

# Club Haus an de Sauerwisen



## Zesummen (er)liewen:

14. April - Kirschblütenwanderung

10. Mai - Nürburgring

8. Juni - Robbeschéier

16. Juni - Kloster Orval

Therapeutisches Yoga

Qi Gong



## Programm April / Mai / Juni 2023

### aktiv bleiben 50 plus

Geselligkeit \* Ausflüge \* Kultur \* Sport \* Genuss \* Information \* Reisen \* Events \* Feste

## Liebe Freundinnen und Freunde des Clubs!

Jetzt kommt wieder die Zeit, in der uns morgens die Vögel mit ihrem Gezwitscher wecken.

Es beginnen die Monate, in denen wir besser aufstehen, weil es hell und sonnig ist.

In denen wir anderen Menschen ein Lächeln schenken, wenn diese uns auf unseren Spaziergängen begegnen.

Wenn abends die Amsel ihr einsames Lied singt.

Kinder lachend auf der Straße oder im Park spielen.

Die Nachbarn wieder mit dem Grillen anfangen, und der leckere Duft von gebratenem Fleisch zu uns herüberzieht.

Es beginnt die Zeit, in der wir wieder aktiver werden, uns freuen, durch die Welt zu streifen und Neues entdecken.

Wenn wir die wärmenden Strahlen der Sonne auf unserer Haut spüren, und das Summen der Bienen hören.

Dann geht es uns gut!

Denn uns geht es gut! Nicht immer - aber oft!

Seien wir dankbar für die Zeit, die wir haben ...

Bis bald!

## *Chères amies et chers amis du club !*

*Le moment est de retour où on est reveillé le matin par les chansons gazouillées des oiseaux. C'est le début des mois où nous nous levons plus facilement parce qu'il fait clair. C'est le moment où nous sourions aux autres lorsque nous les rencontrons lors de nos promenades.*

*Lorsque le soir, le merle chante sa chanson solitaire. Lorsque les enfants jouent en riant dans la rue ou dans le parc.*

*Lorsque les voisins recommencent à faire des barbecues et que l'odeur délicieuse de la viande grillée se répand jusqu'à nous.*

*C'est le début d'une période où nous redevons plus actifs, où nous sommes heureux de parcourir le monde et de découvrir de nouvelles choses.*

*Lorsque nous sentons les rayons chauds du soleil sur notre peau et que nous entendons le bourdonnement des abeilles.*

*Alors nous allons bien !*

*Car nous allons bien ! Pas toujours - mais souvent !*

*Soyons reconnaissants pour le temps que nous avons ...*

*A bientôt !*



## **Thomas Zimmer**

Als Diplom-Pädagoge bin ich seit 2013 als Leiter des Club Haus an de Sauerwisen tätig. Ich selbst bin Deutscher und lebe in Trier, einer der schönsten Städte auf der Welt. Neben meiner leiterischen Tätigkeit im Club freue ich mich immer auf die Möglichkeiten, aktiv an den Angeboten teilzunehmen, und so in direktem Kontakt mit unseren Besucherinnen und Besuchern zu sein.

*En tant que pédagogue diplômé, je suis chargé du Club Haus an de Sauerwisen depuis 2013. Je suis moi-même allemand et je vis à Trèves, la plus belle ville du monde. En plus de mon travail de direction au sein du club, j'attends toujours avec impatience l'opportunité de participer activement aux cours offerts et d'être en contact direct avec nos visiteurs.*



## **Jessy Muller**

Ech sinn diploméierten Erzéier a schaffen säit Februar 2019 am Club. Spannend fannen ech hei, datt ech meng Hobbyen an Stärken kann aktiv ausliewen, sou bidden ech ënnert anerem den Denksport un. Nieft menger Aarbecht am Club hunn ech zwee aktiv Jongen an hu mech viru kuerzem als Naturopathe weidergebild.

*Educatrice diplômée, je travaille au Club depuis février 2019. A côté de nombreuses activités j'anime le cours des exercices de mémoires et j'aime faire la cuisine avec et pour nos visiteurs. Dans ma vie privée je suis maman de 2 garçons et depuis peu je me suis formée en tant que naturopathe.*



## **Claudine Olten**

Ech si Sekretärin a schaffen zënter November 2012 am Club. Et freet mech, datt ech net nëmme Büroaarbechte machen, mee och u villen aneren Aktivitéiten deelhuele kann. A menger Fräizäit ginn ech gäre mat mengem Hond spadséieren.

*Je suis secrétaire et travaille depuis novembre 2012 au Club. Je trouve très intéressant, qu'à côté de mon travail administratif je puisse participer à plein d'autres activités qui se déroulent au Club. Dans ma vie privée j'aime me promener avec mon chien.*



## **Elisabeth Schmit**

Ech hu Gesundheitsförderung zu Fulda studéiert a schaffe säit Oktober 2020 am Club. Besonnesch freet et mech, dat mir als Club eng Platz si wou Mënschen zesumme kommen a schéin Momenter a Geselligkeet entstinn, wou erziilt, nogelasschert a zesummen gelaacht geet. An menger Fräizäit an och am Club sinn ech gäre Kreativ a probéieren nei Saachen aus.

*J'ai étudié la « promotion de la santé » à Fulda et je travaille dans le club depuis octobre 2020. Je suis surtout contente que notre club soit un lieu de rencontre où les gens peuvent se réunir et passer de bons moments en toute convivialité, où l'on raconte des histoires, où l'on écoute et où l'on rit. Dans ma vie privée et aussi dans le club, j'aime être créative et essayer de nouvelles choses.*



Quiz Me - 11. März 2023



Projet - Bitze fir ee gudden Zweck  
Februar 2023





## Mir sichen nei Kandidaten als Gediechnistrainer/in

Huet Dir Zeit an Dir sicht eng nei Erausfuerderung?

Wëllt Dir lech an eisem Veräin engagéieren an aktiv matschaffen?

Sitt Dir interesséiert eng Formatioun fir Gediechnistrainer matzemaachen an duerno Gediechnistrainings-Coursën ze halen?

Wann Dir 3mol mat JO geäntwert huet, da meld lech iwwer d'E-Mail adress [lvgt@info.lu](mailto:lvgt@info.lu) un. Do kritt Dir da weider Informatiounen.

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



22. - 26. Mai 2023

## WIEN

Wien, die Hauptstadt Österreichs, Wien, das ist der Mittelpunkt gleich mehrerer untergegangener Welten. Bollwerk des Abendlandes während der türkischen Belagerung, prachtvolle Barockstadt unter Maria Theresia, Zentrum der k.u.k.-Monarchie (kaiserlich und königlich) und gefeierte Jugendstilmetropole – das alles war Wien einmal, und wie in kaum einer anderen Stadt haben all diese Zeiten bis heute ihre Spuren hinterlassen.

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

*Vienne, la capitale de l'Autriche, Vienne, c'est le centre de plusieurs mondes disparus. Bastion de l'Occident pendant le siège turc, somptueuse ville baroque sous Marie-Thérèse, centre de la monarchie impériale et royale et métropole célébrée de l'Art nouveau - Vienne a été tout cela à la fois, et comme peu d'autres villes, toutes ces époques ont laissé leurs traces jusqu'à aujourd'hui. Au départ de Luxembourg-Findel, nous nous envolerons pour Vienne avec Luxair et prendrons ensuite possession de nos chambres dans notre hôtel, où nous resterons quatre nuits. De là, nous entreprendrons diverses visites au cours des prochains jours. Pendant notre séjour, nous ferons la connaissance d'une ville qui est un mélange d'architecture magnifique, de musique et de charme attachant.*



Kosten: voraussichtlich: DZ: 790,00 €, Mehrpreis EZ: 150,00 €  
 Leistungen: Hin- und Rückflug mit Luxair ab Luxemburg, vier Übernachtungen im Hotel Motel One Staatsoper inkl. Frühstücksbuffet, Begleitung durch zwei Mitarbeiter\*innen des Club

25. - 29. September 2023

## VALENCIA

Valencia liegt an der spanischen Mittelmeerküste, etwa 350 km südwestlich von Barcelona an der Mündung des Flusses Turia und fast genau auf der gleichen geografischen Breite wie Mallorca. Spaniens drittgrößte Metropole (etwa 800.000 Einwohner) wird beschrieben als eine der schönsten Altstädte Europas, mit endlos langen Stränden, Kultur und Kulinarik vom Feinsten, einer mediterranen Leichtigkeit, großartigem Wetter.

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



*Valence est située sur la côte méditerranéenne espagnole, à environ 350 km au sud-ouest de Barcelone, à l'embouchure du fleuve Turia et presque exactement à la même latitude que Majorque. La troisième métropole d'Espagne (environ 800.000 habitants) est décrite comme l'une des plus belles vieilles villes d'Europe, avec des plages interminables, une culture et une gastronomie de premier ordre, une légèreté méditerranéenne, un temps magnifique.*

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

Kosten: voraussichtlich: DZ: 750,00 €, Mehrpreis EZ: 150,00 €  
Leistungen: Hin- und Rückflug mit Luxair ab Luxemburg, vier Übernachtungen im 4\* Hotel Illunion Aqua inkl. Frühstücksbuffet, Begleitung durch zwei Mitarbeiter\*innen des Club

28. August - 1. September 2023

## KLOSTERAUSSZEIT MARIA-LAACH

Bereits zum dritten Mal bieten wir Ihnen einen Aufenthalt hinter Klostermauern der Abtei Maria Laach in der Eifel an. Bei unserer Klosterauszeit steht das gesellige Beisammensein im Vordergrund: wir unternehmen vieles in der Gruppe.

Nach einem (freiwilligen) Morgenimpuls, können Sie nach dem Frühstück an einem Spaziergang in der näheren Umgebung teilnehmen. Unter anderem besuchen wir hier die nahegelegenen Maare. Nach dem gemeinsamen Mittagessen hat man dann Zeit für sich - oder man kann auf einen Ausflug mitgehen, den wir mit unserem Minibus unternehmen.

Im Anschluss an das gemeinsame Abendessen können Sie gerne an unseren Abendtreffen teilnehmen: egal, ob Sie Lust auf Spielen, reden oder zuhören haben: hier sind Sie richtig!

Wem das alles aber zu viel ist, der kann sich seine Zeit auch für sich nehmen - eine Auszeit eben.



*Pour la troisième fois déjà, nous vous proposons un séjour derrière les murs de l'abbaye Maria Laach dans l'Eifel. Lors de notre pause monastique, la convivialité est au premier plan : nous entreprenons beaucoup de choses en groupe.*

*Après une impulsion matinale (facultative), vous pourrez, après le petit-déjeuner, participer à une promenade dans les environs. Nous visiterons entre autres les maars proches. Après le déjeuner en commun, vous aurez du temps pour vous - ou vous pourrez participer à une excursion que nous ferons avec notre minibus.*

*Après le dîner en commun, vous pouvez participer à nos réunions du soir : que vous ayez envie de jouer, de parler ou d'écouter, vous êtes au bon endroit ! Mais si tout cela vous semble trop difficile, vous pouvez aussi prendre du temps pour vous - un temps de repos, tout simplement.*

Kosten: voraussichtlich: EZ: 450,00 €,

Leistungen: Hin- und Rückfahrt, vier Übernachtungen inkl. Vollpension im Gästehaus der Abtei, Begleitung durch eine(n) Mitarbeiter\*in des Club



11. - 15. Dezember 2023

## WEIHNACHTLICHES PRAG

Die tschechische Hauptstadt Prag ist nicht umsonst als „Goldene Stadt“ bekannt, spiegelt sich das Sonnenlicht doch auf den Dächern der Altstadt, den Türmen des Veitsdoms und nicht zuletzt im Wasser der Moldau. Insbesondere zur Weihnachtszeit entfaltet Prag jedoch einen ganz besonderen Zauber. Verantwortlich dafür sind vor allem die im gesamten Stadtgebiet verteilten Weihnachtsmärkte, die umrahmt von historischen Gebäuden und schneebedeckten Dächern den magischen Zauber der böhmischen Weihnacht mitten in die Metropole holen.

Es kommt also nicht von ungefähr, dass das winterliche Prag mit seinen beleuchteten Fassaden und der mittelalterlichen Architektur auf der Liste der schönsten Orte für den Weihnachtsurlaub regelmäßig den ersten Platz einnimmt. Ab Ende November ist Prag damit der beste Ort für alle, die beim Duft von Glühwein, Weihnachtsgebäck und frischem Tannengehölz durch ein Winterwunderland schlendern möchten.



*«Ce n'est pas pour rien que Prague, la capitale tchèque, est connue sous le nom de "ville dorée", car la lumière du soleil se reflète sur les toits de la vieille ville, les tours de la cathédrale Saint-Guy et, surtout, dans les eaux de la Vltava. Mais c'est surtout à Noël que Prague déploie une magie toute particulière. Les marchés de Noël répartis dans toute la ville en sont les principaux responsables. Entourés de bâtiments historiques et de toits enneigés, ils apportent la magie du Noël tchèque au cœur de la métropole. Ce n'est donc pas un hasard si la Prague hivernale, avec ses façades illuminées et son architecture médiévale, occupe régulièrement la première place sur la liste des plus beaux endroits pour les vacances de Noël. Dès la fin du mois de novembre, Prague est donc le meilleur endroit pour tous ceux qui souhaitent se promener dans un pays des merveilles hivernales en respirant l'odeur du vin chaud, des biscuits de Noël et du bois de sapin frais.»*

Kosten: DZ: 790,00 €, Mehrpreis EZ: 150,00 €

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

Montag, 3. April 2023 // 18h00 - 20h00

## KINO MAT GENOSS

### Eiffel in love

F - 2021 - 109 min - Historienfilm, Drama



Romantischer Historienfilm über die Erbauung des Eiffelturms und die Liebeswirrungen des Erbauers Gustave Eiffel.

Der gefeierte Ingenieur Gustave Eiffel (Romain Duris) hat gerade die Arbeit an der Freiheitsstatue beendet, als er im Auftrag der französischen Regierung etwas wahrhaft Spektakuläres für die Pariser Weltausstellung im Jahr 1889 entwerfen soll. Eigentlich möchte er nur die Metro designen und gerät nun massiv unter Druck. Doch als Eiffel seine verloren geglaubte Jugendliebe Adrienne Bourgès (Emma Mackey) wiedertrifft, inspiriert ihn ihre Leidenschaft dazu, die Skyline von Paris für immer zu verändern.

Treffpunkt: Kino "Kursaal, Rumelange"  
Kosten: 13,50 € € pro Person inkl. kleinem "Genoss"  
Sprache: deutsch

Montag, 3. April 2023 // 9h30 - 11h00

## OSTEREIER FÄRBEN

Ostereier färben, natürlich und ohne Chemie



Gemeinsam Ostereier färben ist in vielen Familien Tradition. Wir treffen uns gemeinsam in unserer großräumigen Küche um gemeinsam kreativ zu werden. Mit Kurkuma, Zwiebeln, Rote Beete und Kaffee

werden die Eier leuchtend erstrahlen. Wer will kann auch ausgeblasene Eier mit einer Wachstechnik verschönern. Bei dieser Aktivität sind Kinder willkommen.

*Nous colorons ensemble des œufs de Pâques. Les enfants sont les bienvenus.*

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen  
Kosten: kostenlos  
Kursleiterin: Elisabeth Schmit  
Sprache: luxemburgisch, französisch

# April - Avril

Freitag, 7. April 2023 // 14h30 - 17h00

## SANGTREFF



Wir treffen uns einmal im Monat im Club Haus an de Sauerwisen, und erleben einen flotten Nachmittag mit Gesang - egal ob auf luxemburgisch, deutsch oder französisch - wir singen alles, was uns Freude macht. Und zu allen Liedern begleitet uns M.

Francis Lefèvre mit seinem Accordeon, und bring damit eine besonders schöne Stimmung in unseren Sangtreff.

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

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen  
Kosten: kostenlos  
Kursleiterin: Mme Milly Thiel  
Sprache: luxemburgisch, französisch

Mittwoch, 12. April 2023 // 11h30 - 14h00

## KACHTREFF AM CLUB



Einmal im Monat kocht das Team des Club Haus an de Sauerwisen. In gemütlicher Runde genießen Sie ein eigens

zusammengestelltes, geschmackvolles Essen - meist basierend auf den Zutaten der Saison und regionalen Produkten.

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

### Spargel / Asperges

Wir bieten Ihnen zusätzlich unserer "Kachtreff to go" an: wir kochen unter unseren hygienischen Standards für Sie mit. Sie bestellen im Vorfeld eine oder mehrere Portionen, und kommen diese dann bei uns abholen.

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen  
Kosten: jeweils 13.50 €

Bitte vorherige Anmeldung unter der Nummer 56 40 40 1!

# April - Avril

Freitag, 14. April 2023 // 9h30 - 15h00

## KIRSCHBLÜTEN-WANDERUNG



Das Trintingertal ist als altes Kirschenanbaugebiet bekannt, über 30 verschiedene Kirscharten wachsen dort. Eine wahre Vielfalt aus halb Europa. Begeben Sie sich mit uns auf den Weg entlang der Wiesen und „Bongerten“ und

genießen Sie die Farbpracht der Kirschblüten. Ein Essen im „Brasserie beim Pier“ rundet den Tag ab.

*La vallée de Trintingen est connue pour la diversité de ses cerises. Nous nous promènerons ensemble dans la région et admirerons les cerisiers en fleurs. Repas en commun à la Brasserie Beim Pier.*

Bei Interesse an Fahrgemeinschaft kontaktieren Sie uns gerne.

Treffpunkt: 12, Mutferter Haff - L-5334 Moutfort  
Kosten: kostenlos; Mittagessen ist vor Ort zu zahlen  
Begleitung: ein/e Mitarbeiter/in des Club

Sonntag, 16. April 2023 // 9h30 - 14h00

## IVV-WANDERUNG



Einmal im Monat begleiten wir Sie an einer IVV-Wanderung. Gemeinsam werden wir dann in moderatem Tempo die mittlere Strecke gehen, die in der Regel zwischen 10 km und 12 km sein wird.

Im Anschluss gibt es dann die Möglichkeit vor Ort zusammen zu Mittag zu essen – natürlich je nach Angebot des zuständigen Wandervereines.

*Une fois par mois, nous vous accompagnons lors d'une randonnée IVV. Nous parcourrons ensemble, à un rythme modéré, le parcours moyen qui se situe en général entre 10 et 12 km. Ensuite, nous avons la possibilité de déjeuner ensemble sur place, selon l'offre de l'association de randonnée concernée.*

16. April 2023 -

Mertert  
Centre Culturel et Sportif  
Route de Luxembourg  
L-6633 Mertert

Treffpunkt: vor Ort beim Halleneingang  
Kosten: 1,50 € Startgebühr  
Begleitung: ein/e Mitarbeiter/in des Club

Donnerstag, 20. April 2023 // 10h30 - 14h00

## MUSEUM FERRUM



Die Ausstellung „Unfree Labor“ in Museum FERRUM befasst sich mit dem Thema Arbeit in der Vergangenheit und Gegenwart. Was sind Gründe, die Menschen dazu bringen, eine Arbeit zu unfairen Bedingungen anzunehmen? Wer

profitiert von unfreier Arbeit und was können wir gegen unfaire Arbeitsbedingungen tun. Wer will kann anschließend gemeinsam mit uns im Restaurant L' Astoria essen.

*Visite guidée de l'exposition : „Unfree Labor“. Des thèmes comme le travail forcé et le droit du travail d'aujourd'hui et d'hier sont abordés. Visite guidée en langue luxembourgeoise, traduction possible.*

Treffpunkt : Salle Kirscht, Musée FERRUM,  
14 Rue Pierre Schiltz, L-3786 Tétange  
Kosten : 10 €  
Sprache: luxemburgisch

Freitag, 21. April 2023 // 15h00 - 16h00

## DARTS - UND BURGER



Neu in unserem Club ist die Dartscheibe. Gerne können Sie diese mit Freunden nutzen oder uns herausfordern. Am Dart Freitag treffen wir uns in einer geselligen Runde zum Darts spielen, dazu gibt es Burger, die jeder selbst zusammenstellen

kann.

*Après-midi convivial au club pour jouer aux fléchettes.*

Treffpunkt : Club Haus an de Sauerwisen  
Kosten : kostenlos; Essen und Getränke  
Sprache: luxemburgisch

Sonntag, 23. April 2023 // 9h00 - 17h00

## TRIER - EINMAL ANDERS



Sie kennen Trier bisher nur vom Einkaufen und Essen gehen? Heute bekommen Sie einmal einen «anderen Blick» auf diese wunderbare Stadt, die soviel mehr zu bieten hat.

Thomas Zimmer wird Ihnen neue Einblicke in “Deutschlands älteste Stadt” geben. Gemeinsam erkunden wir zu Fuß Straßen und Orte, die sie wahrscheinlich so noch nicht besucht und gesehen haben.

Im Anschluss an unsere Tour werden wir ein gemeinsames Mittagessen genießen. Wahrscheinlich auch dort, wo Sie in Trier noch nicht gegessen haben.

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen  
Kosten: 10 € € für den Transport  
Begleitung: Thomas Zimmer  
Sprache: deutsch

Freitag, 28. April 2023 // // 18h00 - 21h00

## KARTENOWEND



Unser beliebter „Kaartenowend“ ist wieder an seinem ursprünglichen Platz.

Skat, Rommé, Doppelkopf, Skipo, Monte Carlo, Belot, Pocker... Einmal im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen Kartenspielen.

Kommen Sie einfach vorbei, lernen Sie neue Kartenspiele kennen oder spielen Sie bekannte. Dazu gibt es eine kleine Köstlichkeit aus der Küche.

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

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen  
Kosten: kostenlos  
Sprache: luxemburgisch, französisch  
Begleitung: Mitarbeiter\*in des Club

Freitag, 5. Mai 2023 // 14h30 - 17h00

## SANGTREFF



Wir treffen uns einmal im Monat im Club Haus an de Sauerwisen, und erleben einen flotten Nachmittag mit Gesang - egal ob auf luxemburgisch, deutsch oder französisch - wir singen alles, was uns Freude macht. Und zu allen Liedern begleitet uns

M. Francis Lefèvre mit seinem Accordeon, und bring damit eine besonders schöne Stimmung in unseren Sangtreff.

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

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen  
Kosten: kostenlos  
Kursleiterin: Mme Milly Thiel  
Sprache: luxemburgisch, französisch

Donnerstag, 9. Mai 2023 // 11h30 - 17h00

## FREIJOERSFEST



Ein ganzer Tag mit Musik und Bingo, Unterhaltung, Kaffee und Kuchen, Essen und Trinken. Für jeden ist etwas dabei!

Wir haben für Sie ein buntes Programm zusammengestellt

mit Tanz, Musik und Geselligkeit.

*Une journée pleine de musique et de bingo, de divertissement. Vous y traverserez aussi pleine de bonnes choses à savourer. Venez passer une belle journée conviviale lors de nortte fête du printimps.*

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen

# Mai - Mai

Mittwoch, 10. Mai 2023 // 8h00 - 19h00

## NURBURGRING



Wir fahren entlang Trier – Autobahn A1 – Wittlich – zum NÜRBURGRING. Der Ring ist den meisten als traditionsreiche Rennstrecke bekannt und zählt zu den zehn beliebtesten Nationaldenkmälern Deutschlands. In

der Saison glüht hier bei über 200 Motorsportveranstaltungen der Asphalt. Der Nürburgring hat jedoch noch sehr viel mehr zu bieten und wartet mit zahlreichen Attraktionen für Motosportfans, Gruppe und Familien auf.

### Abfahrt:

8h00: Place Grand Duchesse Charlotte, Rumelange

8h15: Parking “Brill” Kayl

Preis pro Person: € 95,00

Im Preis enthalten:

- Fahrt im \*\*\*\*Reisebus mit WC, DVD Player, Frigo
- Backstage Tour
- Mittagessen im Restaurant “Schlüsselelerlebnisi”
- Eintritt Ring°Werk

Samstag, 13. Mai 2023 // ab 20h00

## NUIT DE SPORTS



Die „Nuit du Sport“ wird jedes Jahr von Gemeinden, Vereinen und Verbänden organisiert, und findet auf Initiative des Service national

de la jeunesse (SNJ) und des Sportsministeriums (MSP) im Rahmen des nationalen Handlungsplans „Gesond iessen, méi beweegen“ (GIMB) statt. Die Gemeinde Rumelange beteiligt sich in Zusammenarbeit mit verschiedenen Vereinen und Aktionen in diesem Jahr.

*La Nuit du Sport est organisée chaque année par des communes suite à l'appel du Service national de la jeunesse (SNJ) et du Ministère des Sports (MSP) dans le contexte du plan cadre national « Gesond iessen, méi beweegen » (GIMB). La commune de Rumelange participe, en collaboration avec différentes associations et actions, à cette année.*

Treffpunkt: Sportterrain, Stade Municipal  
Rue du parc, Rumelange

Kosten: die Veranstaltung ist kostenlos



# Mai - Mai

Dienstag, 16. Mai 2023 // 9h00 - 11h30

## KURS - BROT SELBER BACKEN



In unserem Clubhaus bieten wir Ihnen einmal im Monat einen Kurs im Brotbacken an. An diesem Vormittag werden wir verschiedene Sorten gleichzeitig herstellen. so erkennen Sie die verschiedenen Methoden und Möglichkeiten, denn: Brotbacken ist keine Hexerei!

*Dans notre club, nous vous proposons une fois par mois un cours de fabrication de*

*pain. Au cours de cette matinée, nous fabriquerons différentes sortes en même temps. Vous reconnaîtrez ainsi les différentes méthodes et possibilités, car : Faire du pain, ce n'est pas sorcier !*

In jedem Kurs gibt es zwei unterschiedliche Brotrezepte: eines auf Hefe- und eines auf Soda-Basis. Lassen Sie sich überraschen!

Treffpunkt : Club Haus an de Sauerwisen  
Kosten : 10 €  
Referent: Thomas Zimmer  
Sprache: luxemburgisch

Mittwoch, 17. Mai 2023 // 11h30 - 14h00

## KACHTREFF AM CLUB



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

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

### **Cordon bleu mit Pilz Rahm Sauce - Cordon bleu crème-champignons**

Wir bieten Ihnen zusätzlich unserer "Kachtreff to go" an: wir kochen unter unseren hygienischen Standards für Sie mit. Sie bestellen im Vorfeld eine oder mehrere Portionen, und kommen diese dann bei uns abholen.

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen  
Kosten: jeweils 13.50 €  
Bitte vorherige Anmeldung unter der Nummer 56 40 40 1!

# Mai - Mai

Sonntag, 21. Mai 2023 // 9h30 - 14h00

## IVV-WANDERUNG BERTRANGE



Einmal im Monat begleiten wir Sie an einer IVV-Wanderung. Gemeinsam werden wir dann in moderatem Tempo die mittlere Strecke gehen, die in der Regel zwischen 10 km

und 12 km sein wird.

Im Anschluss gibt es dann die Möglichkeit vor Ort zusammen zu Mittag zu essen – natürlich je nach Angebot des zuständigen Wandervereines.

*Une fois par mois, nous vous accompagnons lors d'une randonnée IVV. Nous parcourrons ensemble, à un rythme modéré, le parcours moyen qui se situe en général entre 10 et 12 km. Ensuite, nous avons la possibilité de déjeuner ensemble sur place, selon l'offre de l'association de randonnée concernée.*

21. Mai 2023 - Bertrange  
Centre Atert  
Rue Aternt, Bertrange

Treffpunkt: vor Ort beim Halleneingang  
Kosten: 1,50 € Startgebühr  
Begleitung: ein/e Mitarbeiter/in des Club

Freitag, 26. Mai 2023 // 18h00 - 21h00

## KAARTENOWEND



Unser beliebter „Kartentabend“ ist wieder an seinem ursprünglichen Platz.

Skat, Rommé, Doppelkopf, Skipo, Monte Carlo, Belot, Pocker... Einmal im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen Kartenspielen. Kommen Sie einfach vorbei, lernen Sie neue Kartenspiele kennen oder

spielen Sie bekannte. Dazu gibt es eine kleine Köstlichkeit aus der Küche.

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

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen  
Kosten: kostenlos  
Sprache: luxemburgisch, französisch  
Begleitung: Mitarbeiter\*in des Club

Donnerstag, 1. Juni 2023 // 11h00 - 20h00

## IESSEN WÉI FRÉIER - 1950



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

en. Plätze sind limitiert.

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

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen  
Kosten: 25 € für unser 3-Gänge-Menü mit Wein, Wasser und Kaffee  
Sprache: luxemburgisch, französisch

Freitag, 2. Juni 2023 // 14h30 - 17h00

## SANGTREFF



Wir treffen uns einmal im Monat im Club Haus an de Sauerwisen, und erleben einen flotten Nachmittag mit Gesang - egal ob auf luxemburgisch, deutsch oder französisch - wir singen alles, was uns Freude macht. Und zu allen Liedern

begleitet uns M. Francis Lefèvre mit seinem Accordeon, und bring damit eine besonders schöne Stimmung in unseren Sangtreff.

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

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen  
Kosten: kostenlos  
Kursleiterin: Mme Milly Thiel  
Sprache: luxemburgisch, französisch

Dienstag, 6. Juni 2023 // 9h00 - 11h30

## KURS - BROT SELBER BACKEN



In unserem Clubhaus bieten wir Ihnen einmal im Monat einen Kurs im Brotbacken an. An diesem Vormittag werden wir verschiedene Sorten gleichzeitig herstellen, so erkennen Sie die verschiedenen Methoden und Möglichkeiten, denn: Brotbacken ist keine Hexerei!

*Dans notre club, nous vous proposons une fois par mois un cours de fabrication de pain. Au cours de cette*

*matinée, nous fabriquerons différentes sortes en même temps. Vous reconnaîtrez ainsi les différentes méthodes et possibilités, car : Faire du pain, ce n'est pas sorcier !*

In jedem Kurs gibt es zwei unterschiedliche Brotrezepte: eines auf Hefe- und eines auf Soda-Basis. Lassen Sie sich überraschen!

Treffpunkt : Club Haus an de Sauerwisen  
Kosten : 10 €  
Referent: Thomas Zimmer  
Sprache: luxemburgisch

Donnerstag, 8. Juni 2023 // 10h15 - 18h30

## AUSFLUG ROBBESCHÉIER



Gemeinsam mit der „Rëm.Zesummen a.s.b.l.“ fahren wir in den schönen Norden Luxemburgs und besuchen das Freilichtmuseum Robbesscheier. Den Tag beginnen wir mit einem geselligen Essen im Restaurant der Robbesscheier. Anschließend

können Sie am Nachmittag Kerzen ziehen, eigene Patisserie herstellen und mit der Pferdekutsche fahren.

*Ensemble avec « Rëm.Zesummen a.s.b.l », nous nous rendons à Munshausen dans la Robbesscheier. Nous mangeons ensemble au restaurant et faisons ensuite un tour en calèche, fabriquons des bougies et faisons de la pâtisserie.*

### Anmeldung bis zum 25.Mai 2023

Abfahrt: 10h15 - Maartplatz Rumelange  
10h30 - Parking Brill, Kayl  
Kosten: 83€ (inkl. Bus, 3 Gänge Menü, drei Aktivitäten und Begleitung)  
Begleitung: Mitarbeiter\*in des Club  
Sprache: luxemburgisch, französisch

Freitag, 9. Juni 2023 // 9h00 - 16H00

## TRÉPPELTOUR ABWEILER



Kommen Sie auf eine Waldwanderung mit und entspannen Sie sich auf dem Rundweg von Abweiler.

Entlang des Weges kommen Sie an mehreren Weihern und ihren Bewohnern vorbei, die Sie dazu einladen,

die Ruhe zu genießen. Insbesondere der Ditchesweiher am Ende der Wanderung bietet eine ideale Kulisse für eine entspannende Pause. Ein Essen im Restaurant „Bernini“ rundet den Tag ab.

*Le sentier part dans le village idyllique d'Abweiler vous mène à travers des forêts ombragées. Le long du chemin, vous croiserez plusieurs étangs et leurs habitants, Repas commun au restaurant „Bernini“.*

Treffpunkt: 22, rue du Village L-3311 Abweiler  
Bei Interesse an Fahrgemeinschaft kontaktieren Sie uns

Kosten: Kostenlos, Mittagessen zu zahlen vor Ort

Begleitung: Mitarbeiter\*in des Club

Sprache: luxemburgisch, französisch

Mittwoch, 14. Juni 2023 // 11h30 - 14h00

## KACHTREFF AM CLUB



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

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

*de cuisiner pour vous.*

### **Gemüse-Curry (Erdnusscreme) und Hähnchenspiesse – Curry de légumes à la sauce cacahuètes et brochette de poulet**

Wir bieten Ihnen zusätzlich unserer “Kachtreff to go” an: wir kochen unter unseren hygienischen Standards für Sie mit. Sie bestellen im Vorfeld eine oder mehrere Portionen, und kommen diese dann bei uns abholen.

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen  
Kosten: jeweils 13.50 €

Bitte vorherige Anmeldung unter der Nummer 56 40 40!

Freitag, 16. Juni 2023 // 8h00 - 18h00

## AUSFLUG KLOSTER ORVAL



Verbringen Sie mit uns einen gemeinsamen Tag bei einem Ausflug zur Abtei Orval im Süden Belgiens. Lassen Sie sich von einer geführten Besichtigung in luxemburgischer Sprache über die Geschichte dieses

Ortes informieren. Die Abtei Orval ist bekannt für den sehr schmackhaften Käse und das Bier. Ein gemeinsames Essen im klostergeführten Restaurant „À l'Ânge Gardien“ und Einkaufsmöglichkeiten der Klosterprodukte runden den Tag ab.

*Venez passer une journée avec nous lors d'une excursion à l'abbaye d'Orval, dans le sud de la Belgique.*

Abfahrt: 8.00 Rumlange Maartplatz  
8.15 Kayl Parking Brill  
Kosten: Preis : 89€ (inkl. Hin- und Rückfahrt im modernen Reisebus, Führung, zwei Gänge Menü, sowie Begleitung und Organisation)  
Sprache: luxemburgisch

Sonntag, 18. Juni 2023 // 9h30 - 14h00

## IVV-WANDERUNG ITZIG



Einmal im Monat begleiten wir Sie an einer IVV-Wanderung. Gemeinsam werden wir dann in moderatem Tempo die mittlere Strecke gehen, die in der Regel zwischen 10 km und 12 km sein wird. Im Anschluss gibt es dann die Möglichkeit vor Ort

zusammen zu Mittag zu essen – natürlich je nach Angebot des zuständigen Wandervereines.

*Une fois par mois, nous vous accompagnons lors d'une randonnée IVV. Nous parcourrons ensemble, à un rythme modéré, le parcours moyen qui se situe en général entre 10 et 12 km. Ensuite, nous avons la possibilité de déjeuner ensemble sur place, selon l'offre de l'association de randonnée concernée.*

18. Juni 2023 - Hesperange/Itzig  
Centre Sportif "Holleschbierg"  
Rue du Stade 2000, L-5940 Hesperange

Treffpunkt: vor Ort beim Halleneingang  
Kosten: 1,50 € Startgebühr  
Begleitung: ein/e Mitarbeiter/in des Club  
Sprache: luxemburgisch, französisch, deutsch

Mittwoch, 21. Juni 2023 // 17h30 - 19h30

## SPINNING-MARATHON



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

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

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen  
Kosten: Carnet mit 7 für 55€  
Kursleiter: Valerie und Thomas  
Sprache: luxemburgisch, französisch

Freitag, 23. Juni 2023 // 11h30 - 17h00

## SUMMERFEST



Es ist wieder soweit: wir feiern an unserem Nationalfeiertag zusammen mit den Vereinen "Gaart an Heem" ein Sommerfest.

Und sie können sicher sein: es wird Essen und trinken, Musik und ein geselliges Beisammensein geben.

*C'est reparti : nous organisons une fête d'été le jour de notre fête nationale avec l'association "Gaart an Heem". Et vous pouvez être sûrs qu'il y aura à manger et à boire, de la musique et un moment de convivialité.*

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen

Sonntag, 25. Juni 2023 // 14h30 - 19h00

## MUSICAL - JACK THE RIPPER



Im Zeltpalast Merzig (Saarland) besuchen wir das neue Musical «Jack the Ripper». Es handelt rund um die größte Kriminalgeschichte aller Zeiten, um Liebe und um Menschlichkeit.

Die Story: London, 1888: Im Multi-Kulti-Stadtteil Whitechapel schreckt eine Mordserie Bevölkerung und Polizei auf. Prostituierte werden grausam verstümmelt und ermordet aufgefunden. Als Täter inszeniert sich mit verschiedenen Botschaften ein Phantom – Jack the Ripper.

Abfahrt: 14h30 - Club Haus an de Sauerwisen  
Kosten: 65 €  
Sprache: luxemburgisch, deutsch

Freitag, 30. Juni 2023 // 18h00 - 21h00

## KAARTENNOMËTTEN



Unser beliebter „Kaartenwend“ ist wieder an seinem ursprünglichen Platz. Skat, Rommé, Doppelkopf, Skipo, Monte Carlo, Belot, Pocker... Einmal im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen Kartenspielen. Kommen Sie einfach vorbei, lernen

Sie neue Kartenspiele kennen oder spielen Sie bekannte. Dazu gibt es eine kleine Köstlichkeit aus der Küche.

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

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen  
Kosten: kostenlos  
Sprache: luxemburgisch, französisch  
Begleitung: Mitarbeiter\*in des Club



## Liebe Leserin, lieber Leser!

In unserem jährlichen Aktivitätenbericht geben wir Ihnen einen Überblick über die Arbeit des Club Haus an de Sauerwisen. Wir beschreiben, wie unsere Arbeit aussah, was wir im Laufe des Jahres unternahmen, und wie die Struktur unserer Besucherinnen und Besucher sich zusammensetzte. Am Ende bieten wir noch einen Ausblick auf das kommende, meist schon laufende Jahr, gewissermaßen, eine Perspektive der Entwicklung zu geben.

2022 – als was wir uns dieses Jahr in Erinnerung bleiben?

In diesem Jahr spürten wir wieder die erwachende Lust unserer Besucherinnen und Besucher, sich an Aktivitäten zu beteiligen. Zwar waren die Sportkurse noch nicht so besucht wie in den Jahren vor der Pandemie. Dafür stellten wir fest, dass unsere Ausflüge und die geselligen Angebote stärker gefragt waren. Hier sieht man, wie groß der Bedarf nach Kontakt und Austausch war und nach wie vor ist. Zur besseren Übersicht über unsere Angebote gliedern wir diese im Folgenden nach vier Schwerpunkten:

## Reisen und Ausflüge:

hier präsentieren wir, was außerhalb des Clubhauses stattfindet. Wir bieten interessantes und informatives in anderen Räumen. Vielen Menschen fällt es erstaunlich schwer sich auf diese neuen Wege zu begeben. Hier versuchen wir die Schwelle besonders niedrig anzusetzen, um einen Kontakt und Einstieg in eine Aktivität möglichst einfach und unkompliziert zu gestalten.

### Reisen 2022

1. – 5. August 2022  
23. – 27. Oktober 2022

Berlin  
Florenz

## Chère lectrice, cher lecteur !

Dans notre rapport d'activités annuel, nous vous donnons un aperçu du travail du Club Haus an de Sauerwisen. Nous décrivons à quoi ressemblait notre travail, ce que nous avons entrepris au cours de l'année et comment se composait la structure de nos visiteurs. A la fin, nous proposons encore un aperçu de l'année à venir, généralement déjà en cours, en quelque sorte pour donner une perspective de développement.

2022 - comment nous nous souviendrons de cette année ?

Cette année, nous avons à nouveau senti l'envie renaissante de nos visiteurs de participer à des activités. Certes, les cours de sport n'étaient pas encore aussi fréquentés que les années précédant la pandémie. En revanche, nous avons constaté que nos excursions et nos offres conviviales étaient plus demandées. On voit ici à quel point le besoin de contact et d'échange était et reste important.

Pour une meilleure vue d'ensemble de nos offres, nous les classons ci-dessous selon quatre catégories principales :

## Voyages et excursions :

nous présentons ici ce qui se passe en dehors du Club. Nous proposons des choses intéressantes et informatives dans d'autres espaces. Pour beaucoup de personnes, il est étonnamment difficile de s'engager dans ces nouvelles voies. Nous essayons ici d'abaisser le seuil afin de faciliter le contact et l'accès à une activité.

# AKTIVITÄENBERICHT 2022

In diesem Jahr planten wir zwei unserer City-Trips zu den europäischen Städten Berlin und Florenz.

Unser Ziel dabei ist das gesellige Beisammensein mit dem Erleben einer anderen Kultur zu verbinden. Hierzu entwerfen wir für unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Rahmenprogramm, das Ihnen einen mehr oder weniger intensiven Einblick in das Leben des besuchten Ortes bietet. Zusätzlich bietet das Programm aber auch Raum und Zeit für eigene Erkundungen und Abenteuer. Viele nutzen diese Zeit für eigene Entdeckungsreisen.

Unserer Meinung nach stärkt diese Art des Reisens, den Menschen ein wenig Luft zu lassen, ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten eigene Wege in fremder Umgebung zu entdecken. Zusätzlich geben wir unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern so die Freiheit, die Dinge zu besuchen, für die sie sich bereits zu Hause interessiert haben. Selbstverständlich begleiten wir sie bei Bedarf und nach Möglichkeit. Zu Reiseeinschränkungen kam es in Bezug auf unsere Reisen nicht. Es war sehr angenehm, diese Freiheit zu genießen.

## Ausflüge

Bei Ausflügen mit dem Club Haus an de Sauerwisen besuchen wir meist Sehenswürdigkeiten oder eine kulturelle Veranstaltung, wie Konzerte oder musikalische Angebote, die außerhalb der Konzertsäle stattfinden.

### Visiten und Tagesausflüge 2022

5. Januar	Neijoerskonzert
28. Januar	Winterwanderung
11. Februar	Visit Nationalbibliothek
17. Februar	Glasbläserei
22. Februar	Bofferding Brauerei
1. April	Ostermarkt St. Wendel
22. April	Visit Stadion Luxemburg
14. Mai	Straussefarm
14. Juli	Körperwelten Trier
10. September	Navi-Tours: Magic-Night
23. September	Parc Merveilleux
26. September	Visit Echternach
28. Oktober	Ausstellung: Der Untergang des Römischen Reiches , Trier
4. November	„De Minettsbësch“, Visite guidée
11. November	Pirmasens
10. Dezember	Navi-Tours: Udo Jürgens

Cette année, nous avons planifié deux de nos city-trips dans les villes européennes de Berlin et Florence.

Notre objectif est de combiner la convivialité avec la découverte d'une autre culture. Pour cela, nous concevons un programme-cadre pour nos participants, qui leur offre un aperçu plus ou moins intense de la vie du lieu visité. En outre, le programme offre également de l'espace et du temps pour des explorations et des aventures personnelles. Nombreux sont ceux qui profitent de ce temps pour faire leurs propres découvertes.

Nous pensons que ce type de voyage, qui permet aux gens de s'aérer un peu, renforce leur confiance en leurs propres capacités à découvrir leur propre chemin dans un environnement étranger. De plus, nous donnons ainsi à nos participants

la liberté de visiter les choses auxquelles ils se sont déjà intéressés chez eux. Bien entendu, nous les accompagnons si nécessaire et dans la mesure du possible.

Il n'y avait aucune restriction de voyage par rapport à nos déplacements. C'était très agréable de resavouer de cette liberté.

## Excursions

Lors des excursions nous visitons généralement des sites touristiques ou un événement culturel, comme des concerts ou des offres musicales qui ont lieu en dehors des salles de concert.

Zudem begeben wir uns auf unsere monatlichen Tréppeltouren, deren Ziel meist in Luxemburg zu finden ist: mal ging es 2021 zur „Giedel“, oder durchs Müllertal. Durch die Zusammenarbeit mit dem Club Senior „An der Loupescht“ lernten wir auch andere Regionen des Landes besser kennen.

## Geselligkeit:

Oftmals fällt es Menschen schwer den ersten Kontakt von sich aus herzustellen. Der Schritt vom Erkennen des eigenen Bedarfes nach Kontakt und Geselligkeit bis zur Umsetzung ist manchmal schwierig. Gründe dafür kann es viele geben; und dennoch ist es meist die Angst vor dem Neuen und Unbekannten die man scheut. Besonders, oder vor allem, wenn man sich dieser Herausforderung alleine stellen muss. Aus diesem Grund legen wir in unserem Club großen Wert auf Geselligkeit und den persönlichen Kontakt mit unseren Besucherinnen und Besuchern.

Es ist uns besonders wichtig: nicht nur, ob und was man unternimmt, sondern auch, dass man dies nicht (immer) alleine tut. Die Angebote aus dieser Kategorie sind auch besonders niederschwellig, was bedeutet, dass der Zugang für neue Besucherinnen und Besucher durch ihre Offenheit erleichtert wird.

Gesellige Termine 2022	
26. Juni	Een Dag mat Aktivitéiten
Juli	Kachtreff als kleine Grill-Events auf der Terasse
19. – 23. Juli	Kino-Open-Air
4. Oktober	Kino mat Genoss -Nomadland
8. November	Kino mat Genoss – Der Junge muss an die frische Luft
18. November	Beaujolais Nouveau
11. Dezember	Adventsfeier
13. Dezember	Kino mat Genoss – Die Hütte – Ein Wochenende mit Gott

En outre, nous nous rendons à nos Tréppeltours mensuels, dont la destination se trouve généralement au Luxembourg : une fois, en 2021, nous sommes allés au “Giedel”, ou à travers le Müllertal. Grâce à la collaboration avec le Club Senior “An der Loupescht”, nous avons également appris à mieux connaître d'autres régions du pays.

## Convivialité :

Il est souvent difficile pour les personnes d'établir le premier contact de leur propre volonté. Il est parfois difficile de franchir le pas entre la perception de son propre besoin de contact et de convivialité et le passage à l'acte. Il peut y avoir de nombreuses raisons à cela ; et pourtant, c'est souvent la peur de la nouveauté et de l'inconnu que l'on redoute. Surtout, voire avant tout, lorsque

l'on doit relever ce défi seul. C'est pourquoi nous accordons une grande importance à la convivialité et au contact personnel avec nos visiteurs.

Il est particulièrement important pour nous : non seulement de savoir si l'on entreprend quelque chose et quoi, mais aussi de ne pas (toujours) le faire seul. Les offres de cette catégorie sont aussi particulièrement à bas seuil, ce qui signifie que l'accès pour les nouveaux visiteurs est facilité par leur ouverture.

Wie oben bereits erwähnt ist das gesellige Beisammensein für unseren Club Haus an de Sauerwisen von großer Bedeutung. Um diesen Aspekt des sozialen Austausches zu fördern waren wir 2022 froh, endlich wieder unsere Feste im Laufe des Jahres veranstalten zu können: das traditionelle Frühlingsfest, unser Sommerfest, sowie das Quetschefest in Zusammenarbeit mit „Gaart an Heem“.

Um den Zugang zu unserem Club zu erleichtern, und die Hemmschwelle so niedrig wie möglich zu halten, bieten wir auch mehrmals im Jahr Veranstaltungen außerhalb unseres Hauses an. Hier kooperieren wir mit dem Rümelinger Kino „Kursaal“ im Rahmen unserer „Kino mat Genoss“-Veranstaltungen. Allerdings waren wir noch mit größeren Angeboten im Club sehr vorsichtig. So verzichteten wir auf unseren traditionellen „Hierkenowend“ und den Abend des Beaujolais nouveau.

Diese geselligen Veranstaltungen bieten manchmal den Anlass eines ersten Kontaktes zu Interessierten; oftmals entwickeln sich diese Erstkontakte dann weiter, und jemand bekommt dann eventuell auf diese Weise später Lust an dem einen oder anderen Angebot Teil zu nehmen. Ebenfalls beliebt ist unser monatlicher Kochtreff: wir kochen saisonale und regionale Gerichte, die dann in geselliger Runde von unseren Besucherinnen und Besuchern genossen werden. Ab Frühjahr boten wir wieder unsere Kochkünste im Rahmen eines sozialen Treffs an. Behielten aber gleichzeitig die Möglichkeit eines „Kachtreff to go“ bei. So konnte jeder entscheiden, ob er bei uns vor Ort in geselliger Runde, oder lieber für sich zu Hause Essen möchte. Mittlerweile ist es auch so, dass einige sich unser Essen nach Hause bestellen, wenn Sie krank oder verhindert sind.

Comme nous l'avons déjà mentionné plus haut, la convivialité joue un rôle important pour notre club Haus an de Sauerwisen. Pour favoriser cet aspect de l'échange social, nous avons été heureux en 2022 de pouvoir enfin organiser à nouveau nos fêtes au cours de l'année : la traditionnelle fête de printemps, notre fête d'été, ainsi que la fête de la Quetsche en collaboration avec le “Gaart an Heem”.

Afin de faciliter l'accès à notre club et de réduire autant que possible les barrières, nous proposons également plusieurs fois par an des manifestations en dehors de notre établissement. Nous coopérons ici avec le cinéma “Kursaal” de Rumelange dans le cadre de nos manifestations “Kino mat Genoss”. Cependant, nous étions encore très prudents en ce qui concerne les offres plus importantes au sein du club. Nous avons ainsi renoncé à notre traditionnel “Hierkenowend” et à la soirée Beaujolais nouveau.

Ces manifestations conviviales sont parfois l'occasion d'un premier contact avec des personnes intéressées ; souvent, ces premiers contacts se développent ensuite et quelqu'un peut éventuellement avoir envie de participer à l'une ou l'autre offre par la suite. Notre rencontre culinaire mensuelle est également très appréciée : nous cuisinons des plats de saison et régionaux qui sont ensuite dégustés en toute convivialité par nos visiteurs. Dès le printemps, nous avons à nouveau proposé nos talents culinaires dans le cadre d'une rencontre sociale. Mais en même temps, nous avons conservé la possibilité d'un “Kachtreff to go”. Ainsi, chacun pouvait décider s'il souhaitait manger sur place dans un cadre convivial ou chez lui. Aujourd'hui, certains d'entre eux commandent même nos repas à domicile lorsqu'ils sont malades ou empêchés.

## - Kurse und Informationen:

Hier bieten wir abwechselnd kreative und informative Kurse an. Auch unsere Konferenzen fallen unter diesen Bereich – eben einfach alles, bei dem man lernt und geistig aktiv bleibt, und seine eigene Kreativität entdecken kann.

In regelmäßigen Abständen bieten wir nach wie vor unsere Blumenkurse und Kreativabende an. Und die Besucherinnen, die an den Angeboten teilnehmen, freuen sich, und sind nach wie vor gerne dabei. Die individuellen Schulungen im Bereich der Computer und Mobiltelefone sind nach wie vor sehr beliebt, und werden je nach Bedarf individuell gebucht.

## - Sport und Wellness:

Neben den Angeboten zur Geselligkeit findet sich hier bei uns sicher unser größter Angebotsbereich. Durch die Vielfalt unserer verschiedenen Kurse mit unterschiedlichen Niveaus und Intensitäten versuchen wir die Neugier auf Bewegung und Aktivität zu wecken.

Da wir betonter Weise mit unseren Angeboten am ganzheitlichen Menschen ausgerichtet sind, ist für uns die Kombination von aktiver Freizeitgestaltung immer in Verbindung mit der sozialen Komponente zu sehen.

## - Cours et informations :

Nous proposons ici des cours créatifs et informatifs en alternance. Nos conférences font également partie de ce domaine - tout ce qui permet d'apprendre, de rester actif intellectuellement et de découvrir sa propre créativité.

A intervalles réguliers, nous continuons à proposer nos cours de fleurs et nos soirées créatives. Et les visiteuses qui participent à ces offres s'en réjouissent et sont toujours aussi heureuses de participer. Les formations individuelles dans le domaine de l'informatique et de la téléphonie mobile sont toujours très

appréciées, et sont réservées individuellement en fonction des besoins.

## Sport et bien-être :

à côté des offres de convivialité, c'est certainement ici que se trouve chez nous notre plus grand domaine d'offres. Nous essayons d'éveiller la curiosité pour le mouvement et l'activité à travers la diversité de nos différents cours de différents niveaux et intensités.

Étant donné que nos offres sont axées sur l'être humain dans sa globalité, nous considérons que la combinaison d'une organisation active des loisirs est toujours liée à la vie sociale.

Kurse und Workshops im Jahr 2022	
März	Kurse der Gesundheitswoche: Immunsystem stärken, Gesunde Smoothies, Aromatherapie, Fermentations-Workshop
Juli	Bierbrauen
November	Kreativität mit alten Büchern
Januar - Dezember	Denksport, Blumenkurse mit Caroline Individuelle PC-Kurse, Bicherwurm, Brotbacken

Dort, wo es uns möglich ist, fördern wir den Austausch unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Kurse.

Im Folgenden möchten wir ein wenig genauer auf die verschiedenen Bereiche eingehen, und ein paar Details aus der Arbeit des Jahres 2022 preisgeben.

Menschen unter einem ganzheitlichen Gesichtspunkt. Dabei ist es unser Ziel das Wohlbefinden unserer Besucherinnen und Besucher sowohl in körperlicher, geistiger und sozialer Hinsicht zu unterstützen. Die zuvor beschriebenen Bereiche stärken psychischen und geselligen Bedarfe des Menschen. Für die Stärkung seiner Physis hingegen haben wir einige Kurse für Menschen ab 50 Jahren im Angebot. Bei diesen Aktivitäten ist es uns wichtig, dass diese an deren körperliche Leistungen angepasst sind. Ebenfalls legen wir Wert darauf, dass kein „Wettbewerbscharakter“ in dem Sinne aufkommt, mehr zu zeigen als man in der Lage ist, um andere zu beeindrucken. Bei uns darf jeder sein, wie er möchte: mit seinen Schwächen und natürlich auch mit seinen Stärken.

Aktiv sein und es auch bleiben – eine der zentralen Botschaften unserer Einrichtung. Durch unser umfangreiches Angebot, das sich durch die Faktoren Kosten und Intensität voneinander unterscheidet, versuchen wir die Menschen dort abzuholen, wo sie sind. Von einfachen Trüppeltouren und unserem Senioren-Turnen und -Tanzen, Muskelübungen durch Pilates und Yoga, bis hin zu unseren Spinning-Kursen, und einem Laufftreff in der Mittagsstunde: für jeden Anspruch ist etwas dabei.

Dans la mesure du possible, nous encourageons les échanges entre les participants à nos cours.

Ci-dessous, nous aimerions entrer un peu plus dans les détails des différents domaines et dévoiler quelques détails du travail de l'année 2022.

Comme nous l'avons déjà mentionné à plusieurs reprises, nous considérons l'être humain d'un point de vue global. Notre objectif est de soutenir le bien-être de nos visiteurs sur le plan physique, mental et social. Les domaines décrits précédemment renforcent les besoins psychiques et sociaux des personnes. Pour le renforcement de son physique, en revanche, nous proposons quelques cours pour les personnes de plus de 50 ans. Nous tenons à ce que ces activités soient adaptées à leurs capacités physiques. De même, nous tenons à ce qu'il n'y ait pas de "compétition" dans le sens où il faut montrer plus que ce dont on est capable pour impressionner les autres. Chez nous, chacun peut être lui-même, avec ses faiblesses et bien sûr ses forces.

Être actif et le rester - c'est l'un des principaux messages de notre établissement. Grâce à notre offre complète, qui se distingue par son coût et son intensité, nous essayons d'aller chercher les gens là où ils se trouvent. Des simples randonnées, de la gymnastique et danse pour seniors, des exercices musculaires grâce au Pilates et au yoga, jusqu'à nos cours de spinning, et un rendez-vous de course à pied à l'heure du déjeuner : il y en a pour tous les goûts.

## Unsere Sportangebote für Menschen ab 50:

Yoga, Pilates, Rückenschule, Fitness, Soft-Indoor-Cycling, Trüppeln, Laaftreff, Tanz mat!, Fit im Alter, Denksport

## Projekte

### Geräte-Zirkel

Unser Geräte-Zirkel besteht seit März 2021, und ist ein Kooperationsprojekt mit der Ala asbl, die eine Einrichtung im 3. Stock des Gebäudes in der Rue de la Fontaine hat. Ziel dieses Projektes ist es, unseren Besucherinnen und Besuchern die Möglichkeit zu bieten, individuell ihre Muskulatur und Beweglichkeit zu fördern. In Absprache kann man in einem 50 min Zeitraum ein, zwei oder drei Durchgänge im Zirkel absolvieren. Auf Wunsch kann man auch fachlich begleitet werden. Selbstverständlich erfolgt vor dem ersten Training ein Einführungsgespräch, in dem die jeweilige gesundheitliche Situation besprochen wird. Anschließend erfolgt ein erstes begleitetes Training.

### Handarbeitstreff

Aus unserem Artikel für das Luxemburger Wort:

„Den Handarbeitstreff aus dem Club Senior „Haus an de Sauerwisen“ spent fir de gudden Zweck. Scho fir déi drëtte Kéier hunn Damme vum Handarbeitstreff aus dem Club Senior „Haus an de Sauerwisen“ vu Rëmeleng hir Handarbeitstreff fir de gudden Zweck gespent. An engem Joer sinn eng 105 Decken, selleg Mutzen, Schalen, Händsche gestreckt a geheekelt ginn.

## Projets

### Cercle d'appareils de musculation



Notre cercle d'appareils existe depuis mars 2021, et est un projet de coopération avec l'Ala asbl, qui dispose d'une installation au 3e étage du bâtiment de la rue de la Fontaine. L'objectif de ce projet est d'offrir à nos visiteurs la possibilité de développer individuellement leur musculature et leur mobilité. En concertation, il est possible d'effectuer un, deux ou trois passages dans le circuit sur une période de 50 min. Sur demande, il est également possible d'être accompagné par un professionnel. Bien entendu, le premier entraînement est précédé d'un entretien d'introduction au cours duquel l'état de santé de chacun est discuté. Ensuite, il y a un premier entraînement accompagné.

### Rencontre d'activités manuelles

Extrait de notre article pour le Luxemburger Wort :

« Déjà pour la troisième année consécutive, les membres du Handarbeitstreff du club Senior "Haus an de Sauerwisen" de Rumelange ont fait don d'objets artisanaux pour une bonne cause. Dans une année, 105 couvertures, des bonnets, des écharpes et des gants ont été tricotés.

# AKTIVITÄENBERICHT 2022

D'Handarbechte sinn de 14. Dezember 2022 der Associatioun "Amis de la Communauté Catholique de Bonnevoie (ACCB)" iwwerrecht ginn. D'Sozialequipe vun der ACCB ënnerstëtzt sozial schwach Mënschen a Mënschen ouni Wunneng. Duerch de Verkaf vun Handarbechte konnte sie ee stolzen Don vun 2028€ un d'Organisatioun maachen.

Un eng Paus ass net ze denken, déi nächst Projeten si schonn ugefaangen a wäerten och nächst Joer erëm gespent gi. Den Handarbechtstreff trëfft sech ëmmer Mëttwochs vu 14 bis 17 Auer am Club Senior zu Rëmeleng. Dir sidd wëllkomm mat ze maachen.“

Les dons ont été remis le 14 décembre 2022 à l'association "Amis de la Communauté Catholique de Bonnevoie (ACCB)". L'équipe sociale de l'ACCB aide les personnes socialement défavorisées et les personnes sans abris. Grâce à la vente d'objets artisanaux, elle a pu faire un don de 2028€ à l'organisation. Et à l'heure actuelle, il ne faut pas oublier que les prochains projets sont déjà en cours. La rencontre de travail manuel se déroule toujours le mercredi de 14 à 17 heures au Club Senior à Rumelange. Vous êtes les bienvenus pour y participer.“



## Singles-Projekt

Auch 2022 lief dieses Projekt weiter, und zwei weitere Club Senior schlossen sich dem Projekt an, so dass wir nun insgesamt sechs Einrichtungen waren, die Single-Events anbieten.

Unsere Zielgruppe sind Singles über 50 Jahre. Bei den Events versuchen wir, alleinstehende Menschen, die sich wieder eine Partnerschaft wünschen, zusammen zu bringen. Die Angebote werden durch die jeweiligen Clubs individuell entwickelt und durchgeführt. Die Teilnahme ist unabhängig von einer Clubmitgliedschaft und ist für alle Singles offen, unabhängig wo sie wohnen.

## Projet pour célibataires

En 2022, le projet s'est prolongé et deux autres clubs seniors ont rejoint le projet, ce qui porte à six le nombre d'établissements proposant des événements pour célibataires.



Notre groupe cible est constitué de célibataires de plus de 50 ans. Lors de ces événements, nous essayons de mettre en contact des personnes seules qui souhaitent se remettre en couple. Les offres sont développées et organisées individuellement par les clubs respectifs. La participation est indépendante de l'adhésion à un club et est ouverte à tous les célibataires, quel que soit leur lieu de résidence.



Aber auch im Jahr 2022 war wir vor dieselbe Problematik gestellt: es gibt sehr viel mehr interessierte Frauen als Männer.

## Maison Relais „Roude Fiels“

Gemeinsam mit der Maison relais „Roude Fiels“ starteten wir 2022 ein intergenerationelles Projekt. Ziel war ein Austausch und die Begegnung beider Zielgruppen, um Generationsbrücken zu schaffen. Ausgangspunkt war die Gegebenheit, dass viele Kinder keine Grosseltern in ihrem direkten Umfeld haben und der direkte Bezug zu dieser Generation fehlt.

Coronabedingt wurde der Start des Projektes vom Herbst 2021 auf den Frühling 2022 verschoben, wo wir gemeinsam unser Hochbeet mit Naschgemüse und einigen Erdbeeren bepflanzten. Immer wieder sind die Kinder auf dem Schulweg zu uns gekommen und bestaunten das Heranwachsen oder naschten an den Früchten ihrer Arbeit. Langsam entwickelte sich so eine Beziehung zwischen den Kindern und den Senioren.

Beim zweiten Treffen konnten die Senioren den Kindern einige Gesellschaftsspiele beibringen, was diesen besondere Freude bereitet, da sie sich nützlich in das gemeinsame Projekt einbringen konnten. Das letzte Treffen vor den grossen Sommerferien war sehr feierlich. Die Kinder backten, als Dank für die Gastfreundschaft, Pizzaschnecken und servierten sie sehr feierlich, was beide Zielgruppen sichtlich erfreut hat.

Wir freuen uns darauf das Projekt sehr bald wieder aufnehmen zu können.

Mais en 2022, nous avons été confrontés à la même problématique : il y a beaucoup plus de femmes intéressées que d'hommes.

## Maison relais « Roude Fiels »

En collaboration avec la maison relais “Roude Fiels”, nous avons lancé un projet intergénérationnel en 2022. L'objectif était un échange et une rencontre entre les deux groupes cibles afin de créer des ponts entre les générations. Le point de départ était le fait que de nombreux enfants n'ont pas de grands-parents dans leur environnement direct et qu'il manque un lien direct avec cette génération.

En raison du Virus Covid, le lancement du projet a été reporté de l'automne 2021 au printemps 2022, où nous avons planté ensemble notre parterre surélevé avec des légumes et quelques fraises. Les enfants sont régulièrement venus nous voir sur le chemin de l'école et ont admiré la croissance ou grignoté les fruits. Peu à peu, une relation s'est établie entre les enfants et les seniors.

Lors de la deuxième rencontre, les seniors ont pu apprendre aux enfants quelques jeux de société, ce qui a fait particulièrement plaisir à ces derniers, qui ont pu s'impliquer utilement dans le

projet commun.

La dernière rencontre avant les grandes vacances d'été a été très festive. Les enfants ont cuisiné des pizzas en guise de remerciement pour leur hospitalité et les ont servies de manière très festive, ce qui a visiblement réjoui les deux groupes cibles.

Nous nous réjouissons de pouvoir reprendre le projet très prochainement.



## Öffentlichkeitsarbeit

Die Öffentlichkeitsarbeit des Club Haus an de Sauerwisen ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Arbeit. Natürlich sind positive Berichte von Besucherinnen und Besucher die beste Werbung. Allerdings ist eine Präsenz in den Ortschaften, auf Feiern und Festen, sowie die Werbung über Medien nicht zu unterschätzen. Unsere Präsenz basiert auf verschiedenen Ansätzen:

- vor Ort und innerhalb der Gemeinden, wie bspw. durch die Teilnahme an Festen und Veranstaltungen:

Wir waren zu verschiedenen Angeboten in den Gemeinden im Jahr 2022 präsent. Unter anderem beim Festival de migrations in Luxemburg, an der Fête multiculturel, der Nuits de sports und dem Weihnachtsmarkt in Rümelingen.

- Ausbau der Kooperationen mit Dritten, wie bspw. Vereinen, Schulen und anderen Einrichtungen

Im Rahmen des Projektes mit der Maison Relais „Roude Fiels“ wurden verschiedene Aktivitäten durchgeführt. Ebenfalls konnten wir mit dem Jugendhaus in Rümelingen wieder in Planungen für weitere Aktivitäten treten.

- verstärkte Mitarbeit in Ausschüssen von Gemeinde und Vereinen

Hier kommt es zur Kooperation mit der Seniorenkommission Kayl, sowie der Rümelinger Commission de la famille et de l'accessibilité. Mit der Rümelinger Sportkommission kam es zu einer Zusammenarbeit im Rahmen der Nuits de sports.

## Relations publiques

Les relations publiques du Club Haus an de Sauerwisen sont un élément essentiel de notre travail. Bien sûr, les rapports positifs des visiteurs sont la meilleure publicité. Toutefois, il ne faut pas sous-estimer une présence dans les localités, lors de fêtes et de célébrations, ainsi que la publicité via les médias. Notre présence est basée sur différentes approches :

- sur le terrain et au sein des communautés, par exemple en participant à des fêtes et à des événements : Nous étions présents à différentes offres dans les communes en 2022. Entre autres au Festival de migrations à Luxembourg, à la Fête multiculturelle, aux Nuits de sports et au marché de Noël à Rumelange.

- Développement de la coopération avec des tiers, comme par exemple des associations, des écoles et d'autres institutions.

Dans le cadre du projet avec la Maison Relais “Roude Fiels”, différentes activités ont été réalisées. De même, nous avons pu entamer la planification d'autres activités avec la maison des jeunes de Rumelange.

- Collaboration renforcée dans les commissions de la commune et des associations.

Ici, nous coopérons avec la commission des seniors de Kayl, ainsi qu'avec la commission de la famille et de l'accessibilité de Rumelange. Une coopération a été mise en place avec la commission des sports de Rumelange dans le cadre des Nuits de sports.

- Präsenz in öffentlichen Medien, wie dem Luxemburger Wort, dem Internet etc.

Mit unserem Facebook-Angebot erreichen wir aktuell über 500 Menschen. Hiermit gehören wir zu den Top-Clubs unter den Club Seniors. Besondere Ereignisse versuchen wir auch über die Presse zu veröffentlichen. So kam bspw. die Spendenaktion unseres Projektes „Handarbeschtstreff“ in das Luxemburger Wort.

## **Praktikanten, Service Volontaire und Benevolat**

Die Anwesenheit von interessierten jungen Menschen in einem Praktikum, Volontariat oder der ehrenamtlichen Arbeit in unserem Club ist nicht zu unterschätzen. Sie ergänzen unser Team oftmals mit ihren Ideen und ihrer Unbefangenheit, mit der sie an Dinge herangehen. Auch im direkten Kontakt mit unseren Besucherinnen und Besuchern sind sie eine Bereicherung, da sie viel Neues mit in das Clubleben integrieren.

Zusätzlich boten wir im Jahr 2022 einigen Kurz-Praktikanten und Praktikantinnen die Möglichkeit, die Arbeit eines Club Senior zu erleben. Eine Volontärin war ebenfalls für drei Monate im Club engagiert.

- Présence dans les médias publics, comme le Luxemburger Wort, l'Internet, etc.

Avec notre offre Facebook, nous atteignons actuellement plus de 500 personnes. Nous faisons ainsi partie des meilleurs clubs parmi les clubs seniors. Nous essayons également de faire connaître les événements particuliers par le biais de la presse. Par exemple, la collecte de fonds pour notre projet "Handarbeschtstreff" a été publiée dans le Luxemburger Wort.

## **Stagiaires, Service Volontaire et Bénévolat**

La présence de jeunes intéressés par un stage, un volontariat ou un travail bénévole dans notre club n'est pas à sous-estimer. Ils complètent souvent notre équipe par leurs idées et l'impartialité avec laquelle ils abordent les choses. Ils sont également un enrichissement dans le contact direct avec nos visiteurs, car ils intègrent beaucoup de nouveautés dans la vie du club.

De plus, en 2022, nous avons offert à quelques stagiaires de courte durée la possibilité de découvrir le travail d'un club senior. Une bénévole a également été engagée dans le club pendant trois mois.

## Gesamtüberblick

Im Jahr 2022 nahmen insgesamt 447 Personen an unseren ausgeschriebenen Angeboten teil. Davon waren 126 Personen erstmalig in unserem Club angemeldet.

Alle Besucherinnen und Besucher nahmen an insgesamt 1478 angebotenen Aktivitäten teil, woraus sich ein Gesamt von 5484 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Aktivitäten ergibt. Das Clubhaus war im Jahr 2022 an insgesamt 281 Tagen für Angebote und Aktivitäten geöffnet. Im Folgenden haben wir die verschiedenen Angebotsbereiche nach der Art der Aktivitäten aufgeschlüsselt dargestellt.

	<b>2022</b>
Kurse	3.056
Ausflüge	527
Feste	472
Gesellige Angebote	1.429
<b>Total</b>	<b>5.484</b>

## Herkunft unserer BesucherInnen

Sicherlich interessant ist die Herkunft unserer Besucherinnen und Besucher. Im Folgenden haben wir einmal aufgelistet und grafisch dargestellt, wie deren Verteilung auf Luxemburg und das benachbarte Ausland ist. Mehrheitlich stammen die Nutzer des Club Haus an de Sauerwisen aus dem Kayldall (60 %). Ein weiterer, großer Einzugsbereich bleibt Esch-Alzette (6 %); hier bleiben die Besuchszahlen gleich.

	<b>2022</b>
Rumelange	134 = 30%
Kayl-Tetange	132 = 30%
Sonstige	181 = 40%
<b>Total</b>	<b>447</b>

## Aperçu général

En 2022, 447 personnes au total ont participé à nos offres annoncées. Parmi elles, 126 personnes étaient inscrites pour la première fois dans notre club.

Tous les visiteurs ont participé à un total de 1478 activités proposées, ce qui donne un total de 5484 participants aux activités. En 2022, le Club senior a été ouvert 281 jours au total pour des offres et des activités.

Ci-dessous, nous avons présenté les différents domaines d'offres selon le type d'activités.

## Origine de nos visiteurs

L'origine de nos visiteurs est certainement intéressante. Ci-dessous, nous avons listé et représenté graphiquement leur répartition au Luxembourg et dans les pays voisins. La majorité des utilisateurs du Club Haus an de Sauerwisen proviennent du Kayldall (60 %).

Une autre grande zone d'attraction reste Esch-sur-Alzette (6 %), où le nombre de visiteurs reste identique.

## Verteilung nach Alter

Im Weiteren ein Vergleich der uns bekannten Altersangaben unserer Besucher. Da wir nicht von allen zumindest das Geburtsjahr haben - leider wissen wir lediglich von 322 Personen das Alter - ist die Aufstellung nur für einen Teil der Personen relevant.

Auffallend ist nach wie vor die Gruppe der jüngeren Besucherinnen und Besucher: 33 Besucherinnen und Besucher sind unter 50 Jahre. Auf das gesamte Jahr bezogen hat sich allerdings die Altersverteilung ein wenig verändert: durch die Einschränkungen in den Bereichen des sozialen Lebens im Laufe des Jahres verschoben sich unsere Kontakte von den jüngeren hin zu den älteren Nutzerinnen und Nutzern unseres Clubs. Diese Veränderung basiert wahrscheinlich auf zwei Gründen: einmal suchten wir natürlich aktiv von unserer Seite den Austausch, um so gegen eine mögliche Isolierung und Vereinsamung vorzugehen. Zudem wurden wir auch verstärkt von dieser Seite genutzt, in dem man uns suchte.

Natürlich sind wir uns bewusst, dass diese Tabelle auf Grund der nicht vollständig erhobenen Geburtsdaten unserer Nutzerinnen und Nutzer basiert. Da wir seit 2016 alle Neuzugänge mit Hilfe eines Formblattes erfassen, haben wir natürlich über diese Personen genauere Daten, als über unsere Stammkunden. Wir arbeiten aber ständig an der Vervollständigung unserer Daten.

	2022
Unter 50 Jahre	33 = 7%
51 – 60 Jahre	36 = 8%
61 – 70 Jahre	97 = 22%
71 – 80 Jahre	103 = 23%
Über 80 Jahre	51 = 11%
Unbekanntes Alter	127 = 29 %
<b>Total</b>	<b>447</b>

## Répartition par âge

Voici une comparaison des âges que nous connaissons de nos visiteurs. Comme nous ne disposons pas de la date de naissance de tous - nous ne connaissons malheureusement l'âge que de 322 personnes - la liste n'est pertinente que pour une partie des personnes.

Le groupe des jeunes visiteurs est toujours aussi frappant : 33 visiteurs ont moins de 50 ans. Sur l'ensemble de l'année, la répartition par âge a toutefois quelque peu changé : en raison des restrictions dans les domaines de la vie sociale au cours de l'année, nos contacts se sont déplacés des plus jeunes

vers les utilisateurs plus âgés de notre club. Ce changement est probablement dû à deux raisons : d'une part, nous avons bien sûr activement recherché l'échange de notre côté, afin de lutter contre un éventuel isolement et une solitude.

Bien entendu, nous sommes conscients que ce tableau est basé sur les données de naissance de nos utilisateurs, qui ne sont pas toutes collectées. Comme nous enregistrons depuis 2016 tous les nouveaux arrivants à l'aide d'un formulaire, nous disposons naturellement de données plus précises sur ces personnes que sur nos utilisateurs réguliers. Nous travaillons cependant en permanence à compléter nos données.

## Verteilung nach Geschlecht

Das Angebot unseres Club Haus an de Sauerwisen spricht eher weibliche Besucher an, was im Großen und Ganzen für jeden Club des Landes zutrifft. Und obwohl die Zahl der Männer gestiegen ist, bleibt das Verhältnis der Geschlechter nahezu gleich. Prozentual ausgedrückt bedeutet dies, dass 76 % der Besucher weiblich, und lediglich 24 % männlich sind.

	2022
Weiblich	339 = 76%
Männlich	106 = 23%
<b>Total</b>	<b>445</b>

## Verteilung nach Nationalitäten

Welche Nationalitäten unsere Einrichtung nutzen, ist mit Sicherheit auch wissenswert. Auch hier haben wir leider nur von einem Teil unserer Besucher genaue Angaben zur Nationalität. Wir ständig an der Vervollständigung unserer Daten.

Wie klar zu erkennen ist, nutzen überwiegend Personen mit Luxemburger Nationalität unseren Club. Auffallend ist die Veränderung im Bereich der französischen Nutzer unseres Clubs. Hier greift wahrscheinlich die Umstellung unserer Broschüre auf die Zweisprachigkeit: seit 2015 erscheint sie zweisprachig auf Deutsch und Französisch. Sicherlich ist die Herkunft und die Sprache eine Barriere, die erst überwunden werden muss. Die Integration zugewanderter Bürgerinnen und Bürger ist mit Sicherheit einer der zentralen Aspekte unserer Arbeit.

	2022
Luxemburg	351 = 79%
Frankreich	11 = 3 %
Portugal	4 = 1 %
Italien	5 = 1 %
Andere	4 = 1 %
Unbekannt	65 = 15 %
<b>Total</b>	<b>447</b>

## Répartition par sexe

L'offre de notre club Haus an de Sauerwisen attire plutôt des visiteurs féminins, ce qui est globalement le cas pour tous les clubs du pays. Et bien que le nombre d'hommes ait augmenté,

la proportion entre les sexes reste pratiquement la même. En termes de pourcentage, cela signifie que 76 % des visiteurs sont des femmes, et seulement 24 % des hommes.

## Répartition par nationalité

Il est certainement intéressant de savoir quelles nationalités utilisent notre établissement. Là encore, nous ne disposons malheureusement que d'informations précises sur la nationalité d'une partie de nos visiteurs. Nous travaillons constamment à compléter nos données.

Comme on peut le voir clairement, ce sont surtout des personnes de nationalité luxembourgeoise qui fréquentent notre club. Le changement dans le domaine des utilisateurs français de notre club est frappant. C'est probablement là qu'intervient le passage au bilinguisme de notre brochure : depuis 2015, elle est publiée en deux langues, français et allemand. Il est certain que l'origine et la langue constituent une barrière qui doit d'abord être surmontée. L'intégration des citoyens immigrés est certainement l'un des aspects centraux de notre travail.

## Zusammenfassung und Ausblick

Das vergangene Jahr 2022 brachte uns wieder ein Gefühl der Nähe zu unseren Besucherinnen und Besuchern zurück. Gewissermaßen kehrte wieder ein Stück der Lebensfreude, wie wir sie in der Vor-Pandemie-Zeit erlebten.

Insgesamt beobachteten wir ein gestiegenes Interesse an der Teilnahme an Ausflügen, sowie an den geselligen Momenten, die wir von Seiten des Clubs anboten. Bei den Sportkursen waren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch sehr vorsichtig, und wir bemerkten einen Rückgang an Interessierten. Im Vergleich dazu war unser Gerätezirkel über die Zeit nahezu ausgebucht, und wir mussten teilweise in die Belegungszeit unseres Kooperationspartners ausweichen, um allen Interessenten gerecht zu werden.

Ein Teil der Besucherinnen und Besucher der letzten Jahre konnte sich noch nicht entschließen, wieder am Programm des Clubs teilzunehmen. Wir nehmen an, dass viele sich in den vergangenen Jahren neue Strukturen aufbauten, um mit sich und der Situation besser klar zu kommen. Sie fanden Alternativen. Insgesamt ist dies aber durchaus positiv zu bewerten, da wir mit unseren Angeboten lediglich motivieren und ergänzen möchten. Ziel ist es, Senioren für einen gesünderen Lebensstil zu begeistern, und sie zu aktivieren, diesen umzusetzen.

Für das Jahr 2023 nahmen wir uns vor, die geselligen Momente im Club weiter auszubauen. Ebenfalls legen wir einen weiteren Fokus auf die Erweiterung unser Ausflugs-Angebote. Hierbei liegt es uns aber besonders am Herzen, die Kosten für unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer möglichst gering zu halten. Eine stärkere Präsenz in der Öffentlichkeit ist der letzte Schwerpunkt, den wir uns setzen.

In diesem Sinne: alles Gute!

Ihr Team vom Club Haus an de Sauerwisen

## Résumé et perspectives

L'année 2022 qui vient de s'écouler nous a permis de retrouver un sentiment de proximité avec nos visiteurs. D'une certaine manière, nous avons retrouvé une partie de la joie de vivre que nous avons vécue dans la période pré-pandémique.

Dans l'ensemble, nous avons observé un regain d'intérêt pour la participation aux excursions, ainsi que pour les moments de convivialité que nous proposons du côté du club. Pour les cours de sport, les participants étaient encore très prudents et nous avons constaté une baisse du nombre de personnes intéressées. En comparaison, notre cercle d'appareils était presque complet sur la durée et nous avons dû nous décaler nos rdvs en partie sur la période d'occupation de notre partenaire de coopération afin de satisfaire toutes les personnes intéressées.

Une partie des visiteurs des années précédentes n'a pas encore pu se décider à participer à nouveau au programme du club. Nous supposons que beaucoup d'entre eux ont mis en place de nouvelles structures au cours des dernières années afin de mieux s'en sortir et de mieux gérer leur situation. Ils ont trouvé des alternatives. Mais dans l'ensemble, cela est tout à fait positif, car nous souhaitons simplement motiver et compléter nos offres. L'objectif est de motiver les seniors à adopter un mode de vie plus sain et de les inciter à le mettre en pratique.

Pour l'année 2023, nous avons décidé de continuer à développer les moments de convivialité au sein du club. Nous mettons également l'accent sur l'élargissement de notre offre d'excursions. Dans ce contexte, il nous tient particulièrement à cœur de maintenir les coûts à un niveau aussi bas que possible pour nos participants. Enfin, nous souhaitons renforcer notre présence auprès du public.

Dans ce sens, je vous souhaite le meilleur!

Votre équipe du club Haus an de Sauerwisen



# SINGLE-EVENTS

Nieft eisen traditionellen Aktivitéiten hunn e puer Club Senior'en sech zesumme gedoen a bidden Single-Events Aktivitéiten un.

Hei hutt der d'Geleeënheet ëmmer ob en Neits interessant Dammen an Hären kennenzelieren.



Org.: Club Senior - An der Loupescht - Club Haus an de Sauerwisen -  
Club Haus op der Heed - Prënzebiërg - Strossen - Syrdall



# AGENDA

## APRIL - SEPTEMBER 2023

4

### GEOCACHING

12 €

Donneschdes, 20. April 2023 | 15h00

Geocaching léisst sech vereinfacht als eng Art modern Schatz-Sich beschreiwen. Duerno gëtt nach Kaffi a Kuch ugebueden.

Le géocaching peut être décrit de manière simplifiée comme une sorte de chasse au trésor moderne. Café et gâteau seront ensuite servis.

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

5

### KAFFI A KUCH

10 €

Mëttwochs, 31. Mai 2023 | 15h00 - 17h00

Zesummenkommen a Potere bei Kaffi a Kuch.

Se rencontrer et entrer en contact autour d'un café et de viennoiseries.

Centre culturel 3, Am Eck, L-5741 Filsdorf  
syrdall@clubsyrdall.lu, 26 35 25 45

6

### CITY-PROMENADE

GRATIS

Donneschdes, 8. Juni 2023 | 14h30

Einstündiger Rundgang entlang der Hauptsehenswürdigkeiten der Stadt Luxemburg abgerundet durch einen Terrassenbesuch mit entspanntem Austausch.

Visite d'une heure des principaux sites touristiques de la ville de Luxembourg, complétée par une visite d'une terrasse avec échange décontracté.

Kiosk - Place d'Armes, Luxembourg  
clubsenior@strassen.lu, 31 02 62 407



7

## E-TROTTINETTE-TOUR

55 €

Mëttwochs, 5. Juli 2023 | 15h00

Aventuriéisen Tour op elektréischer Trottinette, duerno loosse mer de Mëtteg zesummen auskléngen.

Tour extraordinaire sur Trottinette électrique, suivi d'un échange décontracté

12, cité Birkbour – L-6311 BEAUFORT  
club-loupescht@croix-rouge.lu, 2755-3395

8

## DEGUSTATIOUN – LA PÉNICHE VINTAGE

35 €

Samschdes, 5. August 2023 | 11h00

Nehmen Sie teil an einer Verkostung auf der „Péniche Vintage“, begleitet von gastronomischen Spezialitäten.

Participez à une dégustation sur la „Péniche Vintage“, accompagnée de spécialités gastronomiques.

La Péniche Vintage 1 route du vin, L-5549 Remich  
info.prenzebiert@differdange.lu, 26580660

9

## AUSFLUG NACH KOBLENZ

25 €

Sonndes, 17. September 2023 | 8h00

Ein Tag in Koblenz mit der Besichtigung der Festung Ehrenbreitstein.

Une journée à Coblenz avec la visite de la forteresse d'Ehrenbreitstein.

Gare Luxembourg  
sauerwisen@pt.lu, 56 40 40

## Single-Wanderungen 2023

Einmal im Monat bieten wir Ihnen die Möglichkeit in geselliger Runde an einer IVV-Wanderung teilzunehmen. Treffpunkt ist immer um 9h30 am Start (Halleneingang).

An folgenden Terminen finden Wanderungen statt:

16. 4. Mertert, 21. 5. Bertrange, 18. 6. Itzig,

16. Juli Niederfeulen, 13. August Consdorf, 24. September Vianden

Kosten : 1,50 € Startgebühr - selbst vor Ort zu bezahlen

Weitere Informationen : Club Haus an de Sauerwisen : sauerwisen@pt.lu , 56 40 40

INFO

- Die Events richten sich an Singles.
- Unabhängig von Ihrem Wohnort, können sie an allen Events teilnehmen.
- Bei Interesse an einem Event können Sie unter der jeweiligen Telefonnummer oder Email genauere Informationen erhalten und sich direkt anmelden.
- Die Anzahl der teilnehmenden Personen ist begrenzt. Wir bemühen uns um ein ausgeglichenes Geschlechterverhältnis.
- Wir respektieren Ihre persönlichen Daten im Rahmen des aktuellen Datenschutzes, sowie die jeweiligen COVID-19-Bestimmungen.
- Nous proposons nos événements pour célibataires.
- Vous pouvez participer à tous les événements, quelque soit votre lieu de résidence.
- Si vous êtes intéressé par un événement, vous pouvez obtenir des informations plus détaillées sous le numéro de téléphone ou l'email respectif.
- Le nombre de participants est limité. Nous prenons soin de veiller à un ratio hommes / femmes équilibré.
- Nous respectons vos données personnelles dans le cadre de la protection des données actuel, ainsi que les réglementations COVID-19 respectives.

... well flirten a Vëlofuere verléiert een net.

Termine nach Vereinbarung

## Individuelle Computer- und Handykurse



Haben Sie Fragen zu Ihrem neuen Handy, Laptop oder Tablet? Möchten Sie wissen, wie man einen Text auf dem Computer schreibt, oder mit den einzelnen Programmen arbeitet?

Wie bewege ich mich sicher durch das Internet, oder wie lese ich meine mails auf dem neuen Handy?

*Avez-vous des questions par rapport à votre gsm, laptop ou tablet? Voulez-vous savoir comment dactylographier ou travailler avec différents programmes? Comment surfer sur l'internet ou lire les mails?*

**Windows/Android: M. Raymond Colling**

**Apple/Android: M. John Franzetti**

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen  
 Kosten: 15€ pro Stunde  
 Zeit: nach Vereinbarung  
 Sprache: luxemburgisch, französisch

Termine nach Vereinbarung

## ALTE VHS-FILME DIGITALISIEREN



Für viele einst aufgezeichnete Video-Schätze gibt es einfach keinen Ersatz: die alten Lieblings-TV-Sendungen etwa und vor allem natürlich auch private Aufzeichnungen mit dem VHS-Camcorder von Familienfeiern, Urlaubsreisen oder den

ersten Gehversuchen des Nachwuchses.

Wer solche kostbaren Erinnerungen retten will, sollte nicht mehr allzu lange damit warten.

Wir bieten Ihnen einen Service an, indem wir für Sie diese alten Schätze von Ihrer VHS-Kassette in eine digitalisierte Form bringen, die sie dann auf dem Computer oder - je nach Gerät - auch auf dem Fernseher anschauen können.

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

Sprechen Sie uns an - wir tun unser Bestes!

Datum: Bitte nach persönlicher Absprache

Kosten: 9,50 € pro Film für Material und Organisation

**Dienstag und Donnerstag, 14h00 - 17h00**

## **SPILLTREFF AM CLUBHAUS**



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

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

### **Unser neues Angebot für Sie:**

**Kaartennomëtteg**

**Freitag 28. April**

**Freitag 26. Mai**

**Freitag 30. Juni**

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen

**Mittwochs // 14h00 - 17h00**

## **HANDARBEITSTREFF**



Sie häkeln und stricken gerne und haben Freude am geselligen Zusammensein? Wir laden Sie herzlich zu „Handarbeitstreff“ im Club Haus an den Sauerwiesen ein. Egal ob Mützen, Schals, Socken, Decken, Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wenn Sie wollen

können Sie ihre Handarbeiten spenden. Die „Amis de la communauté catholique de Bonnevoie asbl“, um Pastor Fakelstein verteilt Ihre selbstgemachten Sachen an hilfsbedürftig Menschen in Luxembourg. Bitte bringen Sie ihre eigenen Materialien mit. Falls Sie noch nicht so geübt sind, haben Sie die Möglichkeit Ratschläge von zwei erfahrenen Strickerinnen und Häkelinnen zu bekommen.

*Vous aimez tricoter et crocheter? Nous vous invitons au « Handarbeitstreff » dans le « Club Haus an den Sauerwiesen ». Bonnets, écharpes, chaussettes, couvertures, il n'y a pas de limites à votre créativité. Vous pouvez faire don de votre travail à l'Amis de la communauté catholique de Bonnevoie asbl et soutenir les personnes en difficulté aux Luxembourg.*

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen  
 Kosten: kostenlos  
 Kursleitung: Mme Milly Stauss  
 Sprache: luxemburgisch

Montag, 12h15 - 13h15 // Mittagspausenlauf

## LAAF-TREFF



Ein Lauf-Treff hat ein ganz einfaches Konzept: ohne Anmeldung, ohne Vereinsmitgliedschaft und kostenlos kann man jederzeit beim wöchentlichen Lauf mitmachen. Neulinge und Anfänger werden besonders eingewiesen. Gemeinsam läuft man dann eine Strecke. Einzige Pflicht: Jeder, auch der Anfänger ist eine Stunde

unterwegs – egal, ob mit oder ohne Gehpausen.

*Notre rencontre de course à pied a un concept très simple: sans inscription, sans adhésion au club et gratuitement, vous pouvez rejoindre la course hebdomadaire. Les débutants sont spécialement initiés. Ensemble, vous exécutez ensuite un itinéraire. La seule devise: Tout le monde, même le débutant est en route pendant une heure - avec ou sans pauses.*

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen  
 Kosten: kostenlos  
 Kursleiter: Thomas Zimmer  
 Sprache: luxemburgisch, französisch

Montag // 9h30 - 10h30 // Mittwoch // 17h30 - 18h30

## INDOORCYCLING



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

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

Und für richtige Fans - natürlich auch für Anfänger:

### **2h-Marathon**

am 21. Juni 2023 // 17.30 Uhr - 19.30 Uhr

und im Anschluss: geselliges Beisammensein

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen  
 Kosten: Carnet mit 7 Tickets für 55€  
 Kursleiter: Valerie und Thomas  
 Sprache: luxemburgisch, französisch

## INDIVIDUELLER GERÄTEZIRKEL

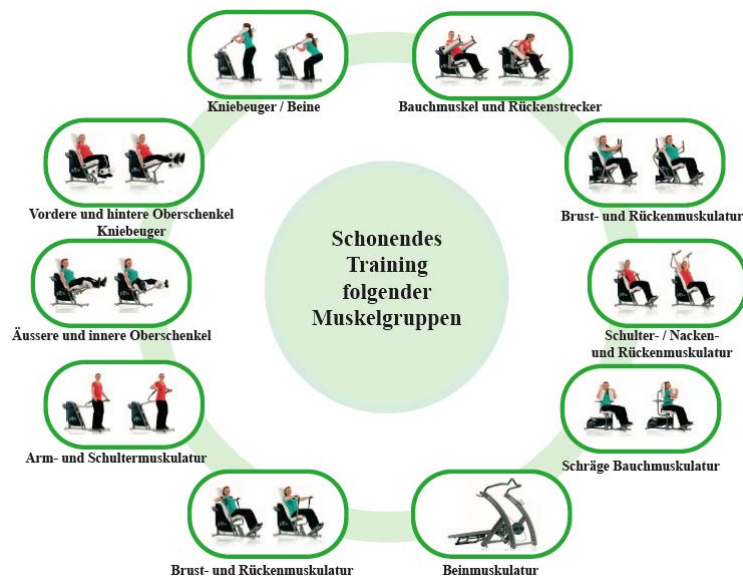
In Kooperation mit der Praxis für Physiotherapie perspective s.a.r.l. präsentieren wir Ihnen unser neues Angebot im Club Haus an de Sauerwisen: unseren Gerätezirkel.

Dieser Gerätezirkel bietet Ihnen die Möglichkeit individuell und kontaktlos ihre körperliche Fitness zu trainieren. Unser Gerätezirkel ist so aufgebaut, dass er verschiedene Trainingsreize simulieren kann:

- langsame Bewegungen erzeugen sanften Widerstand
- schnelle Bewegungen erzeugen größeren Kraftaufwand.

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

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen  
 Preis: 25 € / 35 € pro Monat  
 Begleitung: Personal des Club Haus an de Sauerwisen  
 Sprache: luxemburgisch, französisch



## CERCLE D'APPAREILS INDIVIDUEL

En coopération avec le cabinet de physiothérapie perspective S.a.r.l., nous vous présentons notre nouvelle offre au Club Haus an de Sauerwisen : notre nouveau cercle d'appareils.

Ce cercle d'appareils vous offre la possibilité d'entraîner votre condition physique individuellement et sans contact. Notre cercle d'appareils est conçu de manière à pouvoir simuler différents stimuli d'entraînement :

- des mouvements lents produisent une résistance douce
- des mouvements rapides produisent un effort plus important.

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

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen  
 Preis: 25 € / 35 € pro Monat  
 Begleitung: Personal des Club Haus an de Sauerwisen  
 Sprache: luxemburgisch, französisch

Freitag // 8h45 - 11h00

## TREPPELE MAM LOUIS



Sie sind auf der Suche nach einem gelenkschonenden Ausdauertraining, das zusätzlich effektiv zur ganzheitlichen Muskelstärkung beiträgt?

Dann ist Walking – das Gehen mit Stöcken – für Sie ideal. Ihr Wohlbefinden, Ihre Kondition und Fettverbrennung werden gesteigert

sowie Ihr Herz-Kreislaufsystem und Immunsystem aktiviert. Was wollen Sie mehr?

*Tous les vendredis, on se donne rendez-vous au Club pour le Nordic-Walking. M. Bordignon Louis se fait un plaisir de vous accompagner.*

Treffpunkte: Rümelingen, Club Haus an de Sauerwisen  
Tetange, Kirche  
Preis: die Teilnahme ist kostenlos  
Begleitung: M. Louis Bordignon  
Sprache: luxemburgisch

Donnerstag // 9h00 - 10h00

## THÉRAPEUTIQUE YOGA

Therapeutisches Yoga ist eine Yogapraxis, bei der Yogatechniken eingesetzt werden, um Menschen mit körperlichen, geistigen oder emotionalen Problemen zu helfen. Obwohl es in Gruppen praktiziert wird, ist es ein individueller Ansatz, der auf die besonderen Bedürfnisse jeder einzelnen Person zugeschnitten ist. Es kann bei einer Vielzahl von Problemen helfen, z. B. bei Schlafstörungen, Angstzuständen, Stress, Gelenkschmerzen, Verdauungsproblemen, Rückenproblemen, Kreislaufproblemen usw.“

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

*Il peut aider à soulager un grand nombre de problèmes tels, par exemple, trouble du sommeil, anxiété, stress, douleurs articulaires, problèmes de digestions, de dos, circulatoires, etc...*

**Keine Kurse in den Ferien.**

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen  
Preis: Carnet mit 10 Tickets zu 100 €  
Kursleiterin: Mme Nathalie Bertoni  
Sprache: luxemburgisch, französisch

Dienstag // 9h00 - 10h00

## PILATES

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



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

**Keine Kurse in den Ferien.**

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen  
 Preis: Carnet mit 10 Tickets zu 100 €  
 Kursleiterin: Mme France Leclercq / Louis Marter  
 Sprache: französisch

Dienstags // 15h00 - 16h00

## QI GONG

Le Qi Gong est un art énergétique chinois datant de 3000 ans. C'est un pilier de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Qi signifie énergie, souffle. Gong signifie pratique. Cette pratique consiste à harmoniser les mouvements, la respiration et la concentration afin de préserver, voire d'améliorer notre santé, de diminuer le stress, de gérer les états émotionnels pour retrouver bien-être et sérénité. La pratique du Qi Gong convient à tous les âges. Prévoir seulement une tenue de détente, des chaussures souples, éventuellement un tapis si pratique pieds nus ou en chaussettes. Cordiale bienvenue pour retrouver le bien-être qui sommeille en chacun de nous.

**Keine Kurse in den Ferien.**

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen  
 Preis: Carnet mit 10 Tickets zu 100 €  
 Kursleiterin: Mme Anne-Marie Noël  
 Sprache: luxemburgisch, französisch

Freitag // 8h30 - 9h30

## RÜCKENSCHULE



Die angebotene Rückenschule richtet sich sowohl an Menschen mit Rückenproblemen, aber auch an Personen, die präventiv tätig werden möchten. Im Kurs wird viel Wert auf Geschmeidigkeit und Dehnung gelegt. Auch werden die Stabilisationsmuskeln der Wirbelsäule

stimuliert. Alle Übungen können im Anschluss an den Kurs eigenständig zu Hause durchgeführt werden.

*L'école du dos est spécialement prévue pour les personnes ayant des problèmes au dos, mais aussi pour y prévenir.*

## Keine Kurse in den Ferien!

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwiszen  
 Preis: Carnet mit 7 Tickets zu 90 €  
 Referent: Marco Heid, Sporttherapeut  
 Sprache: luxemburgisch, französisch

Dienstag // 9h30 - 11h00

## DENK-SPORT



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

Die Aufgaben sind größtenteils auf luxemburgisch und deutsch.

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

Und im Anschluss: verabreden Sie sich doch zu einem gemeinsamen Mittagessen in geselliger Runde!

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwiszen  
 Kosten: kostenlos  
 Kursleitung: Jessy Muller  
 Sprache: luxemburgisch, deutsch



Montag // 15h00 - 16h00

## KOMM: DANZ MAT!



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

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

Anschließend: geselliges Beisammensein!

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen  
 Preis: Carnet mit 10 Tickets für 30 €  
 Kursleiterin: Mme Ilona Pelletier  
 Sprache: luxemburgisch, französisch

Mittwoch // 9h15 - 10h15

## FIT BLEIBEN IM ALTER



Tun Sie etwas für ihr körperliches Wohlergehen. Unsere Gymnastik-Übungen trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Gymnastik wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher, fördert das Zusammenspiel

zwischen den Muskelgruppen. Zudem hält sie die Gelenke geschmeidig. Wer seinen Körper fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Deshalb ist Gymnastik auch im Alter wichtig.

*Différents secteurs – thérapie, éducation physique et entraînement – exploitent les atouts du ballon de gymnastique, notamment en vue d'un renforcement musculaire efficace de toutes les parties du corps et d'une amélioration de la mobilité. Sans oublier les effets positifs sur la coordination, la perception corporelle et le sens du mouvement général.*

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen  
 Preis: Carnet mit 7 Tickets zu 55€  
 Kursleiterin: Mme Ilona Pelletier, Trainerin  
 Sprache: luxemburgisch, französisch

Dienstag oder Mittwoch / Termin nach Vereinbarung

## REFLEXOLOGIE



Die Fuß-Reflexologie basiert auf der Erkenntnis, dass es für jedes Organ und jeden Bereich des Körpers eine entsprechende Zone am Fuß gibt. Berühren wir diese mit Druck- oder Massagetechniken, so

wird der gesetzte Reiz durch Nerven und Energiezonen an entsprechend andere Körper- areale weiter geleitet.

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

**Anmeldung unbedingt erforderlich!**

Treffpunkt: Rumelange, Club Haus an de Sauerwisen  
 Preis: 35€ je ½Stunde; 60€ je Stunde  
 Referent: Mme Claudine Vereecke  
 Sprache: französisch, luxemburgisch

Dienstag oder Mittwoch / Termin nach Vereinbarung

## MASSAGE



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

Ich biete Ihnen die Entspannungsmassage, die Sportmassage und die schwedische Massage an.

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

**3. April**

**15. Mai**

**12. Juni**

Treffpunkt: Club Haus an de Sauerwisen  
 Preis: 60€ je Stunde  
 Referentin: Mme Tânia Silva  
 Sprache: französisch

## Rente und Pension

Sie stehen vor dem Übergang zur Pension oder Rente?  
Freuen sich auf den verdienten "Lebensabend"?  
Oder Sie sind es schon?  
Sie haben eine Liste von Dingen, die Sie schon immer tun wollten, aber nie die Zeit dazu hatten?  
Sehr schön! Denn wir suchen Menschen, die wissen, was sie wollen! Die mit anderen gerne Ihre Interessen teilen möchten. Wir würden uns freuen, Sie dabei zu unterstützen!  
Wenn Sie Ideen haben, oder sich engagieren möchten, dann sprechen Sie uns an!



## La retraite

Vous faites face à la transition vers la retraite?  
Avez-vous hâte de recevoir votre retraite bien méritée?  
Ou l'avez vous déjà?  
Avez-vous une liste de choses que vous avez toujours voulu faire, mais que vous n'avez jamais eu le temps de faire? Très bien! Parce que nous sommes à la recherche de personnes, qui savent ce qu'elles veulent! Qui voudrait partager leurs intérêts avec les autres. Nous serions heureux de vous soutenir dans vos idées! Si vous avez des idées ou souhaitez vous impliquer, contactez-nous!

## Die Clubkarte 2023 !

Für nur 15,00 € im Jahr unterstützen Sie uns!  
Mit diesem Beitrag helfen Sie uns, dass wir auch weiterhin wie bisher ein solch umfangreiches Programm für Sie erstellen können.  
Bitte überweisen Sie den Betrag von 15,00 € auf das Konto BIL mit der  
IBAN LU71 0025 1691 8549 6700  
und dem Vermerk "Clubkaart 2023\_„Ihr Name“.

Vielen Dank!

*Soutenez nous avec seulement 15,00€ pour toute une année !  
Cette cotisation nous donne la possibilité de réaliser un programme diversifié.  
Nous vous remercions de virer le montant de 15,00€ sur notre compte BIL IBAN LU71 0025 1691 8549 6700 avec la mention « Carte Club 2023\_Votre Nom »  
Merci !*



## GERO - KOMPETENZZENTER FIR DEN ALTER



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

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

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

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

*GERO est une association sans but lucratif fondée en 1989 à l'initiative du Ministère de la Famille. Sur le plan national, son champs d'action couvre le domaine des personnes âgées et s'adresse aussi bien au personnel qu'aux seniors.*

*Ainsi, en tant qu'Institut de formation, GERO s'adresse au personnel dirigeant, soignant ou autres personnels œuvrant dans le secteur des personnes âgées.*

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

Kontakt: Tel. 36 04 78 - 1

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

## LUXSENIOR.LU

[WWW.LUXSENIOR.LU](http://WWW.LUXSENIOR.LU)



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

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

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

## SOS Détresse



SOS Détresse

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## SENIOREN-TELEFON

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Wichtige Hinweise zum durchlesen!

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

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

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

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

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

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

## Informations importantes à lire!

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

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

Dans votre propre intérêt, informez le/la responsable de l'activité de tout problème de santé éventuel. Boire suffisamment est indispensable pour toute activité physique. Apportez donc impérativement de l'eau lors des promenades, des excursions, des activités sportives.

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

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

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



### **Club Haus an de Sauerwisen**

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



**Besicht eis  
Internetsäit!**

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

---

### **Club Haus am Becheler**

15A, am Becheler  
L-7213 Bereldange  
Tel. 33 40 10 • becheler@50-plus.lu  
[www.ambecheler.lu](http://www.ambecheler.lu)

### **Club Haus am Brill**

51, route d'Arlon  
L-8310 Capellen  
Tel. 30 00 01 • clubhaus@mamer.lu  
[www.clubhausambrill.lu](http://www.clubhausambrill.lu)

### **Club Haus op der Heed**

2, Kaesfurterstrooss  
L-9755 Hupperdange  
Tel. 99 82 36 • info@opderheed.lu  
[www.opderheed.lu](http://www.opderheed.lu)

### **Club Haus beim Kiosk**

11-15, rue CM Spoo  
L-3876 Schiffflange  
Tel. 26 54 04 92 • info@beimkiosk.lu  
[www.beimkiosk.lu](http://www.beimkiosk.lu)



Gestionnaire Foyers  
Seniors a.s.b.l.



### **Club Haus am Säitert**

1, rue Jos Paquet  
L-5872 Alzingen  
Tel. 26 36 23 95 • amsaitert@50-plus.lu  
[www.clubhaiser.lu](http://www.clubhaiser.lu)

### **Treff Aal Schoul**

Maison des Générations  
33A, Grand-rue  
L-8372 Hobscheid  
Tel. 39 01 33 501 • treff@habscht.lu  
[www.treffaalschoul.lu](http://www.treffaalschoul.lu)