

*September - Dezember 2011*

---

*Das CLUB HAUS OP DER HEED ist ein Treffpunkt für alle.*

*Jeder ist willkommen, der sich für unsere Angebote interessiert, der gerne in netter Gesellschaft ist und der Lust hat, unsere Aktivitäten mit zu gestalten und zu planen.*



*Brigitte Paasch*



*Leonie Simons*



*Steve Reiffers*

### **Anmeldungen und Auskünfte:**

Sie erreichen uns von montags bis freitags zwischen 9 und 17 Uhr:

Telefon: 99 82 36  
Fax: 99 82 36 -209  
E-Mail: [opderheed@pt.lu](mailto:opderheed@pt.lu)  
Internetseite: [www.50-plus.lu](http://www.50-plus.lu)

### **Kursgebühren:**

Bitte überweisen Sie die Kursgebühren **innerhalb einer Woche nach Anmeldung** auf folgendes Konto, mit Angabe des gewählten Kurses:

Konto: LU25 0023 1554 7310 0000  
Bank: DEXIA  
BIC: BILLULL

Das Programmheft erscheint viermal jährlich

---

# Inhaltsverzeichnis

---

## ***Kreativität***

Infoabend „Hochbeet - jetzt aufbauen“ .....	3
Witzige Taschen aus Endlos-Reißverschlüssen .....	4
Windlichter filzen .....	5
Goldschmiede-Workshops .....	6
Stricken - Häkeln .....	7
Spaß am kreativen Malen .....	7
Stilvoller Grabschmuck für Allerheiligen .....	8
Kerzen individuell verzieren .....	9
Leuchtendes Tannenbäumchen mit CREApop .....	10
Großer Weihnachtsstern mit CREApop .....	11
Floristische Weihnachtsdekoration .....	12

## ***Computer***

Fotobuch am Computer erstellen für Menschen ab 50 .....	13
---	----

## ***Gesundheit und Wohlbefinden***

Klassisches Yoga und Energie-Yoga .....	14
Tagesseminar „Heute schon gelacht“? .....	15
Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit .....	16
Tagesseminar „Osho-Meditation“ .....	17
Tagesseminar „Die Feldenkrais-Methode“ .....	18
Tagesseminar „Unser Immunsystem stärken“ .....	19
Tagesseminar „Indisches Farbmahl“ .....	20
Wochenend-Seminar „NACHTmalen für Frauen“ .....	21
Wohlfühltag im Hotel International Clervaux .....	22
Line-Dance und Rhythmisches Tanzen .....	23
Country-Dance .....	23
Wassergymnastik für Menschen ab 50 .....	24
Schwimmtreff .....	24
Spaziergänge .....	24
Kurse zum Thema „Demenz“ .....	25

---

# Inhaltsverzeichnis

---

## ***Exkursionen***

Bad Bertrich und Cochem/Mosel .....	26
Chocolaterie Jacques und „Belgischer Rundfunk“ in Eupen .....	27
Besichtigung der „CFL-Ateliers“ in Luxemburg .....	28
Mit der CFL Dampflok 5519 zum Christkindl-Markt Saarbrücken .....	29
Urlaub im Wellness-Hotel Kloster Arenberg/Koblenz .....	30

## ***Kochen und Backen***

Kochen wie zu Omas Zeiten in der Maulusmühle .....	31
Wildkräuterküche im Herbst .....	32
Indisch-vegetarisch kochen .....	33
Hefeteig - ein Klassiker ganz im Trend .....	34
Äpfel und Birnen - ungewöhnliche Gerichte .....	35
Petits Fours .....	36

## ***Kultur***

„Roude Léiw - huel mech“ - Satirisch Texter iwwer Lëtzebuerg .....	37
Konzert mit dem Vokalquartett „Niniwe“ .....	38
Filmvorführung „Déi zwéi vum Bierg“ .....	39

## ***Gemeinsam***

Gemütlicher Nachmittag „Op der Maulusmillen“ .....	40
Rummikub-Nachmittage .....	40
Gesprächsrunden „Im (nicht) Ruhestand“ .....	41
Sonntagstreff .....	42
Gemeinsamer Mittagstisch - werktags .....	42
Auffrischkurs des „Code de la route“ .....	43
Adventsfeier mit „Stundenblume“ .....	44

---

**Infoabend  
„Hochbeet - jetzt aufbauen“**

Im naturnahen Gartenbau liegt das Hochbeet voll im Trend. Durch seinen besonderen Aufbau kann mehr Wärme gespeichert werden als in einem flachen Beet.

Da das Hochbeet aus verschiedenen Schichten verrottbaren Materials aufgebaut ist, wie Hecken - und Baumschnitt, Laub... entsteht bei der Verrottung erhebliche Wärme, die den Pflanzen zugute kommt. So sind die Erträge auf einer relativ kleinen Fläche wesentlich höher als in einem traditionellen Bodenbeet.



Viele Gartenliebhaber entscheiden sich aber auch deshalb für ein Hochbeet, weil es sich besonders Rücken schonend bewirtschaften lässt.

***Referent:***

Helmut Hahn, Planer für naturnahe Gartengestaltung

***Wann:***

Donnerstag, 29. September, 20<sup>00</sup>

***Wo:***

CLUB HAUS OP DER HEED

***Gebühr:***

10 €

***Anmeldung bis spätestens Freitag, 23. September***

**Witzige Taschen aus  
Endlos-Reißverschlüssen**

Wer diese Taschen zum ersten Mal sieht, kommt aus dem Staunen nicht mehr heraus: Der „Stoff“ besteht tatsächlich aus ein- oder mehrfarbigen Reißverschlüssen, die es als Meterware im Fachhandel zu kaufen gibt.

Beim Herstellen der ungewöhnlichen Taschen, Geldbörsen, Brustbeutel... entfällt somit auch das lästige und zeitraubende Ausmessen und Zuschneiden des benötigten Materials. Je nach Größe des gewünschten Modells braucht man nur unterschiedlich lange Reißverschlüsse.

Dieser Kurs richtet sich an geschickte Anfänger/innen sowie Fortgeschrittene. Die Beherrschung der Nähmaschine ist allerdings Voraussetzung.

***Kursleiterin:***

Christiane Wirth

***Wann:***

Freitag, 21. Oktober, 19<sup>00</sup> - 21<sup>30</sup>

***Wo:***

CLUB HAUS OP DER HEED



***Gebühr:***

15 €

(zusätzliche Materialkosten, ca. 5-20 €, je nach Modell)

***Bitte mitbringen:***

*Nähmaschine (hier reicht 1 Maschine für 2 Personen),  
Verlängerungskabel und Nähutensilien.*

***Anmeldung bis spätestens Freitag, 14. Oktober***

**Windlichter filzen**



Kerzenschein gehört zum Herbst einfach dazu!

Wenn Sie Liebhaber/in natürlich schöner Dinge sind, sollten Sie dieses Angebot nutzen!

Unter Barbaras Anleitung filzen Sie aus Merinowolle, warmem Wasser und Seife kunstvolle Windlichter.

Ob weiß oder farbig, schlicht oder zusätzlich mit Perlen... verziert, jedes dieser filigranen Teile ist ein Unikat, an dem Sie auch außerhalb der Adventszeit noch lange Freude haben werden.

Dieser Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet.

***Kursleiterin:***

Barbara Weckfort, freischaffende Künstlerin

***Wann: (wahlweise)***

Dienstag, 4. Oktober *oder*

Donnerstag, 6. Oktober

jeweils um 19<sup>00</sup>

***Wo:***

CLUB HAUS OP DER HEED

***Gebühr:***

15 € (zusätzliche Materialkosten: ca. 5 - 10 €)

*Bitte mitbringen:* Kleine Plastikschüssel, 2-3 alte Frotteetücher



***Anmeldung bis spätestens Donnerstag, 29. September***

**Goldschmiede-Workshops**



Einsteiger und Fortgeschrittene können die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten und Schmieden erlernen und vertiefen. Fortgeschrittene erweitern das bereits vorhandene Wissen und lernen zusätzliche Techniken.

Kreative Gestaltung und handwerkliches Arbeiten mit verschiedenen Techniken und Materialien ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstücks.

Zur Verfügung stehen Silber, Gold, Kupfer, Messing und eine Auswahl von Edelsteinen in kleineren Mengen. Andere Materialien können gerne mitgebracht werden.

**Kursleiterin:**

Diana Prokot, dipl. Schmuckgestalterin



**Wann: (wahlweise)**

Samstag, 24. und Sonntag, 25. September

*oder*

Samstag, 1. Oktober und Sonntag, 2. Oktober

jeweils von 10<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>

**Wo:**

Atelier der Künstlerin, Beho 68/ Gouvy (B)  
(direkt hinter der lux. Grenze)

**Gebühr:**

100 € pro Wochenende, inkl. Mittagessen, Kaffee & Kuchen

*Edelmetalle und Edelsteine werden separat berechnet*

**Anmeldung bis spätestens Die., 13. Sept. bzw. Fr., 23. Sept.**

## Stricken - Häkeln

Wegen der großen Nachfrage bieten wir in diesem Jahr auch wieder vormittags Kurse an.

Ob Strickpulli oder gehäkelte Accessoires, in netter Gesellschaft und unter Jeannys Anleitung werden Ihnen bestimmt die tollsten Modelle gelingen. Auch Fortgeschrittene können sicher noch das eine oder andere dazu lernen.

### **Kursleiterin:**

Jeanny Hentz-Jodocy

### **Beginn: (wahlweise)**

Dienstag, 27. September  
19<sup>30</sup> - 22<sup>00</sup>

### **oder**

Mittwoch, 28. September  
9<sup>00</sup> - 11<sup>30</sup>

### **Wo:**

Weiswampach, „Wollstuff“

### **Gebühr:**

50 € (10x)

## Spaß am kreativen Malen

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger/innen als auch an Fortgeschrittene.

Vertiefen Sie hier unter individueller Anleitung Ihre Kenntnisse im Zeichnen, der Perspektive und der farblichen Bildgestaltung.

Probieren Sie doch mal verschiedene Techniken und den Umgang mit Acryl oder Ölfarben nach Wunsch und Laune aus.

### **Kursleiter:**

Carlo Muller

### **Beginn:**

Mittwoch, 5. Oktober, 19<sup>30</sup>  
(in vierzehntägigem Rhythmus)

### **Wo:**

CLUB HAUS OP DER HEED

### **Gebühr:**

70 € (6x)

**Stilvoller Grabschmuck  
für Allerheiligen**

Seit Menschengedenken werden die Toten geehrt und ihre Gräber von Verwandten liebevoll gepflegt.

In ihrer Vielfalt und Farbenpracht eignen sich Blumen hervorragend für eine individuelle Grabgestaltung.

Leider lassen die ersten Nachfröste frische Blumen schnell erfrieren.

Eine erfahrene Floristin zeigt Ihnen, wie Sie als Alternative geschmackvolle, winterfeste Gestecke anfertigen können, die das Grab dann bis zum Frühjahr schmücken.



***Kursleiterin:***

Ginette Rothe-Reiland,  
dipl. Floristin

***Wann:***

Donnerstag, 27. Oktober, 19<sup>00</sup>

***Wo:***

Clervaux, Hall Polyvalent, route d'Eselsborn

***Gebühr:***

15 € (Material wird zusätzlich berechnet)

***Anmeldung bis spätestens Freitag, 21. Oktober***

**Kerzen individuell verzieren**

An diesem Abend können Sie „neutrale“ Kerzen mit verschiedenen Techniken ganz nach Ihrer Vorstellung verzieren.

Eine einfache, aber effektive Möglichkeit besteht darin, die Rohlinge mit **Flüssigwachs** in verschiedenen Farbtönen zu bemalen.

Wer möchte, kann aus farbigen **Wachsplatten** verschiedenste Motive ausschneiden oder auch formen. Dadurch verleihen Sie jeder Kerze eine plastische Note.

Diejenigen, die Kerzen passend zur Tischdeko verzieren möchten, können auf die effektvolle und bewährte **Serviettentechnik** zurückgreifen.

Dazu bringen Sie am besten ein paar Servietten mit Ihren Lieblingsmotiven mit.

Natürlich können Sie auch die verschiedenen Techniken untereinander kombinieren.

***Kursleiterin:***

Martina Hermes

***Wann: (wahlweise)***

Montag, 10. Oktober, Weiswampach, Gemeindehaus **oder**

Montag, 17. Oktober, Munshausen, Vereinsbau

jeweils um 19<sup>30</sup>

***Gebühr:***

12 € (Material wird zusätzlich berechnet)

*Bitte mitbringen: glatte Kerzen in beliebigen Farben und Formen (können auch bei der Kursleiterin gekauft werden) evtl. Servietten*

***Anmeldung bis spätestens Montag, 3. Oktober bzw. 10. Oktober***

**Leuchtendes Tannenbäumchen  
mit CREApop**

Spätestens dann, wenn es nach Bratäpfeln und Lebkuchen duftet, verwandeln wir unser Heim gerne in eine heimelige Oase der Gemütlichkeit und Ruhe.

Mit diesen weihnachtlichen Dekorationen ist Ihnen stimmungsvolle Atmosphäre garantiert.

Für das außergewöhnliche Tannenbäumchen leimen Sie fertige Holzbauteile aneinander und bespannen die Bauform mit CREApop. Beim Deko-Vlies, das Sie darüber kleben, können Sie zwischen verschiedensten, farbigen Mustern wählen. Mit Lichterkette, Perlen, Kugeln und Bändern geschmückt, bringt dieses Bäumchen gemütliche Weihnachtsstimmung in Ihr Haus.

Sie können ein Bäumchen von 60 oder 30 cm Höhe herstellen.



***Kursleiterin:***

Astrid Schirtz

***Wann: (wahlweise)***

Donnerstag, 10. November, Stolzemburg, Vereinssaal

***oder***

Donnerstag, 17. November, CLUB HAUS OP DER HEED

jeweils um 19<sup>00</sup>

***Gebühr:***

12 € (Material wird zusätzlich berechnet)

***Anmeldung bis spätestens Fr., 4. Nov. bzw. Fr., 11. Nov.***

**Großer Weihnachtsstern  
mit CREApop**



Für den großen Weihnachtsstern (Durchmesser 46 cm) bespannen Sie die Grundform ebenfalls mit CREApop-Folie und beziehen diese anschließend, wie beim Tannenbäumchen, mit Vlies in weihnachtlichen Motiven.

Mit Beleuchtung (Lichterkette) und beliebiger Dekoration versehen, eignet sich dieser große Stern prima als weihnachtliche Fensterdekoration.

An der Zimmerdecke baumelnd, mit Schleifen, Perlen und Schmuckbändern versehen, ist er eine angenehme Lichtquelle in der Advents- und Weihnachtszeit.

***Kursleiterin:***

Astrid Schirtz

***Wann: (wahlweise)***

Dienstag, 25. Oktober, Wilwerdange, Vereinsaal

***oder***

Dienstag, 15. November, CLUB HAUS OP DER HEED

jeweils um 19<sup>00</sup>

***Gebühr:***

12 € (Material wird zusätzlich berechnet)

***Anmeldung bis spätestens Dienstag, 18. Oktober bzw. 8. November***

**Floristische Weihnachtsdekoration**

Wahrscheinlich überfällt auch Sie in der Adventszeit der Drang, eine festliche Dekoration herzustellen.

Im Kurs von Ginette Rothe gestalten Sie weihnachtliche Kreationen, die garantiert nicht „altbacken“ oder gar kitschig wirken, sondern außergewöhnlich und modern.

Wählen Sie aus verschiedenen Modellen, was Ihnen gefällt.

***Kursleiterin:***

Ginette Rothe-Reiland, dipl. Floristin

***Wann: (wahlweise)***

Mittwoch, 7. Dezember

***oder***

Donnerstag, 8. Dezember

jeweils um 19<sup>00</sup>

***Wo:***

Heinerscheid, Centre Culturel (Parkplatz bei der Kirche)

***Gebühr:***

15 € (zusätzliche Materialkosten je nach Modell)

***Bitte mitbringen: Sécateur, kl. scharfes Messer, Verlängerungskabel, Klebepistole (wenn vorhanden)***

***Anmeldung bis spätestens Donnerstag, 1. Dezember***



## Fotobuch am Computer erstellen für Menschen ab 50

Sind Sie gerade aus dem Urlaub zurückgekehrt und wissen nicht so recht was Sie mit Ihren digitalen Schnappschüssen anfangen sollen?

Eine sehr schöne und einfache Möglichkeit bietet ein Fotobuch. Mit einem kostenlosen Programm werden die digitalen Bilder einfach am Computer in das Fotobuch eingefügt.

Hier können Sie das Layout der Seiten gestalten, die Fotos bearbeiten wie z.B. vergrößern, drehen, rote Augen entfernen, und vieles mehr. Natürlich kann man noch nach Belieben einen Text hinzufügen. Dabei sind der Fantasie fast keine Grenzen gesetzt.

Der Kursleiter zeigt Ihnen Schritt für Schritt wie Sie später zuhause ein Fotobuch entwerfen und an den jeweiligen Hersteller schicken können. Nach ungefähr einer Woche wird Ihnen dann Ihr selbst gestaltetes Fotobuch nach Hause geliefert.



**Kursleiter:**

Steve Reiffers

**Wann:**

Dienstag, 4. Oktober und Freitag, 7. Oktober, 9<sup>30</sup> - 11<sup>30</sup>

**Wo:**

CLUB HAUS OP DER HEED

**Gebühr:**

30 € (2 Einheiten)

### Computer/Laptop - Einzelunterricht

Sie können Ihr Wissen rund um den Computer vertiefen.  
Der Kursleiter geht auf Ihre individuellen Fragen ein.  
Termine nach Vereinbarung. Gebühr: 15 €/Stunde

## Klassisches Yoga und Energie-Yoga

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

Das Wort Yoga bedeutet so viel wie „zusammenbinden, vereinigen“. Es vermittelt eine ganzheitliche Sicht des Lebens und schafft eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele.

- **Körperstellungen** wirken auf den gesamten Organismus, kräftigen und dehnen den Bewegungsapparat, vitalisieren die inneren Organe und stärken die Abwehrkräfte.

- **Atemübungen** beleben den Körper und helfen, den Geist und den Verstand zu kontrollieren.

- **Entspannungstechniken** lösen körperliche und geistige Verspannungen und verleihen neue Energie.

Im Gegensatz zum klassischen Yoga ist **Energie-Yoga** körperbetonter:

1. Aufwärmphase
2. Yoga-Übungen mit bewusster Atmung
3. 20 Minuten Tiefenentspannung

Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

### **Kursleiterin:**

Georgette Halmes, Yoga-Lehrerin

### **Kursbeginn:**

Donnerstag, 22. September

(**wahlweise**): 09<sup>45</sup> - 11<sup>00</sup> **oder** 16<sup>00</sup> - 17<sup>15</sup> im Club Haus  
20<sup>00</sup> - 21<sup>15</sup> **Energie-Yoga** in Clervaux,  
Résidence des Ardennes

### **Gebühr:**

82 € (10x)

### Tagesseminar „Heute schon gelacht“?

„ Jeder Tag an dem Du nicht lachst, ist ein verlorener Tag.“  
Charlie Chaplin

Wussten Sie schon? Kinder lachen ungefähr vierhundert Mal am Tag, Erwachsene nur noch bis zu zwanzig Mal.



Beim **Lachyoga** steht das grundlose Lachen im Vordergrund.

Die Wirkung des Lachens ist unabhängig vom Grund des Lachens. Es ist daher nicht notwendig, Humor zu haben.

Die Ergebnisse der Lachforschung zeigen, dass Lachen gesund ist und das allgemeine Wohlempfinden steigert. Durch das Lachen werden entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stresshormone abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Der Sauerstoffaustausch im Gehirn wird erhöht, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht, die Atmung verbessert und der Stoffwechsel angeregt.

**Lachen hilft Stress abzubauen und regt Glückshormone an.**

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden den theoretischen und praktischen Teil der „Gelotologie“, des grundlosen Lachens.

**Seminarleiterin:**

Jutta Bretz

**Wann:**

Samstag, 22. Oktober, 10<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>

**Wo:**

CLUB HAUS OP DER HEED

**Gebühr:**

55 €

**Anmeldung bis spätestens Montag, 10. Oktober**

**Meditation-  
Ein Weg der inneren Freiheit**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie meditieren können und wie Sie davon im täglichen Leben profitieren.

Sie werden sich mit den Grundübungen der Achtsamkeits-Meditation vertraut machen.

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

Offenheit, Entdeckerfreude und Verständnis sind die einzigen Vorkenntnisse für diesen Kurs.

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich eingeladen.

***Kursleiterin:***

Marianne Erasmus

***Beginn:***

Montag, 19. September, 19<sup>15</sup>

***Wo:***

CLUB HAUS OP DER HEED

***Gebühr:***

100 € (11x)

**Bitte mitbringen:** *Decke, Meditationskissen (wenn vorhanden),  
bequeme Kleidung, warme Socken*

**Tagesseminar  
„Osho-Meditation“**

*„Meditation ist dein Geburtsrecht. Es ist da, wartet auf dich, wartet darauf, dass du dich ein wenig entspannen kannst, so dass es ein Lied singen kann, ein Tanz werden kann“ Osho (1931-1990)*

**Die aktiven Meditationen von Osho** führen zunächst durch eine Phase von Bewegung und Ausdruck, in der sich der Meditierende von im Körper festgehaltenem Ballast des Alltags befreien kann. Das erleichtert den Zugang zu Stille, Achtsamkeit und entspanntem Sein.

Meditation heißt auch, das Leben zu bejahen und zu feiern, und nicht Rückzug und Vermeidung.

Wir werden folgende Meditationen angehen:

- Nadabrahma Meditation - eine alte tibetische Technik
- Nataraj Meditation - eine Tanzmeditation
- Chakra Sounds Meditation - eine Vokalmeditation zur Harmonisierung der Chakras

Für dieses Seminar sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Seminarleiterin:**

Marianne Erasmus

**Wann:**

Samstag, 12. November, 11<sup>00</sup> - 16<sup>30</sup>

**Wo:**

CLUB HAUS OP DER HEED

**Gebühr:**

50 €

Bitte mitbringen: Decke und Liegematte, bequeme Kleidung, eine leichte Mahlzeit



**Anmeldung bis spätestens Freitag, 28. Oktober**

**Tagesseminar  
„Die Feldenkrais-Methode“ -  
Bewusstheit durch Bewegung**

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

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



- Wollen Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun und Ihr Körpergefühl verfeinern?
- Haben Sie körperliche Einschränkungen oder Schmerzen und wollen etwas dagegen unternehmen?
- Suchen Sie einen Weg zur Entspannung und zum Stressabbau?

Lassen Sie sich in diesem Seminar überraschen, welche Möglichkeiten in Ihnen schlummern!

***Seminarleiterin:***

Liette Wirth, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin

***Wann:***

Samstag, 8. Oktober, 10<sup>00</sup> - 15<sup>00</sup>

***Wo:***

CLUB HAUS OP DER HEED

***Gebühr:***

55 €

***Bitte mitbringen:***

*Imbiss, Isomatte, evtl. Decke, dicke Strümpfe, bequeme Kleidung anziehen*

***Anmeldung bis spätestens Freitag, 30. September***

---

**Tagesseminar  
„Unser Immunsystem stärken“**

Vorbeugen ist besser als Heilen! Deshalb ist es für uns alle so wichtig, vor der kalten Jahreszeit unser Immunsystem „auf Trab“ zu bringen. Am besten tun wir das auf ganz natürliche Weise.

Eine einfache und effektive Stärkung des Immunsystems kann durch Wickel und Kompressen erreicht werden. In diesem Seminar wird anschaulich gezeigt, wie Sie Wickel aus Kartoffeln, Zwiebeln und Leinsamen schnell herstellen und dann auch anwenden können.

Eine weitere Immunsystem-Stärkung ist mit der traditionellen chinesischen Medizin möglich, durch Stärkung bestimmter Organe über die Ernährung und Übungen aus dem Hui Chun Gong.

***Seminarleiter:***

Juliane Neu, Heilpraktikerin  
Rudi Loos, Ernährungsberater nach TCM

***Wann:***

Samstag, 19. November, 10<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>

***Wo:***

CLUB HAUS OP DER HEED

***Gebühr:***

55 €

***Bitte mitbringen: Kleine Mittagsmahlzeit***



***Anmeldung bis spätestens Mittwoch, 9. November***

**Tagesseminar  
„Indisches Farbmahl“  
Selbsterfahrung durch Malen und Gestalten**

*In diesem Tagesseminar **für Frauen** sind Vorkenntnisse und Talent nicht nötig. Frauen traut euch!*

*Wir entdecken die Freude am Werken in der Gruppe und arbeiten zusammen an einem zwei Meter großen Bild.*

*Dabei sind alle Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten wie Zeichnen und Malen mit Acryl und Tusche, Collagen, Monotypie... erlaubt und erwünscht.*



*Das Atelier bietet uns viele Experimentiermöglichkeiten. B. Bernard*

Unter Anleitung unserer erfahrenen Therapeutin entsteht aus vielen kleinen persönlichen Beiträgen etwas großes Gemeinschaftliches.

Alle Teilnehmerinnen erhalten ein Foto des Geschaffenen.

**Seminarleiterin:**

Britt Bernard, Künstlerin, Kunstprofessorin und Kunsttherapeutin

**Wann:**

Samstag, 1. Oktober, 10<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup> (1 Stunde Mittagspause)

**Wo:**

Konschtatelier „ArDOS“  
Hoffelt, Maison 62 (Wincrange)

**Gebühr:**

68 € (Material einbegriffen)

***Anmeldung bis spätestens Freitag, 23. September***

**Wochenend-Seminar  
„NACHTmalen für Frauen“**

*„Lass dich auf eine außergewöhnliche Erfahrung ein!  
Wir malen von der Abenddämmerung bis in die Dunkelheit, er-  
spüren die Farbe mehr als dass wir sie sehen.  
Zwischendurch leiten kurze Lichtblicke uns zu nächsten Schritten-  
Intuitive Formen entstehen aus dem Bauch.*

*Wir schlafen alle in demselben Raum wo gemalt wird (Klapp-  
matrasen stehen zur Verfügung). Jede entscheidet selbst, wann es  
Zeit ist, das Bild ruhen zu lassen und sich selbst niederzulegen. Wir  
beenden den Tag mit einer Fantasiereise vor dem Schlafen.*

*Am nächsten Morgen sehen wir das Geschaffene „in neuem Licht“,  
arbeiten weiter daran und besprechen die Ergebnisse.*

*Selbsterfahrung! Vorkenntnisse und Talent?....Nicht nötig!!!*

*Das Mittagessen am Samstag gestalten wir gemeinsam: Jede bringt  
einen Salat und/oder ein Dessert für ein gemeinsames Buffet mit.“  
B. Bernard*

**Seminarleiterin:**

Britt Bernard, Künstlerin, Kunstprofessorin und Kunsttherapeutin

**Wann:**

von Freitag, 2. Dezember 18<sup>00</sup> bis... Samstag, 3. Dezember 17<sup>00</sup>

**Wo:**

Konschtatelier „Ardos“  
Hoffelt, Maison 62 (Winorange)

**Gebühr:**

225 € (Frühstück sowie Farben und alle Malutensilien und Papiere  
sind einbegriffen)

Bitte mitbringen: Hausschuhe, Schlafsack, Kopfkissen und Tuch  
(zum Abdecken der Matraze), Handtuch usw., .....Salat/Dessert

**Anmeldung bis spätestens Montag, 21. November**

**Wohlfühltag im Hotel  
International Clervaux**

Haben Sie das Gefühl schon lange nichts mehr für sich getan zu haben? Den Wunsch, einmal ein paar Stunden nur für sich zu haben?

Dann nehmen Sie sich doch einfach Zeit für Ihren persönlichen Wohlfühltag im Wellnessbereich des Hotels International in Clervaux.

Dieses 4-Sterne-Hotel im Herzen des Städtchens bietet Ihnen in seinem luxuriösen Wellnesscenter mit Sauna, Dampfbad, Türkischem Bad, Schwimmbad und Fitness-Raum beste Möglichkeiten für Ihre absolute Entspannung.



Je nach Wunsch und mit Aufpreis können Sie sich selbstverständlich auch mit Massagen, Gesichtspackungen, Heiß- und Kaltstein-Anwendungen für Gesicht und Körper verwöhnen lassen.

Zur Mittagszeit genießen Sie im Wellnessbereich einen Salatteller des Chefskuchs, wahlweise mit Fleisch oder Fisch.

**Wann:**

Mittwoch, 30. November, 10<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>

**Treffpunkt:**

Eingang Hotel International, Clervaux, 10, Grand Rue

**Gebühr:**

38 € (Begleitung, Salatteller, Wasser - Zugang zurSauna-Welt, Schwimmbad, Fitnessraum, Entspannungsraum, Benutzung von Bademantel, Handtüchern und ein Paar Badeslipper)

***Anmeldung bis spätestens Montag, 21. November***

## Fotos von unseren Aktivitäten



„Es gibt kein schlechtes Wetter“  
im Jardin de Wiltz

In den Schloßgärten von Arcen (NL)



Der Kursleiter erklärt die technischen  
Raffinessen einer Spiegelreflexkamera



Hier entsteht eine  
Gartendekoration aus Ton



Mitglieder vom Clubhaus und der  
Ligue HMC malen gemeinsam

## September 2011

Mo., 19. Sept.	Meditation, Clubhaus
Do., 22. Sept.	Klassisches Yoga, Clubhaus
Do., 22. Sept.	Energie-Yoga, Clervaux
Sa., 24. Sept.	Goldschmiede-Workshop, Beho/Gouvy (B)
Mo., 26. Sept.	Wassergymnastik für Menschen ab 50, Clervaux Schwimmtreff, Clervaux
Di., 27. Sept.	Country-Dance, Wahlhausen Stricken - Häkeln, Weiswampach
Mi., 28. Sept.	Stricken - Häkeln, Weiswampach
Do., 29. Sept.	Infoabend „Hochbeet - jetzt aufbauen“, Clubhaus

## Oktober 2011

Sa., 01. Okt.	„Indisches Farbmahl“ - Selbsterfahrung, Hoffelt Goldschmiede-Workshop, Beho/Gouvy (B) Hefeteig, Maulusmühle
So., 02. Okt.	Sonntagstreff, Fischbach
Mo., 03. Okt.	Line Dance und Rhythmisches Tanzen, Doennange
Di., 04. Okt.	Auffrischkurs des „Code de la route“, Clubhaus Fotobuch am Computer erstellen, Clubhaus Windlichter filzen, Clubhaus
Mi., 05. Okt.	Kochen wie zu Omas Zeiten, Maulusmühle Spaß am kreativen Malen, Clubhaus
Do., 06. Okt.	Windlichter filzen, Clubhaus
Sa., 08. Okt.	Wildkräuterküche im Herbst, Sevenig/Our (D) Tagesseminar „Die Feldenkrais-Methode“ Clubhaus
Mo., 10. Okt.	Kerzen individuell verzieren, Weiswampach
Di., 11. Okt.	Beginn der Kurse zum Thema „Demenz“, Clubhaus
Mi., 12. Okt.	Gesprächsrunde „Im (nicht) Ruhestand“, Clubhaus
Do., 13. Okt.	Petits Fours, Clubhaus
Fr., 14. Okt.	Bad Bertrich und Cochem/Mosel
Mo., 17. Okt.	Kerzen individuell verzieren, Munshausen
Di., 18. Okt.	Fotobuch am Computer erstellen, Clubhaus

Mi., 19. Okt.	Filmvorführung „Déi zwéi vum Bierg“, Ettelbrück
Do., 20. Okt.	Gemeinsamer Mittagstisch, Heinerscheid Petits Fours, Clubhaus
Fr., 21. Okt.	„Brandschutz und Maßnahmen im Notfall“, Clubhaus Taschen aus Endlos-Reißverschlüssen, Clubhaus
Sa., 22. Okt.	Tagesseminar „Heute schon gelacht“?, Clubhaus
Di., 25. Okt.	Großer Weihnachtsstern aus CREApop, Wilwerdange
Do., 27. Okt.	Grabschmuck für Allerheiligen, Clervaux
<b>November 2011</b>	
So., 06. Nov.	Sonntagstreff, Doncols
Di., 08. Nov.	Chocolaterie Jacques u. Belgischer Rundfunk, Eupen
Do., 10. Nov.	Leuchtendes Tannenbäumchen, Stolzenbourg
Sa., 12. Nov.	„Roude Léiw, huel mech!“, Marnach Tagesseminar „Osho-Meditation“, Clubhaus Indisch-vegetarisch kochen, Sevenig/Our (D)
Mo., 14. Nov.	Kochkurs „Äpfel und Birnen“, Hoffelt
Di., 15. Nov.	Großer Weihnachtsstern aus CREApop, Clubhaus
Mi., 16. Nov.	Gemütlicher Nachmittag „Op der Maulusmillen“
Do., 17. Nov.	Leuchtendes Tannenbäumchen, Clubhaus Gemeinsamer Mittagstisch, Wemperhardt
Sa., 19. Nov.	Unser Immunsystem stärken, Clubhaus
Di., 22. Nov.	Besichtigung der „CFL-Ateliers“, Luxemburg
Mi., 30. Nov.	Wohlfühltag im Hotel International, Clervaux
<b>Dezember 2011</b>	
Fr., 02. Dez.	Nachtmalen für Frauen, Hoffelt
So., 04. Dez.	Sonntagstreff, Lausdorn
Mi., 07. Dez.	Floristische Weihnachtsdekoration, Heinerscheid
Do., 08. Dez.	Floristische Weihnachtsdekoration, Heinerscheid
Sa., 10. Dez.	Mit der Dampflokomotive zum Christkindl-Markt, Saarbrücken
Mi., 14. Dez.	Adventsfeier mit „Stundenblume“, Clubhaus
Do., 15. Dez.	Gemeinsamer Mittagstisch, Weiswampach
Fr., 16. Dez.	Konzert mit dem Vokalquartett „Niniwe“, Marnach

## Fotos von unseren Aktivitäten



Gute Stimmung bei der Feier  
„25 Jahre Haus op der Heed“



Im Museum „A Schiewesch“ in  
Binsfeld gab es vieles von früher zu  
entdecken



Nach dem Sehtraining  
entspannen wir auf unserer Terrasse

### Line Dance und Rhythmisches Tanzen

Line Dance ist ein Freizeitvergnügen für Jedermann. Wie der Name schon sagt, wird in Linien neben- und hintereinander getanzt zu allen möglichen musikalischen Rhythmen.

Rhythmisches Tanzen ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet und unterscheidet sich im Wesentlichen von anderen Tanzarten durch den Verzicht auf einen festen Partner ohne wirklich alleine zu tanzen.



**Kursleiterin:**  
Rosalie Bley

**Beginn:**  
Montag, 3. Oktober, 14<sup>00</sup> - 15<sup>30</sup>

**Wo:**  
Doennange, Festsaal

**Gebühr:**  
35 € (10x)

### Country-Dance

Wenn Sie Country- und Westernmusik lieben und etwas Taktgefühl haben, wird diese Tanzart Ihnen sicher viel Spaß machen. Da Sie keinen festen Partner brauchen, ist Country-Dance auch für Alleinstehende sehr gut geeignet.

Es werden laufend neue Tänze eingeübt, so dass Anfänger wie auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen.

Erleben Sie ein Stück Freiheitsgefühl, wenn Sie nach dieser charakteristischen Musik locker und ungezwungen allein und dennoch in der Gruppe tanzen.

**Kursleiterin:**  
Yolande Schon-Liegeois

**Beginn:**  
Dienstag, 27. Sept., 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup>

**Wo:**  
Wahlhausen, Saal „A Meesch“

**Gebühr:**  
45 € (10x)

**Wassergymnastik für  
Menschen ab 50**

Aqua-Gymnastik ist ein sanftes Training und deshalb besonders für ältere Menschen geeignet.

Da die Übungen im niedrigen Wasserbecken stattfinden, sollten auch die Nichtschwimmer sich nicht scheuen und mitmachen.

***Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir im kommenden Trimester zwei Kurse an.***

***Beginn:***

Montag, 26. September

***1. Kurs:*** 18<sup>00</sup>

***2. Kurs:*** 19<sup>00</sup>

***Gebühr:***

55 € (10x)

*Alle Kurse werden von Christel Hendriks  
(Schwimmeisterin) geleitet und finden in Clervaux statt.*

*Anmeldung bitte nicht vergessen!*

**Schwimmtreff**

Hat Schwimmen Ihnen früher auch so richtig Spass gemacht?

Inzwischen verzichten Sie auf diesen gesunden Sport, weil es Ihnen z. B. an der richtigen Begleitperson fehlt?

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in einer Gruppe gleichgesinnter älterer Teilnehmer/innen Ihrem Hobby wieder nachzugehen.

***Beginn:***

Montag, 26. September, 20<sup>00</sup>

***Gebühr:***

35 € (10x)

**Spaziergänge**

Wir treffen uns jeden zweiten Mittwochnachmittag und wandern 6-8 km. Auch wenn Sie nicht regelmäßig mitmachen möchten, können Sie sich uns jederzeit anschließen.

***Wann:*** Mittwochs, 14<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> (im vierzehntägigen Rythmus)

***Nächstes Treffen:*** Bitte im Clubhaus nachfragen

### Kurse zum Thema „Demenz“

Das Club Haus op der Heed organisiert, in Zusammenarbeit mit dem „Service des Activités Spécialisées“ der Stiftung Hëllef Doheem, eine Kursreihe zum Thema Demenz.

Mit zunehmendem Alter der Bevölkerung steigt progressiv ebenfalls die Häufigkeit der Demenzerkrankungen. Die Krankheit hat beachtliche Auswirkungen sowohl auf den an Demenz Erkrankten selbst, als auch auf dessen gesamtes Umfeld. Für die Kursteilnehmer bietet sich die Gelegenheit einer professionellen Beratung, die mit praktischen Übungen untermauert wird und ein allgemeiner Erfahrungsaustausch.

Die Kurse sind **kostenlos** und werden in luxemburgischer Sprache abgehalten. Zielgruppe sind pflegende Angehörige und jeder, der sich präventiv mit dem Thema Demenz auseinandersetzen möchte.

1.Kurs: Was ist eine Demenz? Welche Auswirkungen hat die Krankheit auf den Alltag?

**Wann:** Dienstag, 11. Oktober, 19<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>

2.Kurs: Gestaltung der häuslichen Umgebung und Unterstützung zur besseren Bewältigung des Alltags.

**Wann:** Dienstag, 18. Oktober, 19<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>

3.Kurs: Ernährung des an Demenz Erkrankten

**Wann:** Dienstag, 25. Oktober, 19<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>

Alle Kurse finden im CLUB HAUS OP DER HEED statt.

***Anmeldung bis spätestens Mittwoch, 5. Oktober***

## **Bad Bertrich und Cochem/Mosel**

Mit dem traditionellen Kurort Bad Bertrich verbinden die meisten von uns Erholung, Wellness und alles rund um das Thema „Venen“.

An diesem Tag wollen wir vormittags die **Capio Mosel-Eifel-Klinik** besuchen, die sich seit 1982 ausschließlich mit dem Kernthema „Vene“ befasst.

Hier ist ein Zentrum entstanden, das deutschlandweit einen einzigartigen Ruf genießt. Bei einer Führung durch diese Fachklinik erfahren wir Wissenswertes über schonendste und ästhetische Therapieverfahren.

Nach dem Mittagessen im Bertricher Hof, fahren wir nach **Cochem**, dem romantischen Moselstädtchen. Gemütlich schlendern wir durch die historischen Gassen, bewundern den Marktplatz mit dem Martinsbrunnen, das Rathaus... Wer Lust hat, flaniert entlang der Moselpromenade, kehrt in eines der typischen Weinlokale ein, und nimmt evtl. einen guten Tropfen mit nach Hause.



### ***Wann:***

Freitag, 14. Oktober

### ***Abfahrt:***

- 7<sup>15</sup> Hosingen, Arrêt „Eesberwee“
- 7<sup>30</sup> CLUB HAUS OP DER HEED
- 7<sup>50</sup> Wemperhardt, Parkplatz Grenze
- 8<sup>00</sup> St. Vith, gegenüber Möbel Messerich

### ***Gebühr:***

50 €(Begleitung, Führung, Fahrt, Mittagessen)

***Anmeldung bis spätestens Mittwoch, 5. Oktober***

**Chocolaterie JACQUES und  
„Belgischer Rundfunk“ in Eupen**

Heute werfen wir einen Blick hinter die Kulissen des BRF, des öffentlich rechtlichen Rundfunk- und TV-Senders der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens.

Besonders der Radiosender BRF 2 mit Hits, Evergreens, Oldies, Volksmusik und aktuellen deutschsprachigen Produktionen für die Generation 49+, ist auch im Norden Luxemburgs sehr beliebt.

Nach dem Mittagessen wird der Nachmittag besonders all unsere süßen Schleckermäuler ansprechen. Für die Liebhaber köstlicher Schokolade und Pralinen ist die Marke JACQUES sicher ein Begriff. Wir werden die Produktionsstätte dieser Chocolaterie im belgischen Eupen, unter fachkundiger Führung besuchen und von der einen oder anderen Leckerei naschen dürfen.



Am Ende des Besuches haben Sie die Möglichkeit, den Schoko-Shop zu besuchen, der Ihnen ein breites Angebot an Spezialitäten wie Schokoladenriegel,

Pralinen, Confiserie und andere Delikatessen anbietet.

**Wann:**

Dienstag, 8. November

**Abfahrt:**

- 8<sup>15</sup> Hosingen, Arrêt „Eesberwee“
- 8<sup>30</sup> CLUB HAUS OP DER HEED
- 8<sup>40</sup> Wemperhardt, Parkplatz Grenze
- 9<sup>00</sup> St. Vith, gegenüber Möbel Messerich

**Gebühr:**

48 € (Begleitung, Fahrt, Eintritte und Führungen, Mittagessen)

***Anmeldung bis spätestens Donnerstag, 27. Oktober***

**Besichtigung der „CFL-Ateliers“  
in Luxemburg**

Wir laden Sie zu einer Besichtigung der neuen „CFL-Ateliers“ ein.



Hier kommen nicht nur „Technik-Freaks“ auf Ihre Kosten.

Unweit des Bahnhofs in Luxemburg (ca. 10 Gehminuten) erleben Sie hautnah wie die Loks und Wagons instand gehalten und geputzt werden. Außerdem können Sie die nagelneue „Zugwaschanlage“ bewundern.

In der Werkstatt haben Sie die Möglichkeit in die Kabine einer Lok zu steigen. Hier werden Sie erfahren wie man diese Maschine steuert.

Sie haben zudem noch die Gelegenheit die alten „Rotondes“ (alte Ateliers) zu bewundern, die in Kürze abgerissen werden.

***Wann:***

Dienstag, 22. November, Besichtigung: 14<sup>30</sup>  
(CFL-Dépôt, 16, rte de Thionville)

***Abfahrt:***

12<sup>53</sup> Bahnhof Clervaux

***Gebühr:***

5 € (Begleitung)

***Anmeldung bis spätestens Montag, 14. November***

### Mit der CFL Dampflokomotive 5519 zum Christkindl-Markt Saarbrücken



Allein schon die Fahrt mit der liebevoll restaurierten CFL Dampflokomotive 5519 ist für Erwachsene und auch für Kinder ein besonderes Erlebnis. In diesem Jahr dampft sie wieder nach Saarbrücken zum Christkindl-Markt. Und wir sind dabei!

Der historische St. Johanner Markt und die größte Einkaufsmeile des Saarlandes, die Bahnhofstraße, bilden die perfekte Kulisse für den Christkindl-Markt. An über 80 Ständen erwarten uns weihnachtliche Düfte, glitzernde Geschenkideen und köstliche Gaumenfreuden.

Wir haben reichlich Zeit für einen ausgiebigen Weihnachtsbummel, bevor wieder nach Hause „dampfen“.

#### **Wann:**

Samstag, 10. Dezember

#### **Voraussichtliche Abfahrten:**

8<sup>53</sup> Bahnhof Clervaux

9<sup>30</sup> Luxemburg

Ankunft in Saarbrücken Hauptbahnhof gegen 11<sup>30</sup>

Rückfahrt gegen 17<sup>30</sup>

#### **Gebühr:**

50 € (Begleitung, Fahrt mit der Dampflokomotive)

Kinder unter 6 Jahre kostenlos

17 € (Kinder von 6- 15 Jahre)

*Evtl. einen Imbiss für unterwegs mitbringen*



**Anmeldung bis spätestens Donnerstag, 10. November**

**Ferien im Wellness-Hotel  
„Kloster Arenberg“ (Koblenz)**

Weil es uns in den vergangenen Jahren so gut getan hat, wollen wir uns auch im kommenden Frühjahr wieder fünf Tage lang in Arenberg (bei Koblenz) verwöhnen lassen.

Das modern eingerichtete „Kloster-Hotel“, umgeben von einem herrlichen Park und Kräutergärten, ist der ideale Ort einmal den Alltag zu vergessen.



Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie Wellness-Angebote wie Massagen, Bäder... gegen Aufpreis probieren möchten.

Für Wanderfreudige ist Arenberg mit seinen nahe gelegenen Wäldern ein wahres Paradies!

Interessierten stehen auch viele spirituelle Angebote wie Messfeier, Meditation, Gesprächskreise... offen.

Nicht umsonst heißt die Philosophie des Hauses:  
**erholen - begegnen - heilen.**

***Wann:***

Von Montag, 16. April bis Freitag, 20. April 2012

Allerdings können wir **Anmeldungen nur bis spätestens Ende Februar** entgegennehmen; bis zu diesem Datum sind achtzehn Einzelzimmer für uns reserviert.

***Preis:***

ca. 550 € (Der genaue Zimmerpreis steht erst am Jahresende fest)

Im Preis enthalten: Begleitung, Fahrt im Reisebus, 4 Übernachtungen im Einzelzimmer und Vollpension.

*Weitere Informationen erhalten Sie gerne bei uns im Clubhaus.*

# ***Kochen und Backen***

---

**„Essen hält Leib und Seele zusammen“  
Kochen wie zu Omas Zeiten  
in der Maulusmühle**

Wen einmal das Mühlenfieber gepackt hat, der kommt immer wieder und ist auch immer wieder aufs Neue begeistert.

Kochen mit Adele ist ein ganz besonderes Erlebnis. Bei ihr heißt es noch: „Gut Ding will Weile“.

Diese Kochabende in der alten Mühle sind viel mehr als nur „Essen zubereiten“.

Gönnen Sie sich die Zeit, um in entspannter, gemütlicher Atmosphäre an **drei Abenden** Festtags- und Kirmesmenüs wie früher zu kochen.

Das Braten, Brutzeln und Kochen auf dem alten Küchenherd, in dem das Knistern von Reisig und Holz zudem eine wohlige Wärme ausstrahlt, ist einfach ein Fest für die Sinne.



Wie die genaue Menüfolge an den drei Abenden sein wird, bleibt Adeles Geheimnis, lassen Sie sich überraschen!

Wir wünschen Ihnen heute schon urgemütliche Stunden und guten Appetit, wenn Sie alle um den großen Tisch in der Mühlenküche versammelt sitzen und die „Müllerin“ das Festessen aufischt.

## ***Kursleiterin:***

Adele Fuchs, Hobbyköchin

## ***Wann:***

mittwochs, 5. Oktober, 12. Oktober und 19. Oktober jeweils um 19<sup>00</sup>

## ***Wo:***

Maulusmühle/Clervaux, Wegbeschreibung auf Anfrage

## ***Gebühr:***

45 € (für 3 Abende - Zutaten werden zusätzlich berechnet)

***Anmeldung bis spätestens Mittwoch, 28. September***

**Tagesseminar  
„Wildkräuterküche im Herbst“**



Heute sind viele wohlschmeckende Wildpflanzen nur noch Pflanzenkundigen bekannt - und diesen auch oft nur aus der Theorie.

Dabei sind die meisten Wildgemüse würziger, wasserärmer, eiweißreicher und daher nahrhafter als viele Kulturpflanzen.

Mit Frau Vivien Weise, Ernährungsberaterin, Autorin mehrerer Kochbücher und eines Heilkräuterkalenders, möchten wir uns wieder auf eine Entdeckungsreise begeben.

Unter ihrer fachkundigen Anleitung werden wir in diesem Tagesseminar herbstliche Wildkräuter sammeln, kochen und genießen.

***Kursleiterin:***

Vivien Weise, Ernährungsberaterin

***Wann:***

Samstag, 8. Oktober, 10<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>

***Wo:***

Sevenig/Our (D), Wegbeschreibung auf Anfrage

***Gebühr:***

40 € (Zutaten einbegriffen)

***Bitte mitbringen:*** Küchenmesser, Schneidebrett, 1-2 Küchenhandtücher, Stiefel

***Anmeldung bis spätestens Donnerstag, 29. September***

### Tagesseminar „Indisch-vegetarisch kochen“

„Willkommen in der Welt der Gewürze“ heißt es, wenn wir an diesem Tag indisch-vegetarisch kochen. Ob mild gewürzt, scharf oder exotisch, mit Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander... Vivien wird uns wertvolle Tipps über die Verwendung der verschiedensten Gewürze geben.

Gemeinsam werden wir auch eines der wichtigsten Gerichte der Indischen Küche, ein **Dal** (Linsengericht) kochen. Dazu backen wir Fladenbrote, typisch indische **Chapattis**.

Als passendes Getränk werden wir verschiedene Tees (Chai), zubereiten, mit den für Indien typischen Teegewürzen wie Kardamon, Nelken, Zimt, Pfeffer...



Wir werden nach diesem Tag gerüstet sein, Freunde zu einem „Indischen Abend“ einzuladen, mit Ihnen gemeinsam zu kochen und mit den verschiedensten Gewürzen zu experimentieren.

**Kursleiterin:**

Vivien Weise, Ernährungsberaterin

**Wann:**

Samstag, 12. November, 10<sup>00</sup> - 15<sup>00</sup>

**Wo:**

Sevenig/Our (D), Wegbeschreibung auf Anfrage

**Gebühr:**

40 € (Zutaten einbegriffen)

*Während ihrer sechs Indien-Aufenthalte hat Vivien die Küche des Landes kennen und so sehr lieben gelernt, dass sie zu diesem Thema sogar ein Buch geschrieben hat.*

**Anmeldung bis spätestens Mittwoch, 26. Oktober**

**Hefeteig -  
ein Klassiker ganz im Trend**

Den idealen Rahmen für diesen Workshop bietet die Maulusmühle.

Im alten Mühlengemäuer, in uriger und gemütlicher Atmosphäre, erklärt Ihnen die Expertin Adele Fuchs, dass es ganz einfach ist, Hefeteig selbst zu machen. Unter ihrer fachkundigen Anleitung werden Sie mit Frischhefe einen duftigen Teig herstellen.

Während Sie dem Teig Zeit schenken und ihn in Ruhe „gehen lassen“, wird Frau Fuchs Sie zu einer Mühlenbesichtigung einladen. Danach zeigt sie Ihnen, wie Sie den Teig richtig kneten, ausrollen, ein paar „Taarten“ mit Obst oder Streusel belegen, Vollkorn-Brötchen und einen Kranz formen und alles backen.

Lassen Sie sich einfach auf das Abenteuer „Hefeteig“ ein. Bald werden Sie ihn ganz selbstverständlich und mit viel Freude zu Hause selber machen.

***Kursleiterin:***

Adele Fuchs, Hobbybäckerin

***Wann:***

Samstag, 1. Oktober, 10<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>

***Wo:***

Maulusmühle/Clervaux, Wegbeschreibung auf Anfrage

***Gebühr:***

45 € (Zutaten und Mittagsmahlzeit einbegriffen)

***Bitte mitbringen: Vorratsdose für Gebäck***

***Anmeldung bis spätestens Montag, 26. September***

**Äpfel und Birnen  
-ungewöhnliche Gerichte-**

Der Duft beim Kochen mit Äpfeln und Birnen ist einfach unwiderstehlich und verlockend.

Unsere Köchin zeigt Ihnen, wie Sie mit diesen Herbstklassikern auch ausgefallene Mahlzeiten auf den Tisch bringen können.

Gemeinsam mit ihr werden Sie an diesem Abend ein ganzes Menü kochen, z.B. als Vorspeise Birne mit Roquefort oder Avocado mit Apfelcreme, eine fruchtige Suppe, als Hauptgericht Fleisch in Kombination mit Äpfeln und Birnen und als krönenden Abschluss ein passendes Dessert.



Genießen Sie den Herbst mit fruchtigen und delikaten Köstlichkeiten aus Äpfeln und Birnen!

***Kursleiterin:***

Liette Majeres, dipl. Köchin

***Wann:***

Montag, 14. November, 19<sup>00</sup>

***Wo:***

Hoffelt, Barteshaus

***Gebühr:***

13 € (Zutaten werden zusätzlich berechnet)



*Diese Kochkurse organisieren wir in Zusammenarbeit mit dem  
„Syndicat d’Initiative Winchrance“*

***Anmeldung bis spätestens Dienstag, 8. November***

## Petits Fours

Die kleinen, farbenfroh gestalteten Gebäckstückchen „Petits Fours“, haben ihren Ursprung in Frankreich.

Unser Konditormeister stellt mit Ihnen gemeinsam verschiedene Teigarten her, die Sie sowohl für gefüllte und glasierte, als auch für „trockene Petits Fours“ (lassen sich gut aufbewahren) verwenden können.



Ausgestochen oder in Form geschnitten, entstehen die kleinen Gebäckstückchen, die Sie anschließend mit Cremes wie Ganasché (Rahm und Schokolade) Praliné und Marzipan füllen, mit Zuckerguss glasieren und reichhaltig verzieren; dabei sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Überraschen Sie doch liebe Gäste zum Kaffee mit leckeren, selbst hergestellten „Petits Fours“.

### ***Kursleiter:***

René Allard, dipl. Konditor

### ***Wann: (wahlweise)***

Donnerstag, 13. Oktober *oder*

Donnerstag, 20. Oktober

jeweils um 19<sup>00</sup>

### ***Wo:***

CLUB HAUS OP DER HEED

### ***Gebühr:***

15 € (Zutaten werden zusätzlich berechnet)

**„Roude Léiw, huel mech“!  
Satiresh Texter iwwer Lëtzebuerg**

*„De Programm "Roude Léiw, huel mech!" ass schonn op ville Plazen am Land mat grousssem Erfolleg iwwert d’Büin gaang: dës Mëschung aus ironeschen, satireschen an zum Deel explosiven Texter iwwert eis Heemecht, gewierzt mat net manner verspillten Jazz-Stécker, ass alles anescht ewéi eng feierlech literaresch Séance.*

*Dei dräi Schrëftsteller gehéieren zu dene schäärffste Chronisten a Commentateuren hei am Land: den **Nico Graf** (RTL-Radio Lëtzebuerg), de **Guy Rewenig** (d’Lëtzebuenger Land) an de **Jay Schiltz** (Radio 100,7) sinn ënnert anerem bekannt fir hir bësseg an onkonventionell Kritik vun der Lëtzebuenger Realitéit.*



*De **Jitz Jeitz**, ee vun de beschte Lëtzebuenger Jazz-Museker, suergt am Programm fir dee richtegen Toun mat senge sprëtzege Improvisatiounen. Den Owend "Roude Léiw, huel mech!" gëtt zesumme mam Lëtzebuenger Literaturverlag ultimomondo organiséiert, dee Bicher an CDe vun dene véier Bedeelegten erausbruecht huet.“*

Wenn Sie diesen Abend mit satirischen Texten über Luxemburg miterleben möchten, dann melden Sie sich rechtzeitig bei uns an, denn die Anzahl der reservierten Plätze ist begrenzt.

**Wann:**

Samstag, 12. November, 20<sup>00</sup>

**Wo:**

Cube 521, Marnach

**Gebühr:**

15 € (Eintritt und Begleitung - Tickets werden zugeschickt)

**Anmeldung bis spätestens Donnerstag, 20. Oktober**

**Konzert mit dem Vokalquartett „Niniwe“  
„Die schönsten Weihnachtslieder rund um den Erdball“**



*Vokalmusik auf allerhöchstem Niveau verspricht dieses energiegeladene Ensemble, das sich mit seinen innovativen Arrangements einen Namen gemacht hat. Elemente aus Jazz, Klassik, Pop und Weltmusik verschmelzen zu einem neuen, faszinierenden und einzigartigen Klangereignis.*

*Mit Weihnachtsliedern wie „Es ist ein Ros’ entsprungen“ und „Maria durch ein’ Dornwald ging“ wenden sich die vier jungen Damen der deutschen Weihnachtstradition zu. Überzeugend unpathetisch, ausdrucksstark und voll differenziertem Klangsinn präsentieren sich die neuen Arrangements altbekannter Weihnachtslieder. Aber auch unbekanntere Weisen aus Bulgarien, England, Amerika, Kroatien und Schweden gehören ins Programm, das sich durch besinnliche Schlichtheit und Schönheit von anderen Weihnachtskonzerten unserer Zeit abhebt.“ Cape*

Wenn Sie das Vokalquartett Niniwe mit seinem Weihnachtsprogramm auf allerhöchstem Niveau miterleben möchten, dann melden Sie sich rechtzeitig bei uns an, denn die Anzahl der reservierten Plätze ist begrenzt.

**Wann:**

Freitag, 16. Dezember, 20<sup>00</sup>

**Wo:**

Cube 521, Marnach

**Gebühr:**

15 € (Eintritt und Begleitung - Tickets werden zugeschickt)

**Anmeldung bis spätestens Freitag, 25. November**

**Filmvorführung**  
**„Déi zwéi vum Bierg“**

„Nach dem großen Erfolg des Filmzyklus „Pioniere des luxemburgischen Films“ in der Saison 2010/2011 geht die gute Zusammenarbeit mit dem CNA (Centre National de l'Audiovisuel) in der Saison 2011/2012 weiter. Diesmal haben wir ein Thema ausgewählt, das von vielen luxemburgischen Filmemachern aufgegriffen wurde: der Zweite Weltkrieg“. (Cape)

**Déi zwéi vum Bierg:** *Am Dezember 1939 schwiere sech géigesäiteg zwee Frënn, de Mill an de Felten fir éiweg trei Frëndschaft. Wéi d'Nazien den 10. Mee 1940 an d'Land afalen, ass all Mënsch baff a verdaddert. Den 30. August 1942, decidéiert de Gauleiter Gustav Simon d'Zwangsrekrutéierung vun de jonke Lëtzebuurger an d'Wehrmacht. D'Lëtzebuurger ruffen de Streik aus a widdersetzen sech, trotz de Vergeltungsaktiounen vun den Nazien...*

Vor der Vorführung gibt der Filmwissenschaftler **Yves Steichen** eine kurze Einleitung zum Film.

Die Zahl der reservierten Plätze ist wie immer begrenzt. Bitte melden Sie sich frühzeitig bei uns an.

**Wann:**

Mittwoch, 19. Oktober, 20<sup>00</sup>

**Wo:**

Centre des Arts Pluriels, Ettelbrück



**Gebühr:**

7 € (Eintritt und Begleitung - Tickets werden zugeschickt)

***Anmeldung bis spätestens Mittwoch, 28. September***

## Gemütlicher Nachmittag „Op der Maulusmillen“

An diesem Nachmittag werden wir die Maulusmühle, eine noch funktionierende, liebevoll restaurierte Mühle zwischen Troisvierges und Clervaux, besuchen.

Es ist nicht nur das Mühlengebäude, es ist die Mühleninhaberin Adele Fuchs, die diesem Gebäude einen besonderen Charme verleiht.

„Urig, gemütlich und natürlich“, ist das Motto in der Maulusmühle. In harter Arbeit, mit viel Liebe und Sinn für das Ursprüngliche ist es hier gelungen, aus dem alten Gemäuer eine Oase der Ruhe und Gemütlichkeit zu schaffen.



Frau Fuchs lädt uns zu Kaffee und selbstgebackenem Kuchen ein. Sie wird uns von ihrem Leben in und mit der Maulusmühle erzählen.

**Wann:** Mittwoch, 16. November, 14<sup>00</sup>

**Treffpunkt:** Maulusmühle/Clervaux, Wegbeschreibung auf Anfrage

**Gebühr:** 10 € (Begleitung, Kaffee und Kuchen)

**Anmeldung bis spätestens Mittwoch, 9. November**

## Rummikub-Nachmittage

Die Faszination dieses Spieles nimmt selbst „Spielemuffel“ schon nach kurzer Zeit gefangen. Mit jeder Runde wächst die Begeisterung. Machen Sie mit in unserem Rummikub-Club, das Spiel ist leicht erlernbar und macht jede Menge Spaß.

**Wann:** Mittwochs 14<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> (im vierzehntägigen Rhythmus)

**Wo:** CLUB HAUS OP DER HEED

**Gesprächsrunden  
„Im (nicht) Ruhestand“**

In drei Gesprächsrunden erforschen wir das Phänomen „Altern“.



Am ersten Abend untersuchen wir, was sich alles hinter dem Begriff „Altern“ verbirgt. Was heißt „Ruhestand, pensioniert, aus-dem-Dienst ausgeschieden, Groß-Eltern...“? Eine Forschungsreise mit vielen Überraschungen.

Das Thema der Oktober- und November-Treffen wird von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern selbst festgelegt. Es gilt, das „Altern“ aus möglichst verschiedenen Perspektiven zu beleuchten, um die vielen Chancen dieses Lebensabschnitts zu entdecken.

***Kursleiterin:***

Rita Jeanty, Großmutter  
Philosophielehrerin (im nicht-Ruhestand)

***Wann:***

mittwochs, 12. Oktober,  
16. November  
14. Dezember  
jeweils von 19<sup>30</sup> -21<sup>00</sup>

***Wo:***

CLUB HAUS OP DER HEED

***Gebühr:***

Frau Jeanty bittet um eine freiwillige Spende für das Projekt „Partage Afrique“ von Manny Scheidweiler

***Anmeldung bis spätestens Mittwoch, 5. Oktober***

**Sonntagstreff**

Haben Sie auch das Gefühl, dass es als Alleinstehender schwierig ist, manche Sonn- und Feiertage sinnvoll zu gestalten?

Wir sind eine Gruppe älterer Teilnehmer, die sich sonntags regelmäßig in einem Restaurant zum gemeinsamen Mittagessen trifft. Anschließend gehen wir spazieren, kegeln eine Runde, spielen Karten...

Falls Sie sich angesprochen fühlen, sollten Sie sich doch einfach bei uns melden. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

*Unsere nächsten Treffen:*

**Sonntag, 2. Oktober**  
Rest. Reiff, Fischbach

**Sonntag, 6. November**  
Rest. Thilmany, Doncols

**Sonntag, 4. Dezember**  
Rest. „La Table de Maby“  
Laudorn

***Begleitung:***

Ein Mitglied des Clubteams

***Gebühr:***

2 € (Begleitung)

**Gemeinsamer Mittagstisch  
-werktags-**

In Gesellschaft schmeckt es besser!

Wir freuen uns, dass der gemeinsame Mittagstisch (Tagesmenü) in verschiedenen Restaurants unserer Region, sich so positiv entwickelt hat.

Wenn auch Sie an einem Tag im Monat lieber in geselliger Runde werktags essen und den Nachmittag gemeinsam verbringen möchten, melden Sie sich einfach bei uns an.

*Unsere nächsten Treffen:*

**Donnerstag, 20. Oktober**  
Cornelyshaff, Heinerscheid

**Donnerstag, 17. November**  
Brasserie Massen, Wemperhardt

**Donnerstag, 15. Dezember**  
Café Rinnen „Bei Josiane“,  
Weiswampach

***Begleitung*** (kostenlos):

Ein Mitglied des Clubteams

## Internationaler Tag der älteren Menschen am 1. Oktober

Jedes Jahr organisiert das Ministerium für Familie und Integration, gemeinsam mit Partnern wie den Clubs Senior und der Seniorenakademie des Service RBS asbl Aktivitäten zum „Internationalen Tag der älteren Menschen“. Das Programm steht dieses Jahr unter dem Motto „Sicherheit im Alter“ und umfasst die persönliche Sicherheit, die Verkehrssicherheit und die Sicherheit in Ihrem Zuhause.

Wir bieten Ihnen dazu im Rahmen dieser Aktivitäten einen zweiteiligen Kurs zum Thema „Sicherheit auf der Straße“ an.

### Auffrischkurs des „Code de la route“

Herr René Baustert, langjähriger Fahrlehrer, wird Ihnen den "Code de la route" anschaulich anhand von Dias erläutern und auf Ihre konkreten Probleme aus der Praxis eingehen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Wie ordne ich mich richtig ein im Kreisverkehr?
- Habe ich jetzt wirklich Vorfahrt?
- Darf ich hier überhaupt parken?
- Wie verhalte ich mich richtig auf der Autobahn?
- Wie verhalte ich mich als Fahrradfahrer oder Fußgänger auf öffentlichen Straßen?

**Kursleiter:**

René Baustert, pensionierter Fahrlehrer

**Wann:**

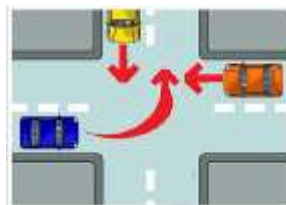
dienstags, 4. Oktober und 11. Oktober  
jeweils von 14<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>

**Wo:**

CLUB HAUS OP DER HEED

**Gebühr:**

kostenlos



**Anmeldung bis spätestens Freitag, 30. September**

**Adventsfeier mit „Stundenblume“**

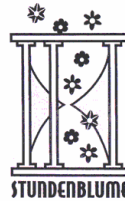


Wir möchten Sie auch in diesem Jahr wieder zu einer kleinen Feier im Clubhaus einladen, wo Sie allem Stress für einige Stunden entfliehen können.

Wir freuen uns, dass einige Mitglieder der Organisation „**Stundenblume**“, aus der Deutschsprachigen Gemeinschaft

Belgiens, uns an diesem Nachmittag besuchen und ihr Projekt vorstellen.

Die „Stundenblume“ ist ein durch Landfrauen initiiertes Ehrenamtsprojekt. Frauen und Männer schenken älteren und weniger mobilen Menschen ihre Zeit, damit diese so lange wie möglich in ihren vier Wänden leben können.



In gemütlicher Runde werden wir mit unseren Gästen diskutieren und uns ein Bild machen, wie viel Glück und Zufriedenheit ein „Zeitgeschenk“ für alle Beteiligten bedeuten kann.

**Wann:**

Mittwoch, 14. Dezember, 14<sup>00</sup>

**Wo:**

CLUB HAUS OP DER HEED

**Beitrag:**

Für Kaffee und Gebäck werden wir einen kleinen Beitrag erheben

*Anmeldung bitte nicht vergessen!*

***Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und  
ein gutes Neues Jahr!***

***Das Clubhaus bleibt geschlossen vom  
24. Dezember bis zum 2. Januar.***

---

## **Wichtige Hinweise**

- Die Teilnahme an allen Clubaktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung.
  - Bei sportlichen Aktivitäten sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt abklären, ob diese Sportart für Sie geeignet ist. Informieren Sie in Ihrem eigenen Interesse den/die Leiter/in der Aktivität über ev. Gesundheitsprobleme. Genügend trinken ist bei jeder körperlichen Tätigkeit unablässig. Bringen Sie also unbedingt Wasser mit zu Spaziergängen, Ausflügen...
  - Wenn Sie sich zu einer Aktivität angemeldet haben und nicht daran teilnehmen können, kontaktieren Sie uns bitte so schnell wie möglich. Bei rechtzeitiger Abmeldung geben Sie einen Platz frei für einen Interessenten auf der Warteliste. Entstehen uns aber Unkosten durch Ihre Absage, sehen wir uns leider gezwungen, diese zu verrechnen. Bei Kursabbruch und bei Abwesenheit ohne Abmeldung können wir keine Rückerstattung leisten.
  - Fotos von Teilnehmern der verschiedenen Aktivitäten werden von uns zu Veröffentlichungen genutzt. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, bitten wir Sie, uns das schriftlich mitzuteilen.
-