N° 03/2020

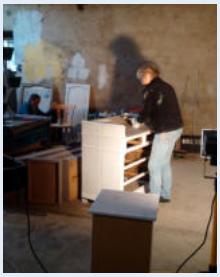
Op der Heed

Club Haus

SEPTEMBER - DEZEMBER 2020

LIEWENSLANG LÉIEREN

ACTIVE AGEING



BERODUNG

KONFERENZEN

BENEVOLAT

KREATIVITÉIT

DISKUSSIOUN

INFORMATIOUN

GESELLEGKEET

Find us on

ÉISLEK

Léif Legt,

No engem ganz flotten an erfolligräichen Jubiläumsjoer, zesomen mat eech all an engem gudden Ofank 2020, hott sech ab Mäerz fir eis all alles geännert. Mer honn probéiert sou gutt wéi méiglich mat eech all a Kontakt ze bleiwen an eis Missioun ëmzesetzen.

Nom Confinement an dem mer eis nik konnten gesinn, war et ab Juni flott eech lues an lues rëm ze begéinen an Aktivitéiten mat an vir eech kennen onzebidden an ëmzesetzen.

Vill Legt man sech nach Gedanken an wëllen na nik ze vill ënnert Legt goen. Dofir honn mer eis lang Gedanken gemaat, wei eng Léisungen mer obidden kennen.

Aus dësen Iwwerleeungen ass Verschiddenes entstannen. Fir d'éischt mol honn mer alles an eisem Gebai an an de Säll sou aus- an ageriicht (mat der Ënnerstëtzung von de Gemengen – Merci) fir d'Sécherheets- an Hygiènesreegelen strikt anzehalen: genou Plaz fir Distanzen anzehalen, Desinfizéiermëttelen, Masken asw.

Mer wäerten ganz vill von eisen Couren online, iwwer Zoom obidden, d.h. der kannt de Cours von doheem aus verfolligen (Informatiounen dozou krëtt der bei eis iwwert Telefon).

Dat alles goung eis nik dor, et ass nämlich eng Fro fir eis bestoen bliwwen. Wat man all déi Legt di näischt von Internet, Zoom, Online-Couren asw. kennen? Legt déi lo aleng doheem sënn an nik iwwert nei Medien mat anneren a Kontakt trieden kennen.
An den Institutiounen, wéi den Altersheimer z.B. gënn d'Legt gutt ënnerstëtzt an dat ass an eisen Aen och eng wonnerbar Saach, mä wéi ass et mat deenen déi aleng doheem liewen?

Dunn honn mer een neie Projet mat Tablettë entwéckelt.
Dat heescht d'Legt déi doheem aleng an ouni Internetzougang liewen, kreien een Tablett ze Verfügung gestallt mat der mobiller Internetkommunikatioun.
Dat aleng geet ewwer nik doer, et muss een d'Legt och ënnerstëtzen andeems een hinnen Erklärungen gëtt, Applikatiounen installéiert an weist wéi een dat alles benotzt an notzt fir z.B. iwwer Skype mat anere Legt ze kommunizéieren.

Fir d'Iddi "**Mam Tablet raus aus der Isolatioun**" ëmzesetzen, waren mer op finanziell Ënnerstëtzung ogewisen, an mer honn engt oppent Ouer an finanziell Ënnerstëtzung fir eise Projet (kuckt weg op der Säit 4) fonnt bei der Fondatioun du Grand-Duc et de la Grande-Duchesse.
Mer hoffen datt eis Iddi an eise Projet och op anneren Plazen am Land, als Best Practice, ëmgesat gëtt.

Fir de Projet bei eis nach wegder an méi breet ëmzesetzen, sichen mer wegder Legt:

- Déi op der enger Säit Hëllef an Ënnerstëtzung bei de neien Medien brauchen, aleng senn an keen Internet doheem honn an interesséiert wären eppes bäizeléieren mat eiser Hëllef. Dann kënnen si iwwert dësen Wee sécher mat hirer Famill an hiren Frënn kommunizéieren. Dëst ass een Opruff un Alterskommissiounen aus den Gemengen, Legt déi eeler Mënschen kennen déi aleng sënn an deenen mat sou engem Projet gehollef kéint gënn: Mellt eech bei eis.

- Op der annerer Säit sichen mer fir dëse Projet na wegder finanziell Ënnerstëtzung. Fir de Projet ausbauen ze kënnen an na méi Tablettë mat der mobiller Internetkommunikatioun, an eisen Knowhow, sou wéi eis Hëllef ze Verfügung stellen ze kennen, brauchen mer déi.

Mer soen och all deenen Legt Merci déi eis bis elo well mat engem Don ënnerstëtzt honn fir datt mer eis Arbicht wegderféieren kannen an Merci on jiddereen den 2020 eng Club Kaart geholl hott.

Mer sënn wegder motivéiert vill fir eech an mat eech ze organiséieren an freeën eis eech bei eis begréissen ze kennen – entweder op der Plaz, om Telefon, iwwer E-Mail oder Zoom!

Passt op eech op, bléift optimistisch an oppe fir nei Saachen!

Bis geschwënn

Tania Draut

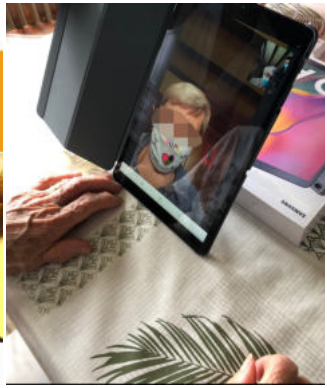
Mat der Ënnerstëtzung vun den Gemengen

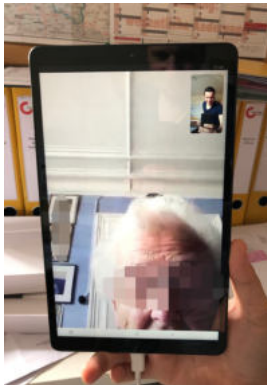
PROJET: Mam Tablet raus aus der Isolatioun

mat der Ënnerstëtzung vun der Fondatioun du Grand-Duc et de la Grande-Duchesse
avec le soutien de la Fondation du Grand-Duc et de la Grande-Duchesse

Déi aktuell sanitär Crise huet eis all gewisen wéi wichteg Digitaliséierung an den Zougang zu den neien Technologien fir déi ganz Gesellschaft ass- an dëst ouni Ausnam!
All Generatioun soll motivéiert an ënnerstëtzt ginn fir d'Méiglechkeeten ze notzen déi di digital Welt eis gëtt.
Zesummen mat der Hëllef vun de Sponsoren kënnen mir dëst ëmsetzen.
Déi eeler Leit déi och an de Club Haus op der Heed kommen an keen Zougang zur digitaler Welt hunn (keen Internet), kréien doheem een Tablett ze Verfügung gestalt an déi noutwendeg Erklärungen dobäi! Och technisch Ënnerstëtzung kréien si vun eis.

Club Haus op der Heed est très fier d'avoir reçu la technologie nécessaire pour soutenir les personnes plus âgées qui fréquentent notre club. La crise sanitaire a démontré que la digitalisation et l'accès aux nouvelles technologies sont indispensables pour notre société - sans exception!
Il faut motiver, encourager et soutenir toutes les générations à utiliser les opportunités que le monde digital nous offre.





Mat Skype telefonéieren

Un très grand MERCI à tous les acteurs de „Hack the Crisis“*!
MERCI à la Fondation du Grand-Duc et de la Grande-Duchesse!
MERCI Philippe Majerus !

Mellt lech bei eis wann Dir fir dëse Projet a Fro kommt, oder Leit kennt deene dëse Projet weiderhëllefe kéint.

Dir kënnt eise Projet ënnerstëtzen mat engem Don op
Vous pouvez soutenir ce projet
LU25 0023 1554 7310 0000
Communication: Don Projet Tablettes
Merci!

*Wärend dem Lockdown huet House of Startups zesummen mat villen aneren Acteuren déi lëtzebuergesch Ausgab vun Hack the Crisis erstallt (kuckt op www.hackthecrisisluxembourg.com)

Äddi a Merci Leonie!

Mer honn am Mäerz na eng Foto zesommen mat eisem Leonie gemaat, ier hat sech an Pensioun verabschied hott.

Mer soen him villmools Merci fir déi vill gutt Arbicht déi hat bei eis geleest hott.
Viron allem soen mer ëwwer Merci fir seng Frëndschaft, Ënnerstëtzung, Tipps, Iddien, Flexibilitéit an di vill schéin an lestig Momenter déi mer zesomen haten… bei den Ausflich, wärend an no den Konferenzen, Table Ronde'en, um Chrëstmaart, beim Musical, bei de Concerten an Feieren – ëwwer och beim Plangen an Virbereeden an och soss om Büro. Well wann d'Stëmmung gutt ass, dann schafft et sech vill besser 😁

Alles Gute liebe Leonie, bei uns bleibst du immer herzlich willkommen!

Moien Sandy!

Ofank Mee hott Sandy Recken-Schroeder bei eis ogefongen. Hatt ass Educatrice an kennt aus der Cliärwer Gemeng. Mer heeschen hatt häerzlich wëllkomm bei eis an der Equipe op eng gutt Zesomenaarbicht!

Berthe, Steve, Ken an Tania

Inhaltsverzeichnis

Ausflug, Mini-Trip & Reise | Excursion, court séjour, voyage

Wenzels-Tour- 1000 Jahre Geschichte in 180 Minuten erleben 11
KRETA - Insel der Götter 12
Gent & Ourdall-Wanderung 34

Kultur & Besichtigungen | Culture & visites

Lesung mit Elisabeth Demmer - Wenn die Natur zu uns spricht 16
Englischkurs - Konversationen 16
Lëtzebuerger an Amerika 17
Besichtigung "Musée Binsfeld" 18
Skulpturenweg-Wanderung in Welchenhausen 19
Schtonk 20
Festliche Weihnachten - K&K Opernchor 21
Andy Houscheid Ensemble 22
Faszination Jakobseweg – Erlebnisbericht von Niki Diederich 23
Djembé mit Sada 24

Gesundheit | Santé

Paleo: Einfach a natierlech 25
Meditation - ein Weg der inneren Freiheit 26
Die Feldenkrais-Methode 27
Heilpflanzen und Heilpilze - Infoabend 28
Waldbaden - die Heilkraft der Natur entdecken 29
Unfallverhütung - Infoabend 30
Mit Heilpflanzen den Körper entgiften 31
Parkinson – Konferenz 32
Ernährung kann gefährlich sein 33

Bewegung | Sport

Wassergymnastik 35
Gymnastik für Menschen ab 50 35
Klassisches Yoga 36

Pilates 37
Stretching 37
Golf für Anfänger 38
Zumba Gold 39
Wandern (12km) 40
Wandern (6-8km) 40

Essen & Trinken | Boire & manger

Ayurvedische Ernährungslehre 41
Anti Gaspi – Koch-Workshop mit dem bekannten Koch Carlo Sauber 42
Afrikanische Küche 43

Allgemeinbildung | Culture générale

Interkulturelle Kompetenz im Lebensalltag 44
Rhetorik - professionell auftreten und sicher reden 45
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg 46

Kreativität | Ateliers créatifs

System-oder Spiegelreflexkamera 47
Goldschmieden nach eigenem Entwurf 48
Origami–Workshop 49
Schreibatelier 50
Mandala Malen im Kloster Fünfbrunnen 50
Scrapbooking 51
Nähkurs - Änderungen an meinen Kleidern 52
Bilder in Rosttechnik 53
Weihnachtliche Kugeln 54
Weihnachtliche Sternschale auf Holz 55

Natur & Nachhaltigkeit | Nature & environnement

Kräuterführung im Klostergarten 56

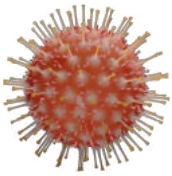
Neue Medien | Informatique

ZOOM 57
Fotobuch am Computer erstellen 58
Internet Banking 59
Fotos vom I-Phone auf den PC laden 60
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawaii,... - Individuelle Hilfe 60
E-Mail erstellen 61

Geselligkeit | Convivialité

Gemeinsamer Mittagstisch -werktags- 62
Männerstammtisch 62
Bingo-Nachmittage 62

Congé 63
Benevolat 65
Umleitung 65
Neue Internetseite 66
Club Karte 66
Zusätzliche Teilnahmebedingungen 67
Wichtige Hinweise 69
Allgemeine Datenschutzverordnung & Impressum 71
Anmeldungen & Team 72



Stoppt den Virus!
Sécherheets- an Hygiènesmesuren

Am Club Haus op der Heed gëtt alles vir Är an eis Sécherheet an Gesondheet gemaach.

Maskenpflicht beim eran- an erausgoen. Mask ass obligatoresch, wann d'Abstandsreegel net anzehalen ass (net wärend der sportlecher Aktivitéit).

Club Haus op der Heed se soucie de la sécurité et de la santé de ses clients et de son personnel.

Le port du masque est obligatoire si la distance de 2 mètres ne peut pas être respectée ainsi qu'à l' entrée et la sortie de la salle (le port du masque n'est pas obligatoire pendant l'activité sportive).

Wenn Sie das obenstehende Kamerasymbol bei einer Aktivität sehen, dann haben Sie die Möglichkeit per „ZOOM“ daran teilzunehmen. Hierbei handelt es sich um eine Applikation / Programm, welches das Format der Videokonferenz unterstützt. Sie können bequem von zu Hause aus am Kurs / Konferenz teilnehmen.

Hinterlassen Sie bei der Anmeldung eine E-Mailadresse oder Handynummer. Bei Kursbeginn bekommen Sie eine Mail oder SMS mit dem Link zugeschickt. Klicken Sie einfach auf den Link und gelangen Sie direkt in den virtuellen Raum. Hier können Sie den Kurs / die Konferenz verfolgen und Ihre Fragen stellen.

Si vous voyez l'icône de la caméra ci-dessus lors d'une activité, vous avez la possibilité de participer via "ZOOM". Il s'agit d'une application / d'un programme qui prend en charge le format de la vidéoconférence. Vous pouvez participer confortablement au cours / à la conférence depuis chez vous.

Laissez une adresse E-Mail ou un numéro de GSM lors de votre inscription. Au début du cours, vous recevrez un E-mail ou un SMS avec le lien. Il vous suffit de cliquer sur le lien et vous serez directement dirigé vers la salle virtuelle. Vous pouvez y suivre le cours / la conférence et poser vos questions.

Legende / Légende

Datum | Date
Uhrzeit | Heure
Kostenbeitrag | Tarif
Anmeldefrist | Inscription
Ort | Lieu
Kursleiter | Formateur
Mitbringen | A apporter avec vous
Sprache | Langue
Dauer | Durée
ZOOM | conférence video

Weihnachtsspecial
Noël
Vorschau
A venir

Geschenkgutschäin

Fe flotte Cadeau fir jiddereen!

Sie suchen noch ein Geschenk? Überraschen Sie Ihre(n) Liebste(n) mit einem Gutschein vom Club Haus op der Heed für eine beliebige Aktivität!

Für weitere Infos stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung! Tel. 99 82 36

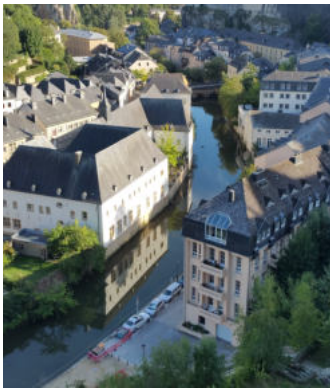
Chèque cadeau

Un beau cadeau pour tout le monde !

Vous cherchez encore un cadeau ? Surprenez votre/vos proche(s) avec un bon du Club Haus op der Heed pour toute activité !

Pour de plus amples informations, veuillez nous contacter ! téléphone 99 82 36

Wenzels-Tour
1000 Jahre Geschichte in 180 Minuten erleben



Der beste Weg Geschichte zu verstehen, ist sie zu erleben – mitten drin zu stehen und die Überreste gewaltiger Festungsmauern zu bestaunen. Als größtes „Freiluftmuseum Luxemburg“, führt der nun auf 5,5 km erweiterte „Wenzelspfad“ über mächtige Wehrmauern, durch die Kasematten und vorbei an Zitadellen. Bei seiner Einweihung 1995 war der Pfad für seinen Modell-charakter als „exemplarisch“ und als „Pilotprojekt“ vom Europarat ausgezeichnet worden. (Text LCTO)

Mit einem Gästeführer erleben Sie in knapp 3 Stunden 1000 Jahre Geschichte. Zusätzliche Erfahrungstafeln machen Geschichte noch anschaulicher. Die Wenzelstour startet um 09:30 Uhr vor der Kirche St. Michel.

Zum Abschluss ist in der Brasserie du Cercle noch ein gemeinsames Mittagessen vorgesehen.

So 27.09.20

Abfahrt / Départ:
07:44 Clervaux Gare

€ 37€
07:44 (Führung & Mittagessen)

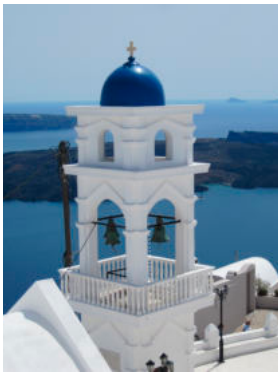
Teilnahme per Zoom möglich

07.09.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

KRETA – Insel der Götter
Sonntag, den 09.05.21 – Sonntag, den 16.05.21



Schon Homer besang sie als die „Insel der Götter“: Ohne Zweifel gehört Kreta zu den schönsten Inseln des Mittelmeers. Sie besticht durch ihre abwechslungsreiche Landschaft, die von den Gipfeln der „Weißen Berge“ bis zu palmengesäumten Stränden reicht. Kreta begeistert auch mit seiner tausende Jahre alten Kulturgeschichte. Mit ihrer mythenumwobenen Vergangenheit, antiken Tempeln und Palästen gilt die Insel als die Wiege der europäischen Kultur. Gemeinsam entdecken wir die landschaftlichen sowie die kulturellen Höhepunkte Kretas.

Flug mit Luxair ab Luxemburg!
Wir übernachten im 4*Hotel Kernos Beach in Malia mit Halbpension direkt am Strand!
Zimmer: Die klimatisierten Zimmer mit Bad oder Dusche/ WC und Balkon oder Terrasse, sind mit Telefon, Sat-TV, Kühlschrank und Föhn sowie kostenfreiem WLAN ausgestattet.

REISEVERLAUF

• 1. Tag, So. 09.05.21: Kalimera, Kriti:

Flug von Luxemburg nach Heraklion und Transfer zum Hotel.

· 2. Tag, Mo. 10.05.21: Knossos & Dikti-Höhle:

Heute tauchen wir tief in die Geschichte und Mythologie Kretas ein. Zunächst erkunden wir in Knossos die 4.000 Jahre alte, Palastanlage des Königs Minos. Knossos, neben Malia und Festos die größte Palastanlage auf Kreta, wurde am Anfang des 20. Jh. vom Engländer Sir Arthur Evans entdeckt. Zu sehen sind Tempel- und Palastreste mit rekonstruierten, herrlichen Wandmalereien, die mit ihren Menschen- und Tierdarstellungen jeden Besucher begeistern. Über den Selipass fahren wir zur 800 m hoch gelegenen Lassithi-Hochebene. Sie ist umgeben von den über 2.000 m hohen imposanten Bergen des Dikti-Massivs. Vor uns erstreckt sich eine weite Fläche mit Feldern und Obstbäumen, dazwischen leuchten die weißen Ränder von Hunderten von Windmühlen. Zuerst statten wir der Dikti-Höhle einen Besuch ab. Sie ist für ihre wunderschönen Stalaktiten und Stalagmiten sowie als minoische Kultstätte bekannt.

· 3. Tag, Di. 11.05.21: Schluchten und Buchten:

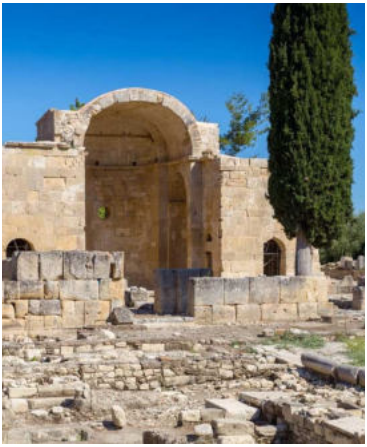
Quer über die Insel zur Südseite fahren wir zur Messara-Ebene und besichtigen die ehemalige römische Hauptstadt Gortys. Hier sehen wir unter anderem die Titus-Basilika und die "Große Inschrift", den bislang ältesten aufgefundenen Gesetzescodex Europas. Anschließend wandern wir nach Matala, das Dorf der Blumenkinder, wo wir uns bei einem Bad im Meer erfrischen können.

· 4. Tag, Mi. 12.05.21: Tag zur freien Verfügung:

Heute können Sie "faul" sein oder fakultativ (gegen Aufpreis) eine moderne Olivenöl-Mühle und eine Weinkellerei besichtigen. Natürlich darf hier eine Kostprobe der kretischen Weine nicht fehlen.

· 5. Tag, Do. 13.05.21: Italienisches und türkisches Erbe:

Nach einer Fahrt durch die wunderschöne Macchia-Landschaft erreichen wir das Kloster Arkadi. Im Nationalheiligtum der Kreter können wir die große Bedeutung des kretischen Freiheitskampfes während der türkischen Herrschaft nachempfinden. Anschließend machen wir einen Bummel durch Rethymnon, der einstmals bedeutenden Hafenstadt der Venezianer. Enge Gassen, türkische und venezianische Häuser, Moscheen und der malerische Hafen erwarten uns.



· 6. Tag, Fr. 14.05.21: Zeit zum Baden:

Genießen Sie einen Tag zum Ausruhen am Meer oder Pool oder machen einen fakultativen Tagesausflug (gegen Aufpreis).

· 7. Tag, Sa. 15.05.21: Schluchten und Buchten:

Auf in die Kritsa-Schlucht, die uns mit ihren beeindruckenden Felsformationen begeistert. Nun geht es zum Dorf Elounda, wo wir ein Boot besteigen und durch die malerische Mirabello-Bucht nach Spinalonga tuckern. Hier besichtigen wir die Ruinen der venezianischen Festung aus dem 16. Jahrhundert und die noch erhaltenen Wohn- und Nutzhäuser der Leprakranken, da die Insel vom Anfang des 20. Jahrhunderts bis 1957 Leprastation war. Der Nachmittag klingt mit einem Bummel in dem hübschen Hafenstädtchen Agios Nikolaos aus.

· 8. Tag, So. 16.05.21: Rückreise Transfer gegen 17:30h zum Flughafen und Rückflug.

Preis pro Person:
Doppelzimmer: 1635 € / Einzelzimmer: 2020 €
Doppelzimmer mit Meerblick: 1678 €
(Reiserücktrittsvericherung optional buchbar)

Im Reisepreis inklusive:

- *Flug mit Luxair von Luxemburg in der Economyclass nach Heraklion und zurück inkl. aller aktuell gültigen Steuern und Gebühren*
- *Begleitung - 2 Personen vom Club Haus op der Heed*
- *jeweils ein gemeinsamer Flughafentransfer auf Kreta bei An- und Abreise*
- *7 Übernachtungen im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Bad oder Dusche/WC*
- *Halbpension, (Frühstücksbüfett und Abendessen)*
- *Programm wie beschrieben*
- *Transfers während der Ausflüge laut Programm im klimatisierten Bus*
- *Bootsfahrt von Elounda nach Spinalonga und zurück*
- *Eintrittsgebühren für Spinalonga, Knossos, Kloster Arkadi, Gortys und die Dikti-Höhle*
- *Übernachtungssteuer*
- *Örtliche Führungen*
- *Deutschsprachige Reiseleitung vor Ort*

!! Anforderung des Anmeldeformulars bis Freitag, 30.11.2020

„Wenn die Natur zu uns spricht…“
Lesung mit Elisabeth Demmer

Sa 10.10.20

14:30 – 16:30 h

Kloster Fünfbrunnen

€ 5€

05.10.20

An diesem Nachmittag liest Elisabeth Demmer Texte, zu denen sie durch Begegnungen mit der Natur, seien es Landschaften, Wälder, einzelne Bäume, Blumen oder Tiere, angeregt wurden. Die Zuhörer wählen selbst aus, wer oder was aus der Natur zu ihnen sprechen wird. Im Anschluss an die Lesung werden Kaffee/ Tee und Kuchen serviert.

English - conversation

Mi | Me 23.09.20

14 - 16h

Alte Schule Hüpperdingen, Hauptstrooss 38

€ 150 €
(10 Einheiten)

Patty Dupong

Teilnahme per Zoom möglich

21.01.20

Would you like to brush up on your English conversation?

In diesem Aufbaukurs wird Englisch gesprochen. Setzen Sie Ihr vorhandenes Wissen um und unterhalten Sie sich gemeinsam mit den anderen Teilnehmern über alles von A bis Z, was Sie interessieren kann.

Patty Dupong is looking forward to meet all of you!

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Lëtzebuerger an Amerika

Les émigrants luxembourgeois en Amérique

Im 19. Und 20. Jahrhundert sind Zehntausende Luxemburger nach Amerika ausgewandert und somit kann fast jeder von uns noch einen näheren oder entfernten Verwandten in den Staaten haben.
René Daubenfeld beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit dieser geschichtlichen Tatsache und hat beträchtliches Material gesammelt und viele Kontakte geknüpft. Mehr als ein Dutzend Reisen in den Mittelwesten standen dabei auch auf dem Programm.

In seinem Vortrag behandelt er die Nachforschungen in diesem Sinne und bringt die Quellen in Luxemburg, in den USA und im Internet näher. Vielleicht entdecken Sie auf diese Weise einen Verwandten?

Au 19 ième et 20 ième siècle beaucoup de luxembourgeois ont émigré aux États-Unis. Retracez leur parcours avec M. Daubenfeld, expert de ce côté de l'Histoire des luxembourgeois. Inscrivez-vous afin d'en savoir plus, peut-être vous allez même trouver des membres de votre famille entre les émigrants luxembourgeois en Amérique?

Do | Je 26.11.20

19h

Aus Sicherheitsgründen erscheinen Sie bitte frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Pour des raisons de sécurité, ne veuillez apparaître que 5 minutes avant le début du cours

Centre Culturel Hupperdange

Daubenfeld René

Lëtzebuergesch

Teilnahme per Zoom möglich

23.11.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Besichtigung „Musée Binsfeld“

Im neugestalteten „Musée Binsfeld“ erkunden Sie bei einer geführten Besichtigung das Leben von früher. Mehr als 50 Themen, mit tausenden antiken Fundstücke und Fotografien aus vergangenen Zeiten sind ausgestellt.

Die „Straße der Region“ stellt das Dorf mit seinen Ländereien dar. Danach besuchen Sie einige Stuben und Zimmer, die in Originalgröße sehr klein und oft sehr niedrig errichtet worden sind. In jedem Raum wird ein anderes Thema behandelt. Zum Mittagessen wird hauseigene Pizza serviert.

Do | Je 19.11.20

10h

Museum Binsfeld

20€
(inkl. Mittagessen)

05.11.2020

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Skulpturenweg-Wanderung in Welchenhausen

Im Sommer 2019 fand in Welchenhausen (D) das Internationale Bildhauersymposium mit 9 Künstlern aus Deutschland, Luxemburg und Belgien statt. Die Skulpturen wurden entlang des Skulpturenweges Welchenhausen aufgestellt, von Stoubach (B) bis zum Dreiländereck in Ouren.
Auf einem Teil-Rundweg von ca. 6 Kilometer warten 5 Skulpturen auf interessierte Besucher. Die Wanderführerin wird unterwegs kurze Erklärungen zu Künstler und Kunstwerk geben.
Die Tour endet zunächst in Welchenhausen, am wahrscheinlich kleinsten Museum der Welt. Dort ist auch die Fotoausstellung zum Bildhauersymposium zu sehen.
Nach Lust und Laune kann anschließend noch ein weiterer Teil des Skulpturenweges, entlang der KultOurtalstraße von Welchenhausen nach Stoubach (2,5 km), erwandert oder auch gefahren werden. Auf dem Heimweg nach Luxemburg ist je eine weitere Skulptur in Ouren/B und am Dreiländereck/L zu sehen.

Mi | Me 16.09.20

14h

Welchenhausen/ Parkplatz am Museum

10€
inkl. Führung, Getränk und Snack

Leonie Simons

14.09.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Schtonk

©copyright Cube 521

Die Story hat alles, was ein Riesencoup braucht: Nazis, Pressebarone, Millionen von D-Mark, die im Spiel sind, einen gewitzten Fälscher und die Tagebücher des »Führers«. Die gefälschten Tagebücher, um die es darin geht, sind ein Paradebeispiel dafür, wie die Sensationsgier nach einer Megastory jede journalistische Sorgfalt aushebelt. Im Gegensatz zum Internetzeitalter waren die Auswirkungen damals jedoch begrenzt.

Der Skandalreporter Hermann Willié ist auf der Suche nach einem echten, einem richtigen Knüller, einer journalistischen Sensation sozusagen. Als er auf Prof. Dr. Fritz Knobel, einen Verkäufer von Historika und Antiquitäten bzw. »offizieller Kunstmaler des Ministerpräsidenten von Baden-Württemberg« trifft, scheinen seine kühnsten Träume wahr zu werden. Denn Knobel bietet ihm etwas an, von dem niemand geahnt hätte, dass es existiert! Nach ersten Gutachten scheint alles seine Richtigkeit zu haben, doch dann sehen ein paar Leute etwas genauer hin – und aus dem erwarteten Hype wird ein fatales Desaster… der größte Medienskandal des 20. Jahrhunderts nahm seinen Lauf. (Text Cube 521)

Mellt Iech séier - mir hunn Tribüneplaze reservéiert - eis Ticketsunzuel ass begrenzt!

So 22.11.20

18h

Cube 521

€ 20€

30.10.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte halten Sie sich an die vom Gesetz vorgeschriebenen Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen.

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Veuillez respecter les mesures d'hygiène et de sécurité définies par le règlement grand-ducal.

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Festliche Weihnachten -K&K Opernchor

Für die Leitung und Einstudierung der beliebtesten Weihnachtslieder zeichnet seit 2003 Vasyl Yatsyniak verantwortlich, der sein Handwerk beim renommierten Chorspezialisten Vladimir Minin in Moskau erlernte. Der K&K Opernchor wurde 2003 im Zuge des „Frankfurter Operettenfrühlings“ vom Produzenten und Dirigenten Matthias Georg Kendlinger ins Leben gerufen. Das musikalische Niveau dieses ausgezeichneten Vokalensembles ist außergewöhnlich: Alle der bis zu 50 Sängerinnen und Sänger absolvierten eine solistische Ausbildung. Tourneen, Opernfestivals und Wettbewerbe führten das renommierte Vokalensemble durch viele großen europäischen Konzerthäuser nach Frankreich, Belgien, Italien, Ungarn, Polen, Österreich und Deutschland und auf Einladung des Papstes Johannes Paul II. 1991 auch in den Vatikan. Hier konnten sie vor ausverkauften Häusern viele große Erfolge feiern.

Genießen Sie die beliebtesten Weihnachtslieder gesungen von Europas Top Vokalensemble. Mit FESTLICHE WEIHNACHT präsentiert das Ensemble nun ein warmes und sinnliches Konzerterlebnis für die Weihnachtszeit. (Text Cube 521

Mellt Iech séier - mir hunn Tribüneplaze reservéiert - eis Ticketsunzuel ass begrenzt!

So. 20.12.20

17h

Cube 521

€ 20€

01.12.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte halten Sie sich an die vom Gesetz vorgeschriebenen Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen.

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Veuillez respecter les mesures d'hygiène et de sécurité définies par le règlement grand-ducal.

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Andy Houscheid Ensemble

„Die Musik ist eine Sprache, die Gemeinschaft schaffen kann und Grenzen überwindet“, so Houscheid. Diese Botschaft beflügelte die Idee zum neuen Werk „Ensemble“. Andy Houscheid nimmt hierfür neue Stücke und auch ältere Songs mit seiner Band und dem international renommierten Streichquartett „In praise of folly“ aus Brüssel auf. Die schwebenden und emotionalen Arrangements des Streicherquartetts setzt dafür kein Geringerer als Jazz-Urgestein Jo Barnikel - bekannt als Arrangeur und Pianist von Konstantin Wecker - um. (Text Cube 521)

Mellt Iech séier - mir hunn Tribüneplaze reservéiert - eis Ticketsunzuel ass begrenzt!

Fr | Ve 23.10.20

20h

Cube 521

€ 20 €

01.10.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte halten Sie sich an die vom Gesetz vorgeschriebenen Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen.

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Veuillez respecter les mesures d'hygiène et de sécurité définies par le règlement grand-ducal.

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu

Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Faszination Jakobsweg
Erlebnisbericht von Niki Diederich

Der Jakobsweg in Spanien ist einer der beliebtesten Pilgerwege der Welt. Einmal Santiago de Compostela zu erreichen ist das Ziel der meisten Pilger.

Dabei muss man nicht unbedingt auf den bekannten Pfaden wandeln. Menschen mit viel Wandererfahrung stellen ihre individuelle Route zusammen, um so mit sich und der Natur allein zu sein.

Niki Diederich ist auf den Spuren des Jakobsweges gepilgert und möchte seine Beweggründe, Eindrücke und Erfahrungen gerne an Interessierte weitergeben. Dazu organisieren wir einen Infoabend für alle, die schon immer Genaueres zu diesem, nach wie vor aktuellen Thema, wissen wollten.

Lassen Sie an diesem Abend die Bilder und die Kommentare von Herrn Diederich auf sich wirken. Dieser Erfahrungsbericht könnte Sie sogar inspirieren und motivieren, selbst einmal ein Teil des Jakobsweges, allein oder in einer Gruppe zu gehen.

Di | Ma 13.10.20

19h
Aus Sicherheitsgründen erscheinen Sie bitte frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Pour des raisons de sécurité, ne veuillez apparaître que 5 minutes avant le début du cours

Hamiville Festsaal

€ kostenlos

Teilnahme per Zoom möglich

12.10.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Djembé mit Sada

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

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

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, auch Jugendliche sind herzlich willkommen. Die Djembés werden für die Dauer des Kurses kostenlos zur Verfügung gestellt. Sie können jedoch gerne Ihr Djembé mitbringen.

Mi | Me 16.09.20

18:30 - 19:45h

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

150€
(für 12 Einheiten)

Sada Diagne

15.09.20

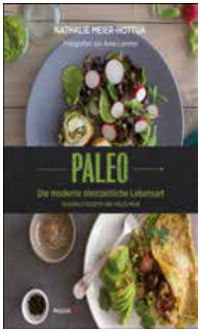
Le djembé est un instrument africain qui permet d'améliorer le sens du rythme et qui aide beaucoup à la motricité et à la concentration. Lors de ce cours, Sada fera découvrir non seulement le djembé mais aussi d'autres instruments de musique qui permettront de s'ouvrir au monde fascinant de la musique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

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Paleo: Einfach a natierlech
Fit a gesond - Vortrag von Nathalie Meier-Hottua



Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, schlechte Blutwerte, auch Krebs, Osteoporose und Gelenkschmerzen… und dann eine Vielzahl von Empfehlungen, die sich auch noch widersprechen…

Jeder kennt wenigstens eine Person, die von diesen Gesellschaftskrankheiten betroffen ist. Wie oft fühlen Sie sich auch selbst schlapp? Hand aufs Herz: sind Sie auch daran interessiert ihr natürliches Wohlbefinden zurückzuerlangen, ohne eine unnatürliche Disziplin und Medikamente? Mit Nathalie Meier-Hottua werfen Sie einen Blick auf die Evolutionsgeschichte und drehen den Empfehlungen der Lebensmittel- und Pharmaindustrie für einen Moment den Rücken zu.

Was kann jeder selbst verändern indem er zurück zu einer einfachen, natürlichen und appetitlichen Lebensart zurückfindet: ohne Hunger und ohne Stress. Werden Sie fit, stark und gesund mit der modernen Version der Paleo Lebensart in Luxemburg!
Im Einklang mit der Natur leben und genießen! SAISONAL — GESUND — FIT Der Paleo-Ratgeber für alle, die den Urgeschmack suchen.

Do | Je 17.09.20

19h

Aus Sicherheitsgründen erscheinen Sie bitte frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn

Pour des raisons de sécurité, ne veuillez apparaître que 5 minutes avant le début du cours.

Centre Culturel Wahlhausen

20 €

Nathalie Meier-Hottua, Primal-Health-Coach

Teilnahme per Zoom möglich

07.09.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Meditation - ein Weg der inneren Freiheit

Mo | Lu 14.09.20

19:15h - 20:45h

Aus Sicherheitsgründen erscheinen Sie bitte frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn

Pour des raisons de sécurité, ne veuillez apparaître que 5 minutes avant le début du cours.

Centre Culturel Heinerscheid

144 €
(für 12 Einheiten)

Marianne Erasmus

Teilnahme per Zoom möglich

14.09.20

Sie werden sich mit den Grundübungen der Achtsamkeits-Meditation vertraut machen und lernen, wie Sie im täglichen Leben davon profitieren.

Diese Meditationstechnik hilft Ihnen, jeden Aspekt Ihrer täglichen Erfahrungen zu beleuchten und daraus für Sie selbst und Ihre Umgebung heilende Kraft zu schöpfen.

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

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Die Feldenkrais-Methode
Workshop

Moshé Feldenkrais, ein aus Weißrussland stammender Physiker, studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen.

- Wollen Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun und Ihr Körpergefühl verfeinern?

- Haben Sie körperliche Einschränkungen oder Schmerzen und wollen etwas dagegen unternehmen?

- Suchen Sie einen Weg zur Entspannung und zum Stressabbau?

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

Di | Ma 22.09.20
Di | Ma 27.10.20
Di | Ma 24.11.20
Di | Ma 08.12.20

19 - 21h

Aus Sicherheitsgründen erscheinen Sie bitte frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Pour des raisons de sécurité, ne veuillez apparaître que 5 minutes avant le début du cours

Club Haus op der Heed

32 €

warme Socken, Isomatte

Liette Wirth
Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Pädagogin

jeweils eine Woche vor Termin!

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Heilpflanzen und Heilpilze
Infoabend

Die heilende Kraft der Pflanzen und Pilze wird seit Jahrtausenden genutzt, um Krankheiten jeder Art entgegenzuwirken. Auch mit den enormen Fortschritten der modernen Medizin seit zwei Jahrhunderten, ist die Pflanzenheilkunde nicht ausgestorben. Im Gegenteil, eine Vielfalt von Medikamenten findet ihren Ursprung in den Pflanzen, wie beispielsweise Aspirin.

Do | Je 24.09.20

19h

Club Haus op der Heed

€ 8€

Yves Habscheid,
Herboriste

Teilnahme per Zoom möglich

21.09.20

Durch die weitverbreitete Einnahme von Antibiotika bei Mensch und Tier nimmt die Zahl der resistenten Bakterien und Viren stetig zu. In Zukunft könnten die Wirkstoffe der Pflanzen und Pilze uns helfen dem entgegenzuwirken. So besitzen die meisten Pilze die gemeinsame Eigenschaft, dass sie das Immunsystem steigern und unterstützen. Der Herborist Yves Habscheid zeigt Ihnen an Hand von einigen Beispielen, wie Sie Heilpflanzen und Heilpilze gegen alltägliche Krankheiten einsetzen können.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Waldbaden – die Heilkraft der Natur entdecken

Einführung in die Achtsamkeit

Die Tradition des „Waldbadens“ kommt aus Japan und lädt dazu ein, sich ganz auf die Umgebung des Waldes einzulassen. Es geht um das Erleben von Farben, Gerüchen, Geräuschen, um innehalten und entspannen, um innere Stille und äußere Ruhe. Mit Achtsamkeit und Neugier lassen sich die Sinne und das Herz öffnen für ein wahrlich neuartiges Erleben der Natur – ohne an ein Ziel gelangen zu müssen. Dieser Workshop gibt eine Einführung in die Achtsamkeit und in die Idee des Waldbadens, bevor wir dann gemeinsam hinausgehen und den Wald auf uns wirken lassen: wahrnehmen, ausprobieren, erkunden, abschalten, bewegen, atmen, rasten, still sein.

Es sind keine Vorkenntnisse in der Achtsamkeitspraxis notwendig. Berenice Boxler ist zertifizierte Achtsamkeitslehrerin (MBSR).

www.being-mindful.lu

Sa 19.09.20

10 – 13h

Aus Sicherheitsgründen erscheinen Sie bitte frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Pour des raisons de sécurité, ne veuillez apparaître que 5 minutes avant le début du cours

Parkplatz Festsaal Stolzemburg

40€

Berenice Boxler

kleines Picknick, etwas zu trinken, dem Wetter angemessene Kleidung

14.09.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 • M: info@opderheed.lu

Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Infoabend Unfallverhütung Vorbeugung und 1. Hilfe Maßnahmen bei Haushalts- und Freizeitunfällen

Prévention accident

Di | Ma 10.11.20

19h

Aus Sicherheitsgründen erscheinen Sie bitte frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Pour des raisons de sécurité, ne veuillez apparaître que 5 minutes avant le début du cours

Club Haus op der Heed

kostenlos

Marc May
Ausbilder, Secours à personne im CGDIS

Teilnahme per Zoom möglich

09.11.20

Aus aktuellem Anlass verbringen die meisten Menschen viel mehr Zeit zuhause. Tagtäglich kommt es zu Hause und in der Freizeit zu Unfällen. An diesem Abend klärt Herr Marc May über die Gefahren im Haushalt und bei Freizeitaktivitäten auf und gibt Tipps wie man solchen Unfälle vorbeugen kann.

Dazu erklärt der Kursleiter die direkt einzuleitenden 1. Hilfe Maßnahmen.

Themeninhalte:

- Gefahren im Haushalt und in der Freizeit
- Gartenarbeiten (Allergien usw...)
- Unfälle beim Grillen u.ä.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu

Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Mit Heilpflanzen den Körper entgiften

Eine der wichtigsten Säulen in der Naturheilkunde ist die Entgiftung des Körpers. In diesem Tagesseminar stellt die Referentin Heilpflanzen vor, die unsere Organsystem entlasten und stärken. Die Ernährung nach der traditionellen chinesischen Medizin stärkt ebenfalls den Körper in seiner Entgiftungsfunktion. Hierzu erhalten wir Ernährungsvorschläge.

Im praktischen Teil des Seminars lernen Sie die Heilpflanzen in der Natur kennen. Zwischendurch gibt es Bewegungsübungen aus dem Hui Chun Gong, die unsere Lebensenergie wieder in Bewegung bringen zur Harmonisierung des Körpers.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Sa 26.09.20

10 - 17h

Aus Sicherheitsgründen erscheinen Sie bitte frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn

Pour des raisons de sécurité, ne veuillez apparaître que 5 minutes avant le début du cours.

Centre Culturel Wilwerwiltz

60 €

Juliane Neu,
Heilpraktikerin

Mittagsimbiss

Teilnahme per Zoom möglich

21.09.20

Parkinson Konferenz

PARKINSON
LUXEMBOURG

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zur Parkinsonkrankheit und mögliche Behandlungsformen. Außerdem werden folgende Themen erläutert: Welches sind die Symptome und welche Therapien gibt es?

Wie sieht der Alltag mit der Krankheit aus? Welches Angebot bietet die Parkinsonvereinigung und was hat es mit der Parkinsonforschung auf sich?Während und nach dem Vortrag bietet sich selbstverständlich die Gelegenheit zu Fragen und Austausch.

Dans cette présentation, vous recevez des informations sur la maladie de Parkinson et les traitements possibles.
Nous traiterons aussi les thèmes suivants :
- Quels sont les symptômes de la maladie et quelles thérapies existent ?
- À quoi ressemble la vie quotidienne avec la maladie ?
- Quelle est l'offre de Parkinson Luxembourg asbl et quelles sont les activités de la recherche sur la maladie de Parkinson ?
Pendant et après la présentation, il y aura bien sûr l'occasion de poser des questions et d'échanger.

Di | Ma 13.10.20

19h

Aus Sicherheitsgründen erscheinen Sie bitte frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Pour des raisons de sécurité, ne veuillez apparaître que 5 minutes avant le début du cours

Centre Culturel Consthum

kostenlos

Parkinson Luxembourg

Teilnahme per Zoom möglich

12.10.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Ernährung kann gefährlich sein - Ursachen für chronische Erkrankungen

„Jung gesund bleiben und gesund alt werden“ ist die Motivation in diesem Vortrag. Wo werden die Weichen gestellt in Richtung Gesundheit und in Richtung Krankheit.

Frau Dr. med. Liane Hammerla aus Aachen wird zu diesem Thema aus dem Schatz ihrer 35 jährigen Erfahrung in der Naturheilkunde berichten.

Es wird vermittelt welchen Einfluss Ernährung auf unser Organsystem hat, welche Organe wie in Mitleidenschaft gezogen werden z.B. die Bauch- Gehirn- Achse oder unser komplettes Verdauungssystem.

Es wird deutlich wie diese verschiedenen Organe miteinander kommunizieren und voneinander abhängig sind. Was passiert, wenn Störungen im Funktionsablauf der Organe auftreten und welche Auswirkungen haben diese auf unser körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden.

Es besteht die Möglichkeit nach diesem Informationsvortrag an einen weiteren Workshop teilzunehmen, in dem die praktische Umsetzung erläutert wird.

Vortrag am
Mo | Lu 19.10.20
Mo | Lu 26.10.20

19h

Aus Sicherheitsgründen erscheinen Sie bitte frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Pour des raisons de sécurité, ne veuillez apparaître que 5 minutes avant le début du cours

Centre Culturel Weiswampach

5€

Dr. med. Liane Hammerla
Ärztin für Naturheilverfahren

Teilnahme per Zoom möglich

12.10.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Im Genter Herzen Weihnachtsstimmung erleben

Fr | Ve 11.12.20 – Sa 12.12.20

Abfahrt / Départ:
07:00 Troisvierges, Kirche
07:05 Asselborn
07:10 Wincrange
07:15 Hamiville

€ **275€** (pro Person EZ)
245€ (pro Person DZ)

25.09.20

Nach unserer Ankunft in Gent folgen wir zunächst einem geführten historischen Stadtrundgang mit drei Genter Kostproben und machen uns dabei auch schon einen kleinen Eindruck von der Stadt.

Anschließend werden wir in einem Restaurant ganz in der Nähe zu Mittag essen.
Nach dem Check In im zentral gelegenen Hotel, steht der Tag zur freien Verfügung, um Gent ausgiebig zu erkunden.
Am Samstag, 11:00 Uhr steht eine kleinere Führung auf dem Programm: St. Bravo Kathedrale, Genter Belfried, St. Nikolaus-Kirche.
Nach dieser Besichtigungstour steht die Zeit bis zur Heimfahrt um 19:00 Uhr wieder zur freien Verfügung.

Ourdall-Promenade

Mi | Me 14.10.20

10h

Treffpunkt:
Stolzemburg bei der Brücke nach Keppeshausen
Bei der Anmeldung erhalten Sie einen Plan zum Startpunkt

€ Kostenlos

13.10.20

Wir starten in Stolzemburg bei der Brücke nach Keppeshausen. Die Wanderung geht in Richtung Vianden. In Vianden haben Sie die Möglichkeit zu Mittag zu essen. Anschließend haben Sie die Möglichkeit zurück zu wandern, oder mit dem Bus zurück zu fahren.

Wassergymnastik

Aquagym

Wassergymnastik ist ein sanftes, gelenkschonendes Training. Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Kondition, erhöht die Muskelkraft und ist zugleich eine Entspannung für Körper und Seele. Auch Nichtschwimmer können ohne Angst und mit viel Freude an der Wassergymnastik teilnehmen, da die Übungen im Nichtschwimmer-Bereich stattfinden.

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

Mo | Lu 21.09.20

18 - 19h

Aus Sicherheitsgründen erscheinen Sie bitte frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Pour des raisons de sécurité, ne veuillez apparaître que 5 minutes avant le début du cours

Schwimmbad Troisvierges,
20, rue de Binsfeld

77€ (für 11 Einheiten)

Peggy Ysebaert
Medical Aqua Trainer

18.09.20

Gymnastik für Menschen ab 50

Gymnastique douce 50+

Die Gymnastikübungen trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Mit Musik und in einer Gruppe Gleichgesinnter wird es Ihnen Spaß machen, sich fit zu halten!Unter dem Motto „Bewegung für die Gesundheit“ trifft sich eine Gruppe einmal in der Woche im Club Haus op der Heed. Unter Anleitung der erfahrenen Trainerin Mariette de Dood, turnen die Teilnehmer eine Stunde lang gemeinsam.

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

Di | Ma 15.09.20

14 - 15h

Club Haus op der Heed

84€
(für 12 Einheiten)

Mariette de Dood

14.09.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Klassisches Yoga

Yoga ist ein Jahrtausende altes indisches Übungssystem zur Entwicklung des gesamten Persönlichkeit.

Das Wort Yoga bedeutet so viel wie „zusammenbinden, vereinigen“. Es vermittelt eine ganzheitliche Sicht des Lebens und schafft eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Jederkann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Mi | Me 09.09.20

- 19 -20h
- **Troisvierges,** Bibliothek Tony Bourg, 16-18 rue de Binsfeld
- € 120 (10er Karte)
- Clarinda Da Rocha, Yoga-Lehrerin
- 08.09.20

Diesen Kurs bieten wir in Zusammenarbeit mit der „Sportskommissioun Ëlwen“ zweimal in der Woche in Troisvierges an

Hüpperdingen
Di | Ma 15.09.20
oder
Do | Je 17.09.20

- Di: 09:30 - 10:45h
  Do: 10h - 11h
  19h - 20h
- **Club Haus op der Heed**
- **144 €** (für 12 Einheiten)
- Gette, Yoga-Lehrerin
- Matte, Decke und kleines Kissen
- 14.09.20

Wincrange
Di | Ma 08.09.20

- 19 -20h
- **Wincrange,** Judo-Saal über dem Schwimmbad
- **120 €** (10er Karte)
- Clarinda Da Rocha, Yoga-Lehrerin
- 07.09.20

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainings-Methode für Körper und Geist.
Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Le pilates est une méthode de gym douce qui se pratique au sol sur un tapis et qui vous aide à augmenter votre condition physique. Par des exercices des muscles trop faibles sont renforcés, les muscles trop tendus sont décontractés, toujours en tenant compte du rythme de la respiration, du maintien d'une bonne posture et du bon alignement de la colonne vertébrale lors de l'exécution des mouvements.
Par le pilates vous pouvez assouplir les articulations et améliorer la posture.

Mo | Lu 21.09.20

Mo | Lu Anfänger u. Anfänger mit Vorkenntnisse: 18h - 19h
Mo | Lu Fortgeschrittene: 19h - 20h

Centre Culturel Hupperdange

180€
(für 12 Einheiten)

Benoit Cravatte
dipl. Pilates-Trainer

Isomatte, bequeme Kleidung

14.09.20

Stretching

Stretching ist eine sanfte Dehngymnastik, die zu einer verbesserten Beweglichkeit und Gelenkigkeit führt. Die 60-minütigen Trainingseinheiten mit musikalischer Begleitung, tragen zur Verbesserung der Gelenkmobilität bei. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters.

Le stretching a comme objectif d'assouplir le corps. Les exercices se font sur un rythme musical doux et lent. L'étirement est lent et progressif, jamais violent. Le principe est de compenser le stress de la vie de tous les jours qui contracte nos muscles. En travaillant pendant 60 minutes ses postures, on lâche prise. Le cours s'adresse à des personnes tout âge.

Mo | Lu 21.09.20

20:00 - 21:00h

Centre Culturel Hupperdange

180€
(für 12 Einheiten)

Benoit Cravatte
dipl. Pilates-Trainer

Isomatte, bequeme Kleidung

14.09.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Golf für Anfänger

Golf pour débutants

Golf bietet eine ideale Kombination aus Spielvergnügen, Erholung in der Natur, gepaart mit mentaler und physischer Herausforderung. Nutzen Sie die Gelegenheit einer Einführung in diese Sportart auf dem Golfplatz in Eselborn. Auch für Senioren bietet Golf viele Vorteile, da es zwar körperlich herausfordernd, aber nicht überanstrengend wirkt.

Le Golf est un sport qui allie la santé, le bien-être et un rapprochement avec la nature. Le golf peut se jouer jusqu'à un âge très avancé. C'est un sport qui se pratique en plein air, qui ne nécessite pas d'efforts violents, ni une activité énergétique constante.

Il se joue dans le monde entier et par tous les temps. Il est ouvert à tous quel que soit sa morphologie, sa condition physique et son talent.
Vous avez la possibilité de découvrir cette activité au Golf de Clervaux à Eselborn.

Mi | Me 16.09 | 23.09 | 30.09.20

18 - 20h

Golf Club Clervaux,
Mecherwee, L-9748
Eselborn

130 €
(für 3 Einheiten inkl. Material und Bälle)

Antoine Dumont
dipl. Golflehrer

Schuhe ohne Absatz, bequeme Kleidung

Français

bis 2 Wochen vor dem jeweiligen Kurs

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Zumba Gold

ZUMBA GOLD bietet ein ganzheitliches Training zum Rhythmus latein-amerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden. Zumba Gold ist die einfachere, leichte Form von Zumba. Diese Form wurde speziell für ältere, aktive Menschen und für Anfänger entwickelt.

Die Bewegungen lockern und stärken die Muskulatur zugleich. Sie fördern Muskelkraft, Beweglichkeit, Haltung und Koordination. Die Tanzschritte sind leicht zu erlernen und zu tanzen.

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

Gesond iessen Méi beweegen

Fr | Ve 18.09.20

15:30h - 16:30h

Club Haus op der Heed

110 €
(für 10 Einheiten)

Mike Medernach
Zumba Instructor

17.09.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Wandern (12km)

Mi | Me (wöchentlich)

14h

Nächstes Treffen: Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen

Unsere Wandergruppe trifft sich seit Jahren regelmäßig und wandert 10-12 Km. Gerne können Sie sich der Gruppe anschließen.

Joignez notre groupe de marche. Rencontre tous les mercredis. Contactez-nous pour connaître le prochain point de départ.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte halten Sie sich an die vom Gesetz vorgeschriebenen Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Veuillez respecter les mesures d'hygiène et de sécurité définies par le règlement grand-ducal.

Wandern (6-8km)

Do | Je (wöchentlich)

14h

Nächstes Treffen: Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen

Jeden Donnerstag treffen wir uns zu einer Wandertour von 6-8km.

Gerne können Sie sich der Gruppe anschließen.

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

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Ayurvedische Ernährungslehre

La cuisine ayurvédique

Ayurveda strebt die Gesundheit des Menschen auf allen Ebenen an. Diese wird als das dynamische Gleichgewicht aller körperlichen, geistigen und seelischen Anteile im Menschen beschrieben. Die Ernährung und ein angemessener Lebensstil bilden laut Ayurveda einen wesentlichen Schwerpunkt in der Gesundheitsprävention.

Lernen Sie in Theorie und Praxis die Grundlagen des Ayurveda kennen und erfahren, wie Sie einfache ayurvedische Gerichte zubereiten können.

Sie erhalten viele Anregungen, wie Sie das Wissen über Ayurveda in Ihre Küche und in Ihren Alltag integrieren können.

L'Ayurveda est une philosophie qui s'occupe du bien-être de l'être humain dans sa globalité. La cuisine ayurvédique met l'accent sur la santé et l'alimentation naturelle. John Schlammes vous aidera à comprendre l'Ayurveda et vous montrera les bases de la cuisine ayurvédique.

Sa 31.10.20

10 - 15h

Aus Sicherheitsgründen erscheinen Sie bitte frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Pour des raisons de sécurité, ne veuillez apparaître que 5 minutes avant le début du cours

Club Haus op der Heed

68 €

John Schlammes
ganzheitlicher Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberater

23.10.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Anti Gaspi
Koch-Workshop mit dem bekannten Koch Carlo Sauber

Cuisine anti-gaspillage avec Carlo Sauber

Das Thema Lebensmittelverschwendung ist aktuell in aller Munde. Jeder für sich soll versuchen: besser zu essen und weniger wegzuwerfen. In diesem kochkurs wird ihnen Carlo Sauber seine Sichtweise vermitteln damit weniger Lebensmittel beim Kochen verschwendet werden. Anti-Gaspi ist eine Arbeitsweise, die der man darauf achtet Lebensmittel so weit es geht komplett zu verarbeiten.

Mit viel Energie versucht Carlo Sauber jedem seine Passion für Lebensmittel und sein Wissen zu vermitteln damit jeder beim Einkauf selbst über die Qualität der Lebensmittel entscheiden kann und mit der richtigen Herangehensweise dazu beiträgt, dass weniger Lebensmittel verschwend

Di | Ma 17.11.20

19h

Hosingen,
Centre Culturel

50 €
(inkl. Zutaten)

Carlo Sauber
(dipl. Koch & Ausbilder)

Teilnahme per Zoom möglich

30.10.20

Trop d'aliments sont gaspillés et c'est tout à fait possible d'éviter ces déchets : manger mieux, jeter moins!
Carlo Sauber vous expliquera sa façon de cuisiner afin d'éviter le gaspillage d'aliments.
L'anti-gaspillage est une façon de travailler le plus possible, les aliments dans leurs entièretés.
Depuis de longues années déjà Carlo Sauber tente avec beaucoup d'énergie de transmettre son savoir et sa passion pour la cuisine et les marchandises de qualité aux gens.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Lernen Sie Eritrea und seine Küche kennen

La cuisine érythréen

Neben dem Kochworkshop wird ein Einblick in die Kultur und Geschichte des Landes mit Bildern geboten.
Ein beliebtes eritreisches Gericht ist das „Zigani“. Hierbei handelt es sich um eine Art Eintopf mit oder ohne Fleisch, mit Zwiebeln und Tomaten. Er wird oft zusammen mit einem veganen Pfannkuchen "Injera" gegessen. Sie bereiten ein vegetarisches Rezept zu, mit einem Gemüsecocktail als kleines Extra. Auf einem großen Pfannkuchen werden Eintopf, Gemüse oder Linsenpüree gelegt und gegessen. Zum Dessert servieren die Eritreer oft Kaffee, was ein wichtiges Ritual in der Kultur des Landes ist, besonders wenn Sie Gäste empfangen. Er kann mit Nelken, Ingwer oder Zimt aromatisiert werden. Erleben Sie die ostafrikanischen Köstlichkeiten und erfreuen Sie sich an neuen veganen Entdeckungen.

Un plat érythréen très populaire est le "Zigani". C'est un type de ragoût avec ou sans viande, avec des oignons et des tomates. Il est souvent consommé avec une crêpe végétarienne appelée "injera". Vous préparez une recette purement végétalienne, avec un cocktail de légumes comme petit plus.
Le ragoût, les légumes ou la purée de lentilles sont placés sur une grande crêpe et mangés avec la main droite.
Pour le dessert, les érythréens servent souvent du café, qui est un rituel important dans la culture du pays, surtout lorsque vous recevez des invités. Il peut être aromatisé au clou de girofle, au gingembre ou à la cannelle. Découvrez les délices de l'Afrique de l'est et profitez de nouvelles découvertes végétaliennes.
Avant de commencer la préparation, vous aurez un petit aperçu de la culture du pays.

Sa. 28.11.20

10 - 15h

Aus Sicherheitsgründen erscheinen Sie bittefrühestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Pour des raisons de sécurité, ne veuillez apparaître que 5 minutes avant le début du cours

Club Haus op der Heed

32€
(inkl. Zutaten)

Adiam
gebürtige Eritreerin

23.11.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Interkulturelle Kompetenz im Lebensalltag

Sa | 24.10.20

10 - 15h

Aus Sicherheitsgründen erscheinen Sie bitte frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Pour des raisons de sécurité, ne veuillez apparaître que 5 minutes avant le début du cours

Club Haus op der Heed

30 €

Manon Diederich & Sonja Esters

Teilnahme per Zoom möglich

09.10.20

Die Welt wird immer vernetzter und erscheint dadurch komplexer. Alltägliche Eindrücke und Sprachgewohnheiten wandeln sich rasant, sowohl in den Medien als auch in unserem direkten Umfeld. Wie gehen wir mit der Tatsache um, dass wir jeden Tag Menschen mit anderen sozialen, religiösen, sprachlichen und ethnischen Hintergründen begegnen? Diese und andere Fragen bilden die Grundlage dieses Workshops. Ausgehend von Situationsbeispielen und den Erfahrungen der Teilnehmenden werden mögliche Handlungsweisen und -perspektiven diskutiert, um Unsicherheiten vorzubeugen, bzw. einen kompetenteren Umgang mit ihnen zu finden.

Manon Diederich (Lehrbeauftragte u. Trainerin für interkulturelle Kompetenz)
Sonja Esters (Ethnologin und freie Dozentin an den Universitäten Münster, Köln und Düsseldorf)

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Rhetorik - professionell auftreten und sicher reden

Wie kann ich gut argumentieren und selbsicherer auftreten, ist eine Frage die uns umtreibt. Dieser Kurs hilft Ihnen, sich mit den Grundprinzipien der Kommunikation, Argumentation und Körpersprache vertraut zu machen. Sie lernen Methoden und Techniken, um souveräner zu werden und sich besser durchzusetzen. Der Kurs vermittelt ihnen auch, wie sie gelassener im Umgang mit Nervosität und Stress werden und ihre Emotionen besser beherrschen können. Dieser Kurs wendet sich an alle, die selbstbewusster und sicherer reden und auftreten möchten.

Inhalt des Seminars:

- Seine Argumente vorbereiten
- Das Wort ergreifen : Prinzipien und Techniken
- Selbstsicherheit und professionelles Auftreten
- Durch richtige Körpersprache überzeugen
- Umgehen mit unfairem Argumentieren und Killerphrasen

SEMINAR AUCH FÜR BERUFSTÄTIGE

Sa. 19.09.20

10h - 16h

Club Haus op der Heed

100 €

Joëlle Letsch
Professioneller Coach

11.09.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Der Umgang der Gewaltfreien Kommunikation mit Gefühlen wie Wut, Schuld oder Scham ist bahnbrechend. Anstatt die „Schuldigen" zu suchen, sucht die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) eine Antwort auf die Frage: „Was brauchen die Beteiligten?" Die Methode der GFK lädt dazu ein, Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen, Wut und Ärger vollständig auszudrücken und die andere Person von jeglicher Verantwortung für unsere Wut zu entbinden. Was Ihre Wut Ihnen sagen will und was hinter den Handlungen und Aussagen wütender Beteiligter steht, darum geht es in diesem Seminar. Anhand von praktischen Beispielen der Teilnehmer aus dem privaten oder beruflichen Umfeld werden mit Hilfe der Methode der GFK die persönlichen Denk- und Handlungsstrategien der Teilnehmer in Konfliktsituationen erarbeitet, reflektiert und alternative Strategien zur Bewältigung aufgezeigt. Dadurch wird ein Weg frei für Konfliktlösungen, die ohne Verlierer auskommen und zum Gelingen tragfähiger und erfüllender Beziehungen beitragen.

Do | Je 10.12.20

9:30 - 16:30h

Club Haus
op der Heed

€ 100 €

Gabriele Schmakeit

03.12.20

Inhalte:

- Was bringt Sie auf die Palme?
- Auslöser und Ursachen von Wut und Ärger,

Schuld und Scham

- Vorwürfe und Schuldzuweisungen übersetzen
- Wut und Ärger „gewaltfrei" ausdrücken

Gabriele Schmakeit ist Mediatorin, Deeskalationstrainerin, autorisierte Trainerin der Integrativen Validation nach Richard ®

SEMINAR AUCH FÜR BERUFSTÄTIGE AUS DEM MEDIZINISCHEN, SOZIALEN U. SOZIO-EDUKATIVEN BEREICH

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Systemkamera oder Spiegelreflexkamera
Mehr Spaß am Fotografieren

Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen, und so gezielt die Bildergebnisse zu beeinflussen:

- Manuelle Einstellungsmöglichkeiten und Bedienung
- Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe…

Unser Kursleiter erklärt jedem Teilnehmer anhand der jeweiligen Kamera, mit welcher Einstellung die gewünschten Effekte erzielt werden.

Do | Je 01.10. 08.10.20
Dritter Termin (in der Natur) wird mit den Kursteilnehmern vereinbart

19 – 21h

Centre Culturel Weiswampach

68 €
(für 3 Einheiten)

Claude Windeshausen
Hobby-Fotograf

Kamera und Bedienungsanleitung

24.09.19

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 • M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Goldschmieden nach eigenem Entwurf
Schwerpunkt Silberverarbeitung
Workshop

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

Fortgeschrittene erweitern das bereits vorhandene Wissen und lernen zusätzliche Techniken. Kreative Gestaltung und handwerkliches Können ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstückes. Nach vorheriger Absprache sind auch Ehe- /Freundschaftsringe in Gold möglich.

Zur Verfügung stehen Silber, Kupfer und Messing, eine Auswahl von Edelsteinen und Gold in kleinen Mengen. Andere Materialien oder Altschmuck zur Umarbeitung können gerne mitgebracht werden.

Edelsteine und Edelmetalle werden nach Gewicht und Stück extra berechnet und bei der Kursleitung bezahlt. Nach Anmeldung erhalten Sie eine Wegbeschreibung.

wahlweise:

Sa 26.09.20 &
So | Di 27.09.20
oder **Sa 17.10.20**
& So | Di 18.10.20
oder **Sa 14.11.20**
& So | Di 15.11.20

10 - 16h30

Atelier der Künstlerin
Beho 68 / Gouvy (B)

155 €
(inkl. Mittagessen, Kaffee u. Kuchen)

Diana Prokot
Dipl. Schmuckgestalterin

Deutsch

14 Tage vor Termin

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Origami Workshop

„Die Kunst des Faltens“
Betty Heischling stellt in diesem Workshop die Kunst des Papierfaltens „Origami“ vor. Sie erhalten auch einen Einblick in die Entstehung dieser Kunst, um es dann selbst auszuprobieren.

- Vorstellung von Herkunft und Entstehung
- Praktisches Ausführen
- Kleine Gourmet-Pause mit Kuchen und Tee
- Entdeckung des Washi Papier

„L'art du papier plié“
Initiation à l'art du pliage du papier, proposée et présentée par Betty Heischling

- *Présentation et Histoire*
- *Mise en pratique manuelle*
- *Petite pause gourmandise*
- *Découverte du papier Washi*

Sa 03.10.20

10 -13h

Club Haus op der Heed

25 €

Betty Heischling

01.09.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Schreibatelier

Sa 19.09.20 &
Sa 28.11.20

10 - 16h

Kloster Fünfbrunnen
(Cinqfontaines)
bei Troisvierges

30 €
(inkl. Kaffee und Tee)

Elisabeth Demmer

Schreibmaterial, Mittagsimbiss und Hausschuhe

17.09.20

An diesem Tag lassen wir uns von dem beeindrucken, was uns an diesem Ort begegnet und bringen schreibend zum Ausdruck, was sich aus unserem Inneren löst.

Außer Lust am Schreiben auf Deutsch oder Luxemburgisch sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mandala-Malen im Kloster Fünfbrunnen
2-tägiges Seminar

Fr | Ve 13.11.-
15.11.20

17h

Kloster Fünfbrunnen
(Cinqfontaines)
bei Troisvierges

195 €

Elisabeth Demmer

09.11.20

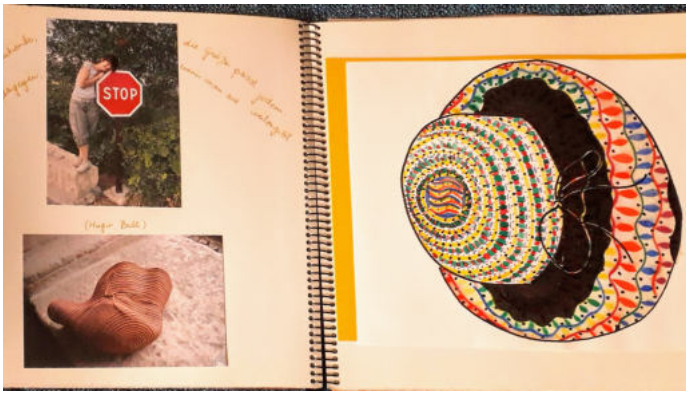
Wir malen mit Zirkel und Buntstiften ein Kreisbild, wobei uns diese Tätigkeit unterstützen kann, zur Ruhe zu kommen, uns auf uns selber zu konzentrieren, unsere eigene Seelenlandschaft besser kennen zu lernen und einen Weg zu unserer eigenen Mitte zu finden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich die Bereitschaft, sich dem eigenen Innersten aufmerksam und Absichtslos zuzuwenden.

Im Preis inbegriffen: *(Seminar, Material und 2 Übernachtungen in einfachen Einzelzimmern mit Vollpension / 20€ Aufschlag für Zimmer mit Dusche/WC.)*

Hausschuhe, dicke Socken, feste Schuhe für einen Spaziergang, Handtücher, Meditationskissen falls vorhanden

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Scrapbooking



Scrapbooking kommt aus den USA: Sinn des Scrapbooks ist es Fotos, selbsgemalte Bilder, Texte als Stück seiner Lebensgeschichte in ein Album einzukleben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ein kleines Scrapbook wird den Teilnehmern zur Verfügung gestellt.

Papiere in allen Variationen, Fotos, Schere, Stempel, Farben....(Stifte oder flüssig zum Auftragen),Illustrierte,kleine Stoffreste,.....

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Sa 14.11.20

10 -13h

Aus Sicherheitsgründen erscheinen Sie bitte frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Pour des raisons de sécurité, ne veuillez apparaître que 5 minutes avant le début du cours

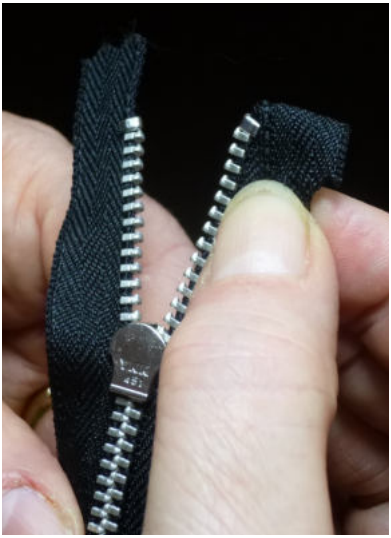
Club Haus op der Heed

€ 10 €

Patty Dupong

06.11.20

Nähkurs -
Änderungen an meinen Kleidern



LIMITIERTE TEILNEHMERZAHL

Lucia heißt Sie in Ihrem Nähatelier willkommen und bietet einen Workshop an, in dem man die Nähmaschine kennenlernen und das Nähen Schritt für Schritt erlernt. Ob mit oder ohne Vorkenntnisse, nach diesem Workshop ist jeder fähig zuhause selbstständig kleine Änderungen durchzuführen. Die eigene Nähmaschine kann gerne mitgebracht werden , ansonsten stehen hier Nähmaschinen zur Verfügung. Schere , Nähseide , Stecknadeln und Stoff werden ebenfalls zur Verfügung gestellt.
Die Änderungen werden an den eigenen mitgebrachten Kleidungsstücken vorgenommen.

Di. | Ma. 13.10.20

19 - 21:30h

Binsfeld
Béchel 11

135€ (5 Einheiten)
Nähmaschine wird vor Ort zur Verfügung gestellt

Lucia Romagnuolo

05.10.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Bilder in Rosttechnik mit Martina Rings

Nicht zum „alten Eisen“ gehört solch ein selbstgestaltetes Rostbild. Im Gegenteil, diese Technik ist topaktuell, und es ist spannend zu sehen, wie der echte Rost sich langsam entwickelt. Zu sehen mit welch einfachen und natürlichen Materialien man es rosten lassen kann ohne die Verwendung von Oxydationsmitteln.

Zudem versprechen verschiedene Strukturen und Techniken, z.B. gestempelte Motive, eine abwechslungsreiche Oberfläche. Freuen Sie sich auf einen lehrreichen und informativen Kurs, den Sie mit vielen Eindrücken und einem 40 x 40 cm großen 3D-Bild, das sich noch bis zum nächsten Tag verändern wird, abschließen.

Paket Einweghandschuhe, leere Becher (z.B. Joghurtbecher), Pinsel (Borste ca. 2-3 cm breit), Spachtel/Palettenmesser, Arbeitskleidung

Sa 14.11.20

10 – 13h
14 – 17h

Centre Culturel Hupperdange

48 €
(inkl. Material)

Martina Rings

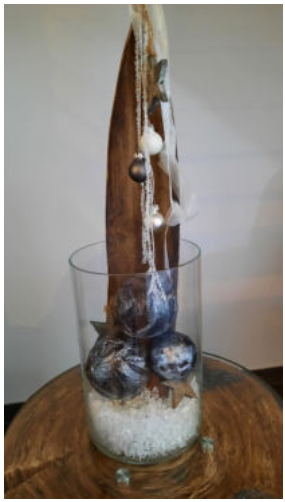
06.11.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 • M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Weihnachtliche Kugeln



Sa 05.12.20

10 -13h

Aus Sicherheitsgründen erscheinen Sie bitte frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn

Pour des raisons de sécurité, ne veuillez apparaître que 5 minutes avant le début du cours.

Club Haus op der Heed

40€ (inkl. Material)

Martina Rings

30.11.20

Kurz vor Weihnachten noch einmal mit den eigenen Händen eine individuelle Dekoration gestalten, und mit allen Sinnen Weihnachten fühlen.
Diese Kugeln können Sie nach Ihren Wünschen gestalten. Egal ob als Baumhänger oder in eine Dekoschale/Glas integriert, sie sind immer ein Blickfang in Ihrer Wohnung.
Dekorieren werden wir diese Kugeln mit Borten, Bordüren oder alten gehäkelten Deckchen usw.

Arbeitskleidung, 2-3 große Mülltüten zum Abdecken der Tische, Paket Einweghandschuhe, Plastikgefäße (Joghurtbecher, leere Obstschalen, o.ä.), Borstenpinsel (ca. 2-3cm breit), Schere, alte Dordüren oder Deckchen (falls vorhanden)

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Weihnachtsliche Sternschale auf Holz

In diesem Kurs werden Sie aus Styroporteilen, unter Verwendung von Powertex, und unter fachkundiger Anleitung ein individuelles Dekoelement herstellen. Diese einzigartige Säule ist sehr hochwertig und Sie können sie nach Ihren Wünschen bearbeiten. Die Standsäule ist in einer edlen Holzoptik. Die mit Sternen dekorierte Schale wird getrennt von der Standsäule angefertigt. Zum Schluss wird alles zu einem harmonischen Gesamtkunstwerk zusammengefügt.
Nach dem Trocknen können Sie dann zu Hause die Schale nach Ihrem Geschmack auffüllen und dekorieren.

Arbeitskleidung, Mittagsimbiss, 2-3 große Mülltüten zum Abdecken der Tische, Paket Einweghandschuhe, Plastikgefäße (Joghurtbecher, leere Obstschalen, o.ä.), Borstenpinsel (ca. 2-3cm breit), Schere, Baumwollstoff (z.B. altes Bett- oder Küchentuch), Alte Teigrolle oder leere Glasflasche ohne Etikett, Cutter

Sa 21.11.20

10 -15h

Aus Sicherheitsgründen erscheinen Sie bitte frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn

Pour des raisons de sécurité, ne veuillez apparaître que 5 minutes avant le début du cours.

Club Haus op der Heed

75€
(60€ Materialkosten pro Pers.)

Martina Rings

13.11.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Kräuterführung im Klostergarten

Sa 24.10.20

10 - 16h

Kloster Fünfbrunnen

42 €
(inkl. Zutaten)

Christine Quandt

Küchenmesser, Schneidbrett, Handschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe, Hausschuhe, Behälter für etwas Essen, einen kleinen Imbiss

Während eines Spaziergangs durch den Klostergarten in Fünfbrunnen lernen Sie einige Wildkräuter näher kennen. Die Kräuterpädagogin erklärt Ihnen Wissenswertes über Standort, Vorkommen und Verwendungszweck der einzelnen Pflanzen.

Zum Schluss ernten Sie gemeinsam verschiedene Kräuter, die anschließend in der Küche zu einem kleinen Gericht und einem bunten Wildkräutersalat verarbeitet und verköstigt werden.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Zoom

ZOOM wird in diesem Workshop genauer erklärt. ZOOM bietet die Möglichkeit Kurse und Konferenzen von zuhause aus mitzuverfolgen und sich zu beteiligen ohne die Wohnung zu verlassen.

Sie können ganz einfach mit Ihrer Familie und Freunden per Videobild telefonieren.

Man kann mit mehreren Personen gleichzeitig telefonieren und sie dabei sehen.

Do | Je 10.09.20

9 – 12h

Centre Culturel Weiswampach

25 €

Steve Reiffers
Formateur E-Lëtzebuerg

Laptop/ Smartphone, Ladegerät

01.09.2020

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Fotobuch am Computer erstellen

Do | Je 29.10.20 *
Fr | Ve 30.10.20*
Do | Je 26.11.20 **
Fr | Ve 27.11.20**

9 – 12h

***Centre Culturel Wilwerwiltz**
****Centre Culturel Weiswampach**

50 €
(für 2 Einheiten)

Steve Reiffers
Formateur E-Lëtzebuerg

Laptop und Fotos

Teilnahme per Zoom möglich

26.10.20*
23.11.20**

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

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

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

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Internet Banking und mehr

Flexibel und bequem mit der „Spuerkeess“. Entdecken Sie mit uns gemeinsam das Internet Banking auf eine einfache Art und Weise. In Zeiten einer Pandemie gewinnt das Internet Banking an Bedeutung. Gemeinsam mit der „Spuerkeess“ zeigen wir Ihnen, wie Sie eine digitale Überweisung tätigen können, ohne das Haus verlassen zu müssen. Mit eigens dafür angelegten Übungskontos können Sie ohne Risiko das Internet Banking erlernen.

Flexible et pratique avec la « Spuerkeess ». Découvrez ensemble avec nous le S-net de manière simple et conviviale. En période de pandémie, les services bancaires sur Internet gagnent en importance. En collaboration avec la « Spuerkeess », nous vous montrerons comment effectuer un transfert numérique sans avoir à quitter la maison. Grâce à des comptes de démonstration spécialement créés, vous pouvez apprendre à utiliser le S-Net sans risque.

SPUERKEESS

Do | Je 12.11.20

14:00

Club Haus op der Heed

kostenlos

Chantal Steffen

11.11.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

Fotos vom I-Phone auf den PC laden

Do | Je 22.10.20

9 – 12h

Centre Culturel Wilwerwiltz

€ 25 €

Steve Reiffers
Formateur E-Lëtzebuerg

Laptop und Fotos

19.10.20

Sie lernen Ihre Fotos auf den PC hochzuladen, sie zu sortieren, in Ordnern abzulegen und diese nach dem entsprechenden Anlass benennen.

Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei,... - Individuelle Hilfe

Support Smartphone

Jetzt auch bei Ihnen zu Hause möglich*

Termin nach Vereinbarung

Club Haus op der Heed

€ 20 € (erste Stunde)
15 € (jede weitere Stunde)
*30€ /St.

Steve Reiffers, Ken Schroeder

Teilnahme per Zoom möglich

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

Vous avez des problèmes avec votre smartphone? N'hésitez pas à nous contacter. On fixera un rendez-vous pour répondre à vos questions.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

E-Mail-Konto einrichten, Nachrichten per E-Mail verschicken und empfangen

In diesem Workshop lernen Sie, wie man ein E-Mail-Konto einrichtet und damit E-Mails verschicken bzw. empfangen kann.

Weitere Themen sind Inhalt dieses Workshops:

- E-mail mit Anhang (z.B. Foto, Dokument…) verschicken
- An mehrere Empfänger eine E-Mail senden
- Starke Passwörter erstellen
- Was muss man beachten beim Öffnen einer E-Mail
- Was ist eine Phishing-Mail

Die Teilnehmerzahl für dieses Kurs ist auf 8 Personen begrenzt!

Fr | Ve 04.12.20

09:00

Troisvierges
Buvette Freiluftschwimmbad

25€

Steve Reiffers
Formateur E-Lëtzebuerg

Laptop, Ladegerät
Smartphone, Ladegerät

02.12.20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Sie müssen im Voraus mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen (COVID-19) einhalten. (Zusätzliche Teilnahmebedingungen werden Ihnen vor jeder Aktivität zugeschickt).

Notez que la participation est à vos propres risques et périls. Vous devez confirmer à l'avance par votre signature que vous respectez les mesures d'hygiène et de sécurité (COVID-19). (Des conditions de participation supplémentaires vous seront envoyées avant chaque activité).

Gemeinsamer Mittagstisch -werktags-

Wenn auch Sie an einem Tag im Monat lieber in geselliger Runde werktags essen und den Nachmittag gemeinsam verbringen möchten, sollten Sie dieses Angebot nutzen.

Wir treffen uns in verschiedenen Restaurants unserer Region.
Falls Sie sich angesprochen fühlen, können Sie sich gerne bei uns melden.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Unsere nächsten Treffen:

Do | Je 24. September - Hotel-Restaurant "Keup" Weiswampach
Do | Je 22. Oktober - Restaurant "Kentucky" Lentzweiler
Do | Je 26. November - Restaurant "Reiff" Fischbach

Männerstammtisch

In einer gemütlichen Runde treffen wir uns einmal pro Monat zu einem guten Essen unter Männern, mittags in einem Restaurant in der Region.

Sie lernen neue Leute kennen, tauschen sich aus, sprechen bei einem Gläschen über aktuelle Themen oder über die guten alten Zeiten.
Sie sind interessiert? Dann melden Sie sich bei uns!

Unsere nächsten Treffen:

Do | Je 24. September - Restaurant "Reiff" Fischbach
Do | Je 15. Oktober - Restaurant "Am Schlass" Wiltz
Do | Je 10. Dezember - Restaurant "Brasserie Massen" Wemperhardt

Bingo-Nachmittage

Mi | Me
(alle 14 Tage)

14 - 17h

Club Haus op der Heed

Nächstes Treffen: Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen

Bingo macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern fördert auch kognitive Fähigkeit, Konzentration und Koordination. Alle Spielbegeisterten sind herzlich eingeladen, an unseren unterhaltsamen Bingo-Nachmittagen teilzunehmen.

Anmeldung/Inscription: T: +352 998 236 · M: info@opderheed.lu
Überweisung innerhalb von 8 Tagen / virer les frais endéans 8 jours : LU 25 0023 1554 7310 0000 (BILLULL)

KEEN INTERNET DOHEEM
KEE PROBLEM

PAS D'INTERNET
A LA MAISON
AUCUN PROBLEME

KEEN INTERNET DOHEEM AN LOSCHT SAACHEN UM INTERNET ZE SICHEN, MAT LEIT IWWER VIDEOTELEFON ZE SCHWÄTZEN,...?
MELLT IECH!
MIR HUNN ENG LÉISUNG!

PAS D'ACCES D'INTERNET A LA MAISON, ENVIE DE FAIRE DES RECHERCHES SUR INTERNET, DE PROFITER DES VIDEOCONFÉRENCES,...?
APPELEZ NOUS!
ON A LA SOLUTION

Tel. 998236

Mir maachen bëssen Vakanz an sinn am Januar dann
rëm gutt erholl fir Iech do.

Congé vum 22.12.20 – 04.01.2021 (inkl.)
Urlaub vom 22.12.20 – 04.01.2021 (inkl.)
Congé du 22.12.20 – 04.01.2021 (incl.)

Während unserer Ferien nur Anmeldungen per E-Mail
Inscriptions uniquement par courriel

Benevolat

Op der Heed
Club Haus

Wir suchen regelmäßig Leute, die sich im Benevolat engagieren möchten, z.B. als Leiter einer Gesanggruppe, Mitarbeit beim Einpacken unserer Broschüre....

Wenn Sie in interessiert sind, rufen Sie uns bitte an, wir informieren Sie gerne unverbindlich.

Nous sommes à la recherche de bénévoles p.ex. pour diriger un groupe de chant, mise en enveloppe des brochures... Contactez-nous pour plus d'informations.

BENEVOLAT AM NORDEN

Dir hutt Zäit an sicht eng interessant Beschäftegung am Benevolat?

Dann mellt Iech!

De Park Sënnesräich zu Lëlljen sicht Benevoler!

Si brauchen Äer Ënnerstëtzung:

Wärend der Schoulzäit

Mëttwochs, Donneschdes a Freides Vun 09h00 bis 12h00 a vun 14h00 bis 17h00

Wärend de Schoulvakanzen:

Mëttwochs a Donneschdes Vun 09h00 bis 12h00 a vun 14h00 bis 17h00

Sie sichen Legt vir:

- **Beim Empfank vu Gruppen ze hëllefen.**
- **Eng Hand mat unzepaken bei gezielten Aktivitéiten zu de 5 Sënner.**

Nierwend Zäit an der Bereedschaft am Virfeld eng kleng Firmatioun ze maachen, ass et och wichteg, open ze sinn fir mat behënnerten Mataarbëschter an ganz verschiddenen Legt zesummen ze schaffen.

Bei Froen oder Interessi un esou engem Benevolat mellt Iech ënnert 99 47 84 45 oder info@sennesraich.lu

Park Sënnesraich
30, Duarrefstrooss
L-9762 Lullange

De Park Sënnesräich ass een pedagogescht Fräizäitzentrum, an deem Besicher hir 5 Sënner op spilleresch, pedagogesch an originell Weis entdecken.
Et kann een sech de Park Sënnesräich virstellen wei eng gelongen Mëschung vun engem Sciencen-Musée an enger intelligenter Spillplaz.
De Park Sënnesräich gehéiert zum Lëlljer Gaart, deen behënnert Mataarbechter beschäftegt mam Ziel hir sozial Integratioun an Autonomie ze fuerderen an hinnen een laangfristegen, interessanten Beruff, deen hiren Fäegkeeten entsprécht, ubitt.

Benevolat: Zesumme fir de gudden Zweck!

Häkeln für Alupse Bébé

Ab Herbst häkelt unsere Frauengruppe « Stréck-an Häkelfrënn“ unter Leitung von Jeanny Hentz und Christiane Meyer, wieder im Benevolat. In diesem Jahr unterstützen sie mit Ihrem Erlös dir Organisation „Alupse Bébé.“
Die kleinen Kunstwerke kann jeder während der üblichen Öffnungszeiten im Club kaufen. Sie interessieren sich für unser Projekt und hätten Lust mitzumachen? Dann melden Sie sich, wir informieren Sie gerne ausführlich.

Beginn: **Donnerstag, 08. Oktober,**
Wo: **9:30 Club Haus op der Heed**

BITTE BEACHTEN !

Wéinst engem Chantier ass d'Streck tëschent Reiler an Hëpperdang gespaart. Deviatioun via Marnech.

Wegen Umbauarbeiten ist die Route zwischen Reuler und Hüpperdingen gesperrt. Umleitung via Marnach.

La route entre Reuler et Hupperdange est fermée en raison des travaux de reconstruction. Déviation via Marnach.

Säit dem 01/09/2020 online

Seit dem 01/09/2020 online

En ligne à partir du 01/09/2020

www. clubhaiser.lu

Abonnéiert eisen Newsletter op der Internetsäit an verpasst vum Club Haus op der Heed keng Neiegkeeten méi.

Abonnieren Sie unsere Newsletter auf der Internetseite und verpassen Sie vom Club Haus op der Heed keine Neuigkeiten mehr.

Abonnez-vous à notre Newsletter et vous n'allez plus jamais rater les offres du Club Haus op der Heed.

CLUB HAUS OP DER HEED UNTERSTÜTZEN
SOUTENIR CLUB HAUS OP DER HEED

CLUBKARTE 2020

Während des ganzen Jahres bemüht sich das Team vom Club Haus op der Heed, für Sie ein breitgefächertes Programm, mit qualitativ hochwertigen Kursen und Aktivitäten zusammenzustellen. 3x jährlich schicken wir Ihnen unsere aktuelle Broschüre zu. Die Auslagen hierfür wie Druck und Porto muss der Club Haus op der Heed selbst tragen.
Wir erlauben uns Ihnen unsere jährliche Clubkarte für 15 € anzubieten und uns so in unserer Arbeit zu unterstützen.
Mit diesem gespendeten Beitrag zeigen Sie uns, dass Sie unser Angebot schätzen und Ihnen die Aktivitäten im Club Haus op der Heed gefallen.

Kontonr: LU25 0023 1554 7310 0000 BIC: BILLLULL

CARTE CLUB 2020

Pendant toute l'année, nous vous offrons un large programme d'activités et de cours intéressants et variés. 3 fois par an, nous publions cette offre dans une brochure. Les frais de publication et d'envoi doivent être assumés par le Club Haus op der Heed.
Pour cette raison nous vous rendons attentifs sur le fait que vous pouvez nous soutenir et acheter la carte club au prix de 15 €.
Votre soutien nous montre que vous appréciez notre travail et les activités du club.

Compte: LU25 0023 1554 7310 0000 BIC: BILLLULL

Villmools Merci fir är Ënnerstëtzung an äert Vertrauen.
D'ganz Equipe aus dem Club Haus op der Heed

Zusätzliche Teilnahmebestimmungen für Aktivitäten des Club Haus op der Heed. Das Einhalten der aufgelisteten Auflagen ist während jeder Aktivität obligatorisch. Dieses Formular muss vor jeder Teilnahme unterzeichnet werden.

Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt, daher besteht für alle Aktivitäten eine Anmeldepflicht! **Melden Sie sich vor jeder Aktivität an** (Mail oder Telefon)! Sie erhalten von uns eine Anmeldungsbestätigung. Sie müssen sich auf einer Anwesenheitsliste eintragen und mit Ihrer Unterschrift bestätigen.

Hände desinfizieren vor und nach jeder Aktivität.

Es gilt die allgemeine Abstandsregel von 2 Meter Distanz.

Eine Maske ist obligatorisch, wenn die Abstandsregel nicht einzuhalten ist. Setzen sie ihre Maske auf beim Verlassen und Betreten des jeweiligen Gebäudes/Raumes. Die Maske darf nur dann abgenommen werden, wenn Sie ihren Platz erreicht UND der Abstand von mindestens 2m zur nächsten Person eingehalten ist. Der Kursleiter teilt mit wann Sie ihre Masken absetzen dürfen.

Mit ihrem Besuch erklären Sie, in den letzten 48 Stunden weder Symptome der Krankheit COVID-19 noch in den letzten 14 Tagen Kontakt mit einer infizierten Person gehabt zu haben. Jeder Besucher verpflichtet sich, das Personal des Club Haus op der Heed im Falle einer positiven Diagnose mit COVID-19 unverzüglich zu informieren.

Wir bitten alle Teilnehmer um Eigenverantwortung, gegenseitigen Respekt, Rücksicht und Geduld.

Ihre Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko und Sie müssen die Regeln einhalten. Mit ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass Sie die vorliegenden Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen verstanden haben und zu ihrem und zum Schutz der anderen Teilnehmer einhalten werden. Alle Sicherheitsmaßnahmen und Anweisungen des Personals sind einzuhalten.

Réglement d'inscription supplémentaire Covid-19 – mesures de sécurité pour les activités du Club Haus op der Heed. Le respect des règles énumérées est obligatoire pour chaque visite. Ce formulaire doit-être signé avant la participation à n'importe quelle activité.

Le nombre de participants est limité. Vous êtes donc obligés de vous inscrire pour chaque activité (courriel ou téléphone)! Vous recevez une confirmation d'inscription. Vous devez vous inscrire sur place sur une liste de présence et confirmer avec votre signature.

Désinfectez-vous les mains avant et après chaque activité!

Vous devez respecter strictement la distance physique de 2 mètres.

Le port du masque est obligatoire, si vous ne pouvez pas respecter la distance de 2 mètres. Il est obligatoire de porter le masque pendant l'entrée et la sortie du bâtiment / de la pièce. Le masque peut être enlevé, si vous êtes installés sur votre place et quand vous avez respecté la distance de 2 mètres par rapport du prochain participant.

Avec votre visite, vous déclarez ne pas avoir présenter des symptomes compatible avec Covid-19 au cours des 48 heures passées et n'ayant eu aucun contact avec une personne COVID-positive dans les 14 jours précédant la visite. Chaque participant s'engage à informer immédiatement le personnel du Club Haus op der Heed en cas de diagnostique positif au Covid-19.

Nous vous remercions d'avance pour votre patience et le respect envers les autres personnes.

Malgré toutes les précautions prises, il peut en rester un risque de contamination. Notez donc que votre participation est à vos propres risques et périls. Toutes les mesures de sécurité et les instructions du personnel doivent être strictement respectées.

Wichtige Hinweise

- Die Teilnahme an allen Clubaktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung.

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

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

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

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

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Informations importantes

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

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

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

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

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

Merci beaucoup de votre compréhension !

Allgemeine Datenschutzverordnung

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

Im Rahmen unserer Beziehungen zu den Klienten/Teilnehmer des „Club Haus op der Heed" möchten wir Sie darauf hinweisen, dass Ihre gesamten in unserem Computersystem enthaltenen personenbezogenen Daten nur zum Versenden unserer Broschüren und im Zusammenhang mit unseren Aktivitäten sowie unserer Buchhaltung verwendet werden.

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

Im Rahmen unserer Reisen sind wir verpflichtet, eine Kopie Ihres Personalausweises an unseren Organisationspartner zu senden, damit der Name der Person auf dem Ticket mit dem Namen im Ausweis übereinstimmt.

Kopien Ihrer Personalausweise, die wir nach der Anmeldung und Teilnahme an einer Reise im „Club Haus op der Heed" erhalten, werden sofort nach Rückkehr jeder Reise vernichtet.

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

Règlement général sur la protection des données

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

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

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

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

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

Nous vous demandons de nous informer par courrier ou par courriel (info@opderheed.lu), au cas où vos données personnelles ne devraient plus figurer dans nos livres.

Impressum

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

Redaktion: Club Haus op der Heed
Layout und Druck: Media-Consulting Pint
Fotos: Club Haus op der Heed, Pixabay.com

Anmeldungen

Inscriptions

Sie erreichen uns per Telefon oder persönlich

- montags **13h - 17h**
- dienstags bis donnerstags **9h – 12:15h & 12:45h – 17h**
- freitags **9h – 13h**

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bitte **überweisen Sie die Kursgebühren innerhalb einer Woche nach Anmeldung** mit Angabe des gewählten Kurses. **Sie erhalten von uns keine Rechnung!**

Veuillez virer les frais de cours dans un délai d'une semaine après l'inscription *en indiquant le cours choisi.*
Vous ne recevrez pas de facture de notre part !

Konto: LU25 0023 1554 7310 0000
Bank: BIL
BIC: BILLLULL

Team

Equipe

Tania Draut
Direktionsbeauftragte,
Diplom-Pädagogin
40 St. / Woche

Steve Reiffers
Administration
Formateur E-Lëtzebuerg
40 St. / Woche

Sandy Recken
dipl. Erzieherin
30 St. / Woche

Ken Schroeder
dipl. Erzieher
40 St. / Woche

Berthe Schmitz
Raumpflegerin
10 St. / Woche

Das nächste Programmheft erscheint im Januar
Le prochain programme sera publié en septembre

Op der Heed
Club Haus

Club Haus op der Heed
2, Kaesfurterstrooss (gegenüber der Kirche, vis-à-vis de l'église)
L-9755 Hupperdange

2, Kaesfurterstrooss
L-9755 HUPPERDANGE
Tél.: 99 82 36
email:
info@opderheed.lu
www.clubhaiser.lu

Gestionnaire
Foyers Seniors a.s.b.l.

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