19.07; 16.08; 13.09**  
11h30-14h00

€ 15€  
Club Haus  
LUX/FR/DE/ENG

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 19.07**  
**Grill**

**Fr/Ve 16.08**  
**Melone mit Schinken**  
***Melon et jambon***

**Fr/Ve 13.09**  
**Chilli con carne/sin carne**

JULI

## SUMMERFEST

*Fête de l'été*



🕒 **So/Di**  
**07.07**  
11h30-17h00

📍 **Club Haus**  
LUX/FR/DE/ENG

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 norté fête du printemps*

## THÉ DANSANT

🕒 **Mi/Me**  
**03.07**  
14h00-18h00

📍 **Schungfabrik Kayl**  
👤 **Commission des seniors;**  
commune de Kayl/Tetange



## DIE GEHEIMNISSE DES WEINBERGES

### Les secrets de la vigne

Viele Stunden Arbeit fließen in ein Glas Wein oder Traubensaft. Im Naturschutzgebiet «Kanecher Wéngertsbiërg» bewirtschaftet „natur&ëmwelt fondation Hëllef fir d`Natur“ einen biologischen Weinanbau. Wir bekommen Einblicke in die vielfältige Arbeit in einem Weinberg. Wir werden auch selbst tätig. Damit die Trauben gut reifen, müssen die Blätter entfernt werden die Schatten werfen.

Bitte bringen Sie ein Picknick mit, das Sie nach getaner Arbeit bei einem Glass Wein/Traubensaft genießen können. Panorama-Blick inbegriffen.



**Do/Je**  
**11.07**  
09h00-16h00



**20€**  
9h00 Club Haus  
10h00 Canach



**05.07**  
LUX/FR/DE

*De nombreuses heures de travail sont nécessaires pour obtenir un verre de vin ou jus de raisin. Dans la réserve naturelle “Kanecher Wéngertsbiërg”, “natur&ëmwelt fondation Hëllef fir d`Natur” cultive une vigne biologique. Nous découvrons les différentes tâches d’un vignoble. De plus, nous travaillons nous-mêmes. En juillet, il faut enlever les feuilles qui font de l’ombre aux raisins, ce qui permet aux raisins de bien mûrir.*

*Veillez apporter un pique-nique que vous pourrez déguster après le travail autour d’un verre de vin/jus de raisin. Vue panoramique incluse.*

## GEOCACHING



🕒 **Mi/Me**  
**17.07**  
9h00 -11h00

€ gratis/gratuit  
Club Haus  
LUX/FR/DE

Eine Schnitzeljagt mit dem Handy. Mit Hilfe von GPS Koordinaten begeben wir uns auf die Suche nach „dem Schatz“, dem Cache. Die Caches finden Sie weltweit, eine tolle Möglichkeit neue Orte zu entdecken, dabei ist oftmals Köpfchen gefordert. Rätseln müssen gelöst werden und die Caches sind auf kreative Art versteckt, schließlich sollten sie nicht einfach so gefunden werden.

*Une chasse au trésor avec le téléphone portable. À l'aide de coordonnées GPS, nous partons à la recherche du « trésor », les caches. Les caches se trouvent dans le monde entier. Il faut résoudre des énigmes et les caches sont cachées de manière créative, car elles ne doivent pas être trouvées par hasard.*

## ESCHER DÉIEREPARK

### Parc animalier Esch



🕒 **Fr/Ve**  
**26.07**  
13h00-17h00

€ gratis/gratuit

📍 13h34 Maartplatz Bus 5  
14h00 Esch Gare

💬 LUX/FR/DE/ENG

Kommen Sie mit auf einen Spaziergang durch den “Escher Déierenpark”. Dort können Sie rund 150 Tiere beobachten und fotografieren. Im Park gibt es ein kleines Café, das sich in einem Baumhaus befindet, mit Getränken und Snacks für den kleinen Hunger. Wir fahren mit einem Shuttlebus von der Escher Gare zum Déierenpark und später wieder zurück.

*Nous faisons une promenade dans le « Escher Déierenpark » ou nous observerons divers animaux et faisons une pause au « Baumhauscafé ». Nous avons une navette qui nous amène de la gare jusqu'au parc et du parc de retour à la gare.*



## STEIN SKULPTUREN - BILDHAUEREI LERNEN

### *Travaux manuels autour de la pierre*

In diesem 3 Tage Workshop können Sie einen Einblick in das Handwerk des Bildhauers erhaschen. Sie selbst entscheiden was Sie künstlerisches aus dem Stein formen wollen. Der erfahrene Bildhauer René Kayl steht ihnen mit seinem Wissen zur Seite. Und keine Angst: „ Es ist noch nie ein Meister vom Himmel gefallen“. Arbeitsmaterialien werden gestellt, Sie bringen bitte Neugierde und alte Kleidung mit.



**Mi/Me - Fr/Ve**  
**24.07;25.07;26.07**  
 09h00 - 17h00



gratis/gratuit  
 Club Haus



**19.07**



René KAYL  
 LUX/FR/DE

*Vous aurez l'occasion de vous plonger dans le métier de sculpteur pendant un atelier de trois jours. Vous décidez vous-même de ce que vous voulez faire de la pierre. Le sculpteur expérimenté René Kayl vous assistera avec ses connaissances. Et ne vous inquiétez pas : « On ne devient pas un spécialiste hors pair du jour au lendemain. ». Le matériel de travail est fourni, vous devez apporter votre curiosité et de vieux vêtements.*

## OTTWEILER



**Fr/Ve**  
**02.08**  
08h05-18h30



79€  
08h05 Rumelange Maartplatz  
08h10 Parking Brill



**02.07**  
DE/LUX

Ottweilerl liegt im Saarländischen Landkreis Neunkirchen, 32 km nördlich von Saarbrücken. Zusammen mit dem Club Haus beim Kiosk begeben wir uns auf einen Tagesausflug nach Ottweiler. Wir beginnen den Tag mit einer 1 ½ stündigen geführten Besichtigung der Stadt Ottweiler. Getreu dem Motto: "Nach dem Essen soll man ruh'n oder tausend Schritten tun", erwartet uns anschließend ein reichhaltiges Büffet zum Mittagessen. Gegen 14h30 besuchen wir das Saarländische Schulmuseum, wo wir uns an alte Zeiten erinnern. Rückfahrt gegen 17h00.

*Nous partons pour une excursion d'une journée à Ottweiler. Nous commencerons par une visite guidée de la ville, puis, après un copieux déjeuner, nous visiterons le musée de l'école de la ville. Les visites sont en langue allemande.*

## DIE GESCHICHTE PORTUGALS

### *L'histoire du portugal*



Mi/Me

**21.08**

10h00 -15h00



10€ (ohne Essen/sans repas)



Club Haus



**16.08**



LUX/PT/FR/DE

Entdecken Sie mit uns einen Teil der portugiesischen Geschichte. Wir sehen uns im National Museum die Ausstellung über die portugiesische Revolution von 1974 an. Nach der Ausstellung können wir den restlichen Teil des Museums besuchen. Zum Abschluss, essen wir in einem portugiesischen Restaurant.

Nous allons au musée national pour voir l'exposition sur la révolution portugaise de 1974. Pour terminer notre excursion, nous mangerons dans un restaurant portugais.

Nós vamos ao museu nacional para ir ver a exposição da revolução de 1974. Para terminar a nossa excursão, vamos almoçar num restaurante português

## MINI GOLF IN REMICH

### *Mini golf à Remich*



Di/Ma

**27.08**

13h30 -17h00



10€ (ohne Eis/sans glace)



Club Haus



**23.08**



LUX/FR/DE

Verbringen Sie mit uns einen angenehmen Nachmittag in Remich. Wir spielen Mini Golf, spazieren entlang der Moselle und essen ein Eis. Wir bestellen gutes Wetter (hoffentlich)!

Venez avec nous à Remich ! Nous jouerons au Mini-Golf, faisons une promenade au bord de la Moselle et mangerons une glace. Nous essayons de commander du beau temps !

## PARMIGIANA DI MELANZANE



🕒 **Mi/Me**  
**28.08**  
09h00 -14h00  
€ 22€  
📍 Club Haus  
📅 **23.08**  
💬 LUX/FR

Der Geschmack Italiens. Gemeinsam mit Sylvie kochen Sie „Parmigiana di Melanzane“. Das vegetarische Gericht mit Aubergine, verführt sie in den Süden Italiens. Selbstverständlich wird nach getaner Arbeit gemeinsam gegessen.

*Le goût de l'Italie. Avec Sylvie, vous cuisinez la « Parmigiana di Melanzane ». Ce plat végétarien à base d'aubergine vous emmène dans le sud de l'Italie. Bien entendu, une fois le travail terminé, nous mangerons ensemble.*

## BELOTE SPIELEN

### Apprendre à jouer à la belote



🕒 **Fr/Ve**  
**06.09**  
18h00 -21h00  
€ gratis/gratuit  
📍 Club Haus  
💬 LUX/FR

Sie spielen gerne Belote und haben schon Jahre lang nicht mehr gespielt? oder wollten Sie es schon immer lernen? An diesem Abend kommen wir zusammen und spielen gemeinsam das beliebte Kartenspiel. Für die Anfänger: keine Angst, sie können die ersten Runden mit einem erfahrenen Spieler zusammen spielen.

*Vous aimez jouer à la belote ? cela fait des années que vous n'y avez pas joué ? ou vous avez toujours voulu apprendre ? Ce soir, nous nous réunirons pour jouer ensemble à ce jeu de cartes très populaire. Et pour les débutants, ne vous inquiétez pas, vous pouvez jouer les premiers tours avec un joueur expérimenté.*

## VILLA BORG



🕒 **Mi/Me**  
**11.09**

€ 40€ (Transport & Führung) ,  
📍 09h00 Rumelange Maartplatz  
09h10 Parking Brill

✍️ **09.07**  
💬 **DE/LUX**

Sind Sie bereit für eine Zeitreise ins römische Reich? Fahren Sie mit uns nach Borg und besuchen Sie die Ausgrabungen aus der Römerzeit. Beginnen werden wir diesen Tag mit einer Erlebnisführung mit vielen Informationen aus dieser Zeit. Mittags, essen wir wie die Römer im hauseigenen Restaurant. Nachmittags bekommen wir einen Einblick in die Kunst der "römischen Küche". Anschließend haben wir etwas Zeit zur freien Verfügung, bevor wir die Heimfahrt antreten.

*Prêt pour un voyage dans le temps à l'époque romaine ? Venez avec nous à Borg et visitez les fouilles de l'époque romaine. Découvrez cette époque à travers une visite guidée et un atelier culinaire.*

*in Kooperation mit dem Club Aktiv Plus "DeForum" Bettembourg/ en coopération avec le Club Aktiv Plus « DeForum » Bettembourg*

## SOLARBOOT ESCH SAUER

*Bateau solaire Esch-sur-Sûre*



 **Fr/Ve**  
**20.09**  
 11h30-18h00  
 **12€** (Transport & Solarboot)  
 Club Haus  
 **23.08**  
 LUX/FR

Entdecken Sie das größte Trinkwasserreservoir von Luxemburg aus einer neuen Perspektive! Geplant ist eine geführte Fahrt auf einem Solarboot auf dem Stausee. Wir erfahren mehr über die Geschichte des Sees und der Region sowie zum Thema Trinkwasserschutz. Vorher gehen wir in ein lokales Restaurant Mittagessen, damit wir nicht hungrig aufs Boot steigen!

*Découvrez le plus grand réservoir d'eau potable du Luxembourg sous un nouveau angle ! Nous avons réservé une visite guidée en bateau solaire au bord du lac de barrage. Avant de monter au bord du bateau, nous mangerons dans un restaurant local.*

## BIER BRAUEN

*brassage de la bière*



 **Sa/Sa**  
**21.09**  
 08h30-15h00  
 **70€** (inkl. 1 Kasten Bier)  
 Club Haus  
 LUX

Entdecken Sie in diesem „Workshop“ die Kunst des Hobby-Bierbrauens, vom Maischen übers Läutern bis zum Würze kochen. An diesem Samstag werden Sie ein Pils brauen. Die Kursleiter werden Sie mit etwas Theorie und interessanten Fakten rund ums Thema „Bier“ abfüllen :-)  
 Während es im Kessel brodelt haben Sie die Möglichkeit das ein oder andere Schlückchen zu probieren.

*Dans cet atelier, vous découvrirez l'art du brassage artisanal de la bière. Les instructeurs du cours vous fourniront des informations théoriques et des faits intéressants sur le thème de la "bière".*

## DOCTENA



⌵ **Mi/Me**  
**25.09**  
 09h30 -11h00

€ **gratis/gratuit**  
 Club Haus  
 LUX/FR

Über Doctena können Sie online einen Arzttermin buchen oder nach Ärzten suchen. Wir helfen Ihnen einen Konto anzulegen und zeigen Ihnen wie Sie ganz unkompliziert einen Termin buchen können. Sie sollten für diesen Kurs Zugang zu Ihrem E-Mail Account über ihr Handy haben. Wenn Sie dazu Fragen haben, kontaktieren Sie uns bitte vor der Veranstaltung.

*Doctena vous permet de réserver un rendez-vous médical en ligne. Nous vous aidons à créer un compte et vous montrons comment réserver un rendez-vous en toute simplicité. Pour ce cours, vous devez avoir accès à votre compte e-mail via votre téléphone portable. Si vous avez besoin d'aide, veuillez nous contacter avant le cours.*

# QUETSCHEFEST

- Vu Gaart an Heem Rëmeleng -

**Sonnden, de 29. September 2024**

am Stadpark beim Clubhaus  
 hannert der Rëmelenger Gemeng



## VISITE PALAIS GRAND-DUCAL



🕒 **Juli/August  
juillet/août**

€ **18€** (ohne Essen)  
📍 **Club Haus  
LUX/FR**

Sie wollten schon immer den großherzogliches Palais von innen sehen? Geplant ist eine Führung von einer Stunde durch das großherzogliches Palais. Anschließend besuchen wir ein Restaurant, das traditionelle luxemburgische Gerichte zubereitet. Die Termine zur Besichtigung waren zur Zeit der Veröffentlichung noch nicht bekannt. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

*Venez avec nous visiter le palais grand-ducal de la ville de Luxembourg. Après notre visite guidée, nous mangerons dans un restaurant qui sert des plats typiques luxembourgeois. Les dates de visite n'étaient pas encore publiées. Vous obtenez plus d'informations lors de l'inscription.*

## 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:

**Bauen eines öffentlichen Bücherschranks**

**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.*



## LËTZEBUERGER OWEND MAM MARION A ROL



Sa/Sa

19.10

18h10-0h30



98€



18h00 Rumelange Maartplatz

18h10 Parking Brill



18.09





LUX/FR/DE/ENG

Genießen Sie an diesem Samstag Abend eine Rundfahrt mit der Marie-Astrid. Nach dem 3-Gänge Menu runden wir den Abend mit stimmungsvoller Musik von Marion und Rol ab, die zum Tanzen einlädt. Das Schiff wird gegen 23:00 Uhr wieder anlegen und wir werden den Heimweg antreten.

*Ce samedi, profitez d'une agréable promenade à bord de la Marie-Astrid. Après le menu à trois plats, nous compléterons la soirée avec la musique d'ambiance de Marion et Rol, qui vous invitera à danser. Le bateau accostera à nouveau vers 23h00 et nous prendrons le chemin du retour.*

## 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.*

**2h-Indoorcycling Marathon**  
**31.07 & 21.08**

## 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, 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 anderen 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  
 🇫🇷/LUX

Beim therapeutischen 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.*

## GEMITTLECHEN TOUR MAM MUPP

## Promenade avec chien



🕒 **Mo/Lu**  
01.07; 19.08; 02.09  
08h30-10h00

€ gratis/gratuit  
 👤 Elisabeth  
 📍 Club Haus  
 💬 LUX/FR/DE/ENG

Egal ob Sie einen eigenen Hund haben oder einfach nur die Gesellschaft der Vierbeiner mögen. Wir begeben uns auf einen gemütlichen Spaziergang von ca.5-7 km. Um der Sommerhitze zu entkommen drehen wir bereits morgens unsere Runde.

*Que vous ayez votre propre chien ou que vous aimiez simplement la compagnie de ces compagnons à quatre pattes. Nous partons pour une agréable promenade d'environ 5-7 km à travers le Kayldall. En raison de la chaleur de l'été, nous commençons notre promenade tôt le matin.*

1.07 - Léiffträichen (Wald/Forêt)  
 19.08- Hesselsbiërg (Wald/Forêt)  
 02.09 - Steëbiërg (Wald/Forêt)

## 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 Louis Bordignon 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 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.

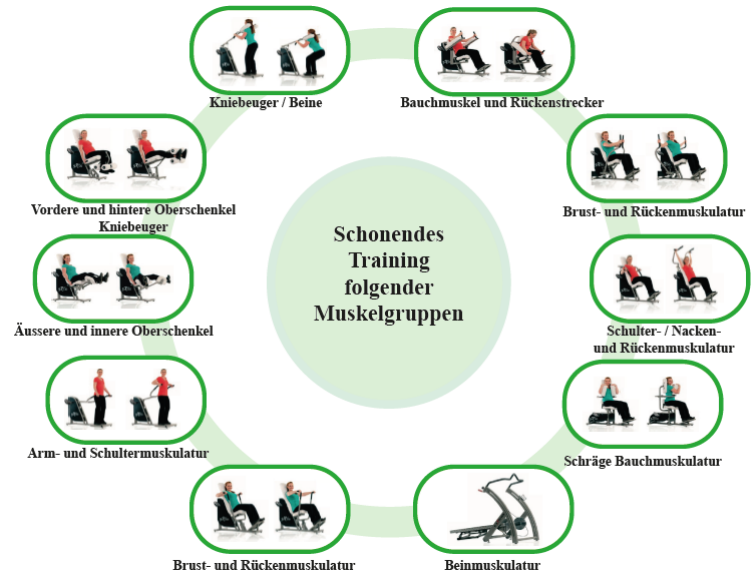
Diese präzise Steuerung hilft Ihnen in Ihrem individuellen Training, um Ihre Alltagsbewegungen zu verbessern. Auf Grund der unterschiedlichen Reize wird ein Muskelaufbau in verschiedenen Phasen ermöglicht.

*Ce cercle d'appareils vous offre la possibilité d'entraîner votre condition physique individuellement. 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 weiter geleitet.

*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.*

## ERSTE-HILFE-KURS GESUNDHEIT

FÜR

PSYCHISCHE

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTAL

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

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

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

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

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

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

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

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

[www.454545.lu](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 ihre Daten an unsere Kooperationspartner (Fluggesellschaft, Hotel) weiter zu leiten, so dass der Name der Person auf dem Flugticket mit dem Personalausweis übereinstimmt.

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

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

## Règlement général sur la protection des données

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

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

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

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

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

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

## Wichtige Hinweise zum durchlesen!

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

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

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

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

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

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

## Informations importantes à lire!

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

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

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

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

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

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

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



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



Besicht eis  
Internetsäit!

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



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