



GEMENG
HABSCHT



Habscht

Treff Aal Schoul

TREFF AAL SCHOUL

Maison des Générations Habscht

Programm Januar - Abrëll 2025

Aktivitéiten fir
Kanner a
Grousselteren

Geselligkeet an
Excursiounen

Life long learning,
Information an
Austausch

**33A, Grand-Rue
L-8372 Hobscheid
Telefon: 39 01 33 501
E-Mail: treff@habscht.lu**

Workshops a
Konferenzen

Konscht
a Kreativitéit

Sport,
Bewegung an
Entspannung

Allgemeng Informatiounen

Fir all d'Aktivitéiten an dësem Programm ass eng **Umeldung néideg** an d'Umeldunge si verbindlech.

D'Coursë si just komplett buchbar an déi gesamt Participatiounskäschte mussen bezuelt ginn.

Wann Dir lech fir eng Aktivitéit ugemellt hutt, awer net deelhuele kënn, da mellst lech sou séier wei méiglech bei eis. Eventuell gëtt esou eng Plaz fir eng Persoun op der Waardelëscht fräi. Sollten eis awer duerch Är Ofmeldung Onkäschen entsto, gesi mir eis gezwongen, lech déi ze verrechnen.

Am Fall vun **net genuch Umeldungen, behale mir eis d'Recht vir, e Cours oder eng Aktivitéit ofzesoen**. An dësem Fall gitt Dir natierlech rembourséiert.

D'Participatioun un all eisen Aktivitéiten ass op Ären eegene Risiko.

Während de **Schoulvakanze si keng Coursen**.

Umelle kënn Dir lech per Telefon oder E-Mail. Wann Dir eng Bestätegung kritt hutt, mëndlech oder per E-Mail, dann iwwerweist wgl. de Montant op eise Konto. **Dir kritt vun eis keng Rechnung**.

D'Aktivitéiten, déi sech méi spezifesch op dat physescht a mentaalt Wuelbefanne vun de Visiteure vum „Treff“ bezéien, gi vun der Gemengeverwaltung subventionéiert (Tarif subventionné).

Öffnungszäite vum Büro:

Méindeg, Dënschdeg, Donneschdeg a Freideg: 09h-12h & 13h-17h

Mëttwoch: 09h-14h

Während den Aktivitéiten ass de Büro net besat, dofir rufft am beschten virdrun un, wann Dir wëllt laanscht kommen.

33A, Grand-Rue L-8372 Hobscheid

Telefon: 39 01 33 501

E-Mail: treff@habscht.lu

www.facebook.com/treffaalschoul

Treff Aal Schoul LU67 0027 2101 6623 3600 BILLULL

Informations importantes

Pour toutes les activités de ce programme, **une inscription au préalable est obligatoire** et toute inscription est contraignante.

Une inscription est seulement possible pour l'intégralité d'un cours et l'intégralité des frais de participation est à payer.

Au cas où vous vous êtes inscrits pour une activité et que vous êtes empêchés d'y participer, veuillez nous contacter dans les meilleurs délais pour permettre, le cas échéant, à une personne sur la liste d'attente de prendre votre place. Cependant, si votre désistement entraîne des frais, nous nous voyons obligés de vous les facturer.

En cas **d'inscriptions insuffisantes, nous nous réservons le droit d'annuler un cours ou une activité**. Dans ce cas, vous serez bien entendu remboursé.

La participation à toutes nos activités est à vos propres risques et périls.

Il n'y a **pas de cours pendant les vacances scolaires**.

Vous pouvez vous inscrire par téléphone ou courriel. Si votre inscription est confirmée, oralement ou par e-mail, vous êtes priés de verser le montant dû sur notre compte bancaire. **Vous ne recevrez pas de facture de notre part.**

Les activités qui sont destinées au bien-être physique et mental des visiteurs du «Treff», sont subventionnées par l'administration communale (Tarif subventionné).

Heures d'ouverture du bureau:

Lundi, mardi, jeudi et vendredi: 09h-12h & 13h-17h

Mercredi: 09h-14h

Pendant les activités, le bureau n'est pas occupé, il est donc préférable d'appeler à l'avance si vous souhaitez passer.

33A, Grand-Rue L-8372 Hobscheid

Téléphone: 39 01 33 501

E-mail: treff@habscht.lu

www.facebook.com/treffaalschoul

Treff Aal Schoul LU67 0027 2101 6623 3600 BILLULL

Januar - Abrëll 2025

Januar / janvier	
06.01.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
07.01.	Zumba / Danz Gym / Pilates / Bitzcours
08.01.	Molcours / English for beginners / Trëppel-Treff / Bauchdanz
09.01.	English conversation course / Grotte de sel / Bitzcours
10.01.	Neijoerspatt
13.01.	TaiChi / Yoga / Massages / Zumba / Fit for Fun
14.01.	Zumba / Danz Gym / Pilates / Bitzcours
15.01.	Molcours / English for beginners / Resto thailandais, Feuille de Banana / Trëppel-Treff / Bauchdanz
16.01.	English conversation course / Grotte de sel / Bitzcours
17.01.	cours de photographie / Liesclub
20.01.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
21.01.	Zumba / Danz Gym / Pilates / Bitzcours
22.01.	Molcours / Engl. beginners / Trëppel-Treff / Bauchdanz / Konf. Patiente Verriedung
23.01.	English conversation course / Grotte de sel / Bitzcours
24.01.	cours de photographie / Liesclub
27.01.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
28.01.	Zumba / Danz Gym / Kleng Wanderung / Pilates / Bitzcours
29.01.	Molcours / English for beginners / Trëppel-Treff / Bauchdanz
30.01.	English conversation course / Grotte de sel / Bitzcours
31.01.	cours de photographie / Quizowend
Februar / février	
03.02.	TaiChi / Yoga / Massages / Zumba / Fit for Fun
04.02.	Zumba / Danz Gym / Pilates / Bitzcours
05.02.	Molcours / English for beginners / Trëppel-Treff / Bauchdanz
06.02.	English conversation course / Grotte de sel / Kreativatelier / Bitzcours
07.02.	cours de photographie / Liesclub
10.02.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
11.02.	Zumba / Danz Gym / Grosbusch / Pilates / Bitzcours
12.02.	Molcours / English for beginners / Trëppel-Treff / Bauchdanz
13.02.	English conversation course / Kaffisstuff / Bitzcours
14.02.	cours de photographie / Liesclub
15.02.-23.02. Fuesvakanz / vacances de Carnaval	
18.02.	Kleng Wanderung

21.02.	cours de photographie
24.02.	TaiChi / Restaurant Pizzeria du Commerce / Zumba / Fit for Fun
25.02.	Denksport / Pilates / Bitzcours / Konferenz Panik.lu
26.02.	Molcours / English for beginners / Trëppel-Treff / Bauchdanz
27.02.	English conversation course / Bitzcours
28.02.	Liesclub
März / mars	
03.03.	TaiChi / Yoga / Massages / Fit for Fun
04.03.	Zumba / Danz Gym / Denksport / Pilates / Bitzcours
05.03.	Molcours / English for beginners / Trëppel-Treff / Bauchdanz
06.03.	English conversation course / Kaffisstuff / Bitzcours
07.03.	cours de photographie / Liesclub
10.03.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
11.03.	Zumba / Danz Gym / Denksport / Pilates / Bitzcours / Keelenowend
12.03.	Molcours / English for beginners / Trëppel-Treff
13.03.	English conversation course / Bitzcours
14.03.	cours de photographie / Liesclub
17.03.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
18.03.	Zumba / Danz Gym / Denksport / Pilates / Bitzcours
19.03.	Molcours / English for beginners / Trëppel-Treff / Bauchdanz
20.03.	English conversation course / Bitzcours
21.03.	cours de photographie / Liesclub
22.03.	Nürburgring
24.03.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
25.03.	Zumba / Danz Gym / Denksport / Kleng Wanderung / Pilates
26.03.	Molcours / Restaurant Aal Schoul / Trëppel-Treff / Bauchdanz
27.03.	Bakatelier
28.03.	cours de photographie / Liesclub
31.03.	TaiChi / Yoga / Massages / Zumba / Fit for Fun
Abrëll / avril	
01.04.	Zumba / Danz Gym / Denksport / Pilates
02.04.	Molcours / Trëppel-Treff
03.04.	Ostermarkt in Sankt-Wendel
04.04.	cours de photographie / Liesclub
05.04.-20.04. Ouschtervakanz / vacances de pâques	
10.04.	Kaffisstuff

FAQ (Foire aux Questions - Heefeg gestallte Froen)

U wéi eng Altersgrupp riichten sech d'Aktivitéiten vum Treff?

Eis Aktivitéiten riichte sich un all erwuesse Persoun déi aktiv um gesellschaftleche Liewen deelhuele well, sech weiderbilde well, fit bleiwe well oder nei Kontakter knäppen well.

À quelle tranche d'âge s'adressent les activités du Treff?

Nos activités s'adressent à toute personne adultes qui souhaite participer activement à la vie sociale, acquérir ou parfaire ses connaissances, entretenir sa forme physique ou psychique ou rechercher le contact d'autrui.

Däerfe just Leit aus der Gemeng Habscht un den Aktivitéiten deel huelen?

Nee, och Leit aus anere Gemengen däerfen un eisen Aktivitéiten deel huelen.

Est-ce que uniquement les habitants de la Commune de Habscht peuvent participer aux activités?

Non, les personnes d'autres Communes sont également les bienvenues.

Kréien ech och d'Broschür geschéckt wann ech net an der Gemeng wunnen?

Wann Dir net an der Gemeng wunnt, dann notéieren mir gären är Adress fir lech d'Broschür per Post oder per Email zoukommen ze lossen.

Comment est-ce que je reçois la brochure?

Si vous n'habitez pas dans la commune, veuillez seulement nous communiquer votre adresse et nous vous enverrons la brochure par courrier ou par courriel.

Ass den Treff Aal Schoul e Service vun der Gemeng?

D'Gemeng Habscht huet e «contrat de collaboration» mat Foyers Seniors asbl ënnerschriwwen, déi d'Gestioun vum Treff Aal Schoul mécht.

Est-ce que le Treff Aal Schoul est un service communal?

La commune de Habscht a signé un «contrat de collaboration» avec Foyer Seniors asbl, qui est le Gestionnaire du Treff Aal Schoul.

Mir freeën eis op lech! *Au plaisir de vous voir!*

Sarah Zwick
chargée de direction

Melanie Hilbert
collaboratrice





Den Treff Aal Schoul invitéiert op säin NEIJOERSPATT

Mir stoussen op e neit Joer un;
op nei Erlebnisser, nei Bekanntschaften, nei Virsätz,
nei Iddien a villes mei.
Virun allem awer genéissen mir de Moment vum
Zesummesinn.

PROST 2025!

Freides, den 10. Januar 2025
ab14h00

Umeldung:
treff@habscht.lu - 39 01 33 501



**Fir d'Awunner
aus der Gemeng
Habscht fiert eng
Navette**



3. Editioun vun eisem Quiz Owend

mam Ralph Pletsch

Freides, den 31. Januar am Treff
Ufank: 18h30

Equipen
vu 4-6 Leit

Um Menü:
Haam, Fritten an Zalot
Präis (Quiz+Menü):
30€/Persoun

Umeldung
bis den 24.01.
treff@habscht.lu
39 01 33 501



E Bléck an d'Entreprise vum Geméis- an Uebst- Grousshändler

Grosbusch[®]
FRUITS & VEGETABLES

D'Firma Marcel Grosbusch & Fils, déi säit 1917 am Beräich Import an Handel mat Uebst a Geméis aktiv ass, huet sech am Groußherzogtum an an den ugrenzende Regiounen een Numm gemaach.

Andeems se d'Qualitéit an den Zentrum vu sengen Zilsetzungen setzt, huet sech dës Familjebetrib, bei deem sech Traditioun an Innovatioun zesummesetzen, no an no weiderentwéckelt.

Am Februar kréie mir wärend enger Visitt guidée en détailléierten Abléck an dës grouss Entreprise.

© Grosbusch

Dënschdes, den 11. Februar 2025

D'Plazen sinn
begrenzt!

RDV:

09h45 beim Grosbusch

(10-11 Zone d'Activités Economiques Le Triangle Vert
L-5691 Ellange)

PRÄIS: 15€

(+ evt. zousätzlech Käschten fir denTransport)

UMELDUNG:

treff@habscht.lu - 39 01 33 501

NÜRBURGRING

Den Nürburgring ass eng vun de meescht befueren Rennstrecken op der Welt, eng Legend!

Werft mat eis e Bléck hannert d'Kulisse vun der «Grünen Hölle» an entdeckt spannend Fakten an Anekdoten aus méi wéi 95 Joer Motorsport Geschichte. Héichpunkt vun eiser geféierter Backstage Tour ass d'Vue iwwer d'Grand Prix-Streck vum Daach vum Boxengebäi.

No engem Boxestopp an engem Restaurant um Site geet et weider an den Erlebnismusée Ring°Werk. Historesch Gewënner Gefierer, Rennsport Simulatoren an Attraktiounen a villes mei versetzt déi ganz Famill an déi faszinéierend Welt vum Motorsport.

Samschdes, den 22. Mäerz 2025

**Umeldung bis
den 10.02.25!**

Départ:

08h00 Äischen «Um Denn»

08h10 Habscht «Aal Schoul»

Retour:

17h00 Nürburgring

Präis: 75€

(am Präis inclus: Trajet mam Bus + Backstage Tour + Entrée Ring°Werk)

Umeldung:

treff@habscht.lu - 39 01 33 501



Ostermarkt und Stadtrundgang in Sankt-Wendel

Der traditionelle Ostermarkt in Sankt-Wendel ist zu einem Anziehungspunkt für die ganze Familie geworden. Ein bunter Mix aus Kunsthandwerk, kulinarischen Spezialitäten, und vieles mehr erwartet uns an diesem Tag, den wir gemeinsam mit dem Club Attertall verbringen werden.



Mittagessen im Hambacher Keller, serviert werden „Geheirade“, eine saarländische Spezialität. (Mehlknepp auf lux. Kniddelen und Kartoffeln werden in einer Speck-Rahm-Sauce „verheiratet“)
Gut gestärkt treffen wir uns zum Stadtrundgang mit der Herzogin Luise. Sie zeigt uns die romantischen Winkel der Altstadt und weiß manch Kurioses zu berichten.

Donneschdes, den 03. Aprëll 2025



Depart:

Géint 09h15 beim Treff Aal Schoul

Retour:

17h00 Sankt-Wendel

Präis: 85€

(am Präis inclus: Trajet mam Bus + Stadtrundgang + Mëttegiessen ouni Gedréns)

Umeldung:

treff@habscht.lu - 39 01 33 501

Mini Trip à Gand et Bruges *avec visite des Serres royales de Laeken* *07. - 08. mai 2025*

1er jour: mercredi, le 07. mai 2025

07h00 Départ bus à Hobscheid, Rdv devant le Treff Aal Schoul

07h10 Départ bus à Eischen, Rdv «Place Denn»
Petite pause durant le trajet.

10h00 Visite des serres royales à Bruxelles

Chaque année, au printemps, les serres royales de Laeken sont ouvertes au public. Nous visiterons ce complexe, composé de pavillons monumentaux, de coupoles de verre et de larges galeries, conçu en 1873 pour le Roi Léopold.



Ver; 13h00 Déjeuner en commun dans un restaurant local

Départ vers Gand et Check-In à l'hôtel **Novotel Gent Centre**.
Après le Check-In vous pouvez profiter du temps libre pour visiter la belle ville de Gand.



2ème jour: jeudi, le 08. mai 2025

Petit déjeuner à l'hôtel

09h00 Check Out et départ direction Bruges

10h30 Visite guidée du musée du chocolat à Bruges

Le musée nous fait plonger dans le monde fascinant du chocolat et nous fait vivre un voyage sensoriel à travers le temps. Le musée nous raconte l'origine et l'évolution du chocolat et nous assisterons à une live démonstration de fabrication de pralines + une dégustation nous attend à la fin de notre visite.

Vers 12h00 Déjeuner en commun optionnel

Après le déjeuner, vous avez du temps libre pour explorer le centre-ville de Bruges.

17h00 Retour vers Luxembourg



Prix:

300€ prix par personne en chambre double

380€ prix par personne en chambre simple

Inclus dans le prix: trajet en 4*First Class Edition Bus, 1 nuitée + petit déjeuner à l'hôtel + déjeuner le 07.05. + Entrée aux serres royales, + Entrée au musée du chocolat + visite guidée

(minimum 18 personnes pour que le voyage puisse avoir lieu)

Acompte de 150€/personne à payer après inscription avec la mention «Gand et Bruges & votre nom» sur notre compte bancaire:





Treff Aal Schoul LU67 0027 2101 6623 3600 BILLULL

Inscription jusqu'au: 01.04.2025

treff@habscht.lu - Tel.: 39 01 33 501

SPORT A BEWEGUNG

 <p>Fit for Fun</p> <p><i>mam/avec Mylène Voss + Marion Le Clerc</i></p>	<p>E flotten an ofwiesslungsräiche Fitness Cours mat rhythmescher Musek. Eng Stonn fir vu Kapp bis Fouss an enger agreabeler Atmosphär an enger gudder Ambiance ze trainéieren.</p> <p>W.e.g. Yoga-Matt matbrengen</p>	<p>Méindes, lund 06.01. - 31.03. 19h30-20h30 78 €/12 cours Sprooch/langue: lu+fr Centre polyvalent Habscht</p>
 <p>Tai Chi</p> <p><i>mam/avec Volker Bänsch</i></p>	<p>Eng fernöstlech Kampfkonscht, ideal fir ze entspanen an ze meditéieren.</p> <p><i>Un art martial asiatique, idéal pour se détendre et méditer.</i></p>	<p>Méindes, lund 06.01. - 31.03. Ufänger/débutants 09h30-10h30 Fortgeschrittene/avancés 10h30-11h30 228€/12 cours Sprooch/langue: de (lu,en) Treff Aal Schoul</p>
 <p>Yoga</p> <p><i>mam/avec Perla Ghidale</i></p>	<p>Eng indesch Traditioun, bei der een e rouege Geescht an e präziist Kierperbewosstsinn entwéckelt.</p> <p>W.e.g. Yoga-Matt matbrengen</p> <p><i>Une tradition indienne qui mène vers un esprit calme et une conscience corporelle précise. Apporter s.v.p. un tapis de yoga</i></p>	<p>Méindes, lund 06.01. - 31.03. (sauf le 24.02.) 1^{er} Cours: 15h00-16h30 170€/11 cours 2^{ème} Cours: 18h00-19h00 115€/11 cours 3^{ème} Cours: 19h15-20h30 145€/11 cours Sprooch/langue: fr Treff Aal Schoul</p>
 <p>Zumba Gold</p> <p><i>mam/avec Peggy Octave</i></p>	<p>Danz-Fitness mat laténgesch-amerikanescher Musek. Bleift fit an hutt Spaass.</p> <p><i>Une combinaison de danse et de fitness, animée par les rythmes latino-américaine. Restez en forme et amusez-vous.</i></p>	<p>Méindes, lund 06.01. - 31.03. (sauf le 03.03.) 19h00 - 20h00 Dënschdes, mardi 07.01.-01.04. (sauf le 25.02.) 09h30-10h30 Tarif subventionné: 75€ Centre polyvalent Habscht Sprooch/langue: lu (fr,de,en,es)</p>
 <p>Pilates</p> <p><i>mam/avec Anne-Sophie Piquard</i></p>	<p>Pilates strafft d'Muskelen, férdert eng gesond Kierperhaltung an hëlleft bei der Stressbewältegung.</p> <p>W.e.g. Yoga-Matt matbrengen</p> <p><i>Le pilates vous aide à retrouver votre forme physique, à améliorer la conscience de votre corps et est lié à une respiration profonde. Apporter s.v.p. un tapis de yoga</i></p>	<p>Dënschdes, mardi 07.01. - 01.04. 12 cours 19h30 - 20h30 Tarif subventionné: 120€ Sprooch/langue: fr Centre polyvalent Habscht</p>

 <p>Danz- Gymnastique</p> <p><i>Danse et Gymnastique</i></p> <p><i>mam/avec Peggy Octave</i></p>	<p>An dësem Kuer ginn Übungen an Dänz geléiert, déi ganz gezielt är Muskulatur, Ausdauer, Koordinatioun, Motorik a Gläichgewiicht trainéieren an dat a Begleedung vun flotter Musik.</p> <p><i>Dans ce cours vous apprenez des exercices et danses qui entraînent votre musculature, endurance, coordination, et votre équilibre, tout en étant accompagné de musique.</i></p>	<p>Dënschdes, mardi 07.01. - 01.04. (sauf le 25.02.) 11 cours</p> <p>10h40-11h25</p> <p>Tarif subventionné: 70€</p> <p>Sprooch/langue: lu (fr,de,en,es)</p> <p>Centre polyvalent Habscht</p>
 <p>Bauchdanz</p> <p><i>Danse orientale</i></p> <p><i>mam/avec Nancy Theis</i></p>	<p>Dëse Cours bréngt ausser Spaass e neit Kierpergefill, Ofbau vu Stress a Spannungen, Verbesserung vun der Kierperhaltung an e Renforcement vu Muskelen. Jidderee ka matmaachen: Alter a Kierperbau spille keng Roll.</p> <p><i>Ce cours permet de se sentir mieux dans son corps, de réduire le stress et les tensions, d'améliorer la posture et de renforcer la musculature. Tout le monde est le bienvenu.</i></p>	<p>Mëttwochs, mercredi 08.01. - 26.03. pas de cours le 12.03. 19h15-20h15</p> <p>110€/10 cours</p> <p>Sprooch/langue: lu</p> <p>Treff Aal Schoul</p> <p>wgl. e Schal matbréng veuille s.v.p. apporter un foulard</p>
 <p>Kleng Wanderungen (randonnées)</p> <p><i>mam/avec le Club Atertdall</i></p> <p><i>mam/avec Melanie</i></p>	<p>Mir maachen gemittlech Tier vun 3-4 km an de Gemengen Habscht, Beckerich an Emgéigend. Den genéen Treffpunkt get kuerz virdrun matgedeelt.</p> <p><i>Des petites randoonnées de 3 à 4 km. Le point de rdv vous sera communiqué un peu avant la date.</i></p>	<p>Dënschdes, mardi 28.01., 18.02., 25.03.</p> <p>14h00 - 16h00</p> <p>Umeldung bis 1 Dag virdrun/ Inscriptions jusqu'à 1 jour en avance</p> <p> Club Atertdall <small>association culturelle</small></p>

Individuell Massagen vum Arlette Kirsch

D'Arlette bitt lech individuell Massagen un, an op Wonsch kann si lech en Abléck an déi verschidde positiv Wierkunge vun Arome ginn an se och an hire Massagen mat abannen.

Massage 50 Min.: 60€

Massage 30 Min.: 40€

Foussreflexzonmassage/ Réflexologie des pieds: 70€

Sportsmassage/ Massage sportif 45 Min.: 70€

Käerzemassage/ Massage à la bougie 45 Min.: 70€

Ouerekäerz/ Bougie d'oreille 30 Min.: 50€

Individuellt Doftgespréich/ Consultation individuelle sur les arômes 30 Min.: 50€

Wéini: Méindes, 13.01., 03.02., 03.03., 31.03.2025 tëschent 14h00 an 17h00

Wou: Am Treff Aal Schoul

RDV: 39 01 33 501 oder treff@habscht.lu

PARADIS DE SEL À AUBANGE (BE)

Besoin d'une pause revitalisante?

Découvrez les vertus du sel sur votre santé et votre forme.

Le sel est un véritable or blanc riche en sodium, calcium, magnésium, potassium, fer et iode et selon l'établissement „paradis de sel“ il soulage :

- vos problèmes respiratoires : (bronchites, asthme, sinusites)
- vos allergies et rhume des foins
- vos rhumatismes et votre arthrose
- vos maladies cardio-vasculaires
- vos problèmes de peau (eczéma, psoriasis, acné)
- dépressions, migraines et insomnies

La grotte de sel est un espace dans une ancienne cave voûtée de 200 ans d'âge dont les parois sont recouvertes de 15 tonnes de sel en provenance de l'Himalaya et de la Mer Morte.

La température ambiante de 20 à 23°C et le taux d'humidité de 40 à 60 % recréent dans la grotte un microclimat marin.

Durant une séance de 45 minutes, nous voilà confortablement installé dans notre chaise longue où nous ressentirons les bienfaits de cette atmosphère saline.

La lumière douce, la musique relaxante et le ruissellement de la fontaine saline vous permettent un véritable moment de détente, une pause du stress quotidien.

Séances possibles aux dates suivantes:

5 x jeudis, 09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02.





Prix: 20€ pour 1 séance ou 80€ pour un carnet de 5 séances (aussi valable hors des dates au-dessus)

Rdv: 10h00 à Aubange (8a, rue du Village B-6790 Aubange) ou 09h30 au Treff Aal Schoul (possibilité d'organiser un co-voiturage)

Inscription:

treff@habscht.lu - Tél.:39 01 33 501

KRÉATIVITÉIT, SPROOCHEN A LIEWENSLANG LÉIEREN

<p style="text-align: center;">English conversation course for beginners</p>  <p><i>mam/avec Daniela Murray</i></p>	<p>Dëse Cours ass ideal fir Ufänger. Hei léiert dir vill alldeeglech Begrëffer kennen, iech op englesch firzestellen, iwwert är Famill, Hobbyen oder Vakanzen ze schwätzen, a villes mei.</p> <p><i>Ce cours est idéal pour débutants. Ici, vous apprenez de nombreux termes du quotidien, comment vous présenter en anglais, parler de votre famille, de vos loisirs ou de vos vacances, et bien plus.</i></p>	<p style="text-align: right;">Mëttwochs, mercredi 08.01. - 19.03.</p> <p style="text-align: right;">09h30-11h00</p> <p style="text-align: right;">Tarif subventionné: 60€ 10 cours</p> <p style="text-align: right;">am/au Treff Aal Schoul</p>
<p style="text-align: center;">English conversation course</p>  <p><i>mam/avec Daniela Murray</i></p>	<p>An dësem Cours hutt Dir d'Méiglechkeet déi wäit verbreete Sprooch Englesch ze léieren an ze schwätzen. Fir Ufänger mat Virkenntnisser.</p> <p><i>Dans ce cours, vous avez la possibilité d'apprendre et de parler l'anglais. Débutants avec notions de base.</i></p>	<p style="text-align: right;">Donneschdes, jeudi 09.01. - 20.03.</p> <p style="text-align: right;">09h30-11h00</p> <p style="text-align: right;">Tarif subventionné: 60€ 10 cours</p> <p style="text-align: right;">am/au Treff Aal Schoul</p>
<p style="text-align: center;">Bitzcours Cours de couture</p>  <p><i>mam/avec Jacqueline Mertens</i></p>	<p>An dësem Cours léiert Dir Schratt fir Schratt d'Bitzen op enger Bitzmaschinn. Bréngt wgl. Är eege Bitzmaschinn mat. Eng Materiallëscht kritt Dir no der Umeldung.</p> <p><i>Dans ce cours vous apprenez à coudre à la machine. Veuillez s.v.p. apporter votre propre machine. Une liste de matériel vous sera envoyée après l'inscription.</i></p>	<p style="text-align: right;">Dënschdes, mardi 07.01. - 18.03. 10 cours</p> <p style="text-align: right;">Donneschdes, jeudi 09.01. - 20.03. 10 cours</p> <p style="text-align: right;">18h00-20h00</p> <p style="text-align: right;">Tarif subventionné: 100€</p> <p style="text-align: right;">Sprooch/langue: lu (de,fr)</p> <p style="text-align: right;">am/au Treff Aal Schoul</p>
<p style="text-align: center;">Mol- an Zeechecours Cours de peinture et de dessin</p>  <p><i>mam/avec Monique Regenwetter</i></p>	<p>Jidderee ka molen a zeechnen! Léiert ënnert anerem déi kënschtleresch Linneféierung, souwéi Schattéierungen, Perspektiven an den Opbau vun engem Objet ze zeechnen.</p> <p><i>Tout le monde peut faire des peintures et des dessins. Apprenez entre autre le dessin artistique, ainsi que le dessin d'ombrage d'objets, la perspective et la structure exacte d'un objet.</i></p>	<p style="text-align: right;">Mëttwochs, mercredi 08.01. - 02.04.</p> <p style="text-align: right;">12 cours</p> <p style="text-align: right;">09h30-11h30</p> <p style="text-align: right;">Tarif subventionné: 110€ + Materialkäschten: 45€</p> <p style="text-align: right;">Sprooch/langue: lu</p> <p style="text-align: right;">am/au Treff Aal Schoul</p>



Apprenez à maîtriser votre appareil photo et découvrez comment améliorer vos photos à l'ordinateur! Ce cours s'adresse aux photographes amateurs qui souhaitent découvrir les bases de la photographie et participer à des sorties thématiques pour mettre en pratique la matière vue en classe. Réalisez de meilleures photos en apprenant les techniques d'exposition et de composition, ainsi que les bases du classement et du traitement d'images à l'ordinateur avec Adobe Lightroom Classic CC.

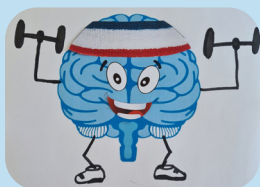
vendredi
17.01. - 04.04.
pas de cours le 28.02.
09h30-11h30

198€/ 11 cours

am/au Treff Aal Schoul

Sprooch/langue: fr (de,en)

Matériel nécessaire: un
appareil photo (idéalement
avec mode manuel) et un
ordinateur portable



Denksport - Trainéier dein Gehier Ganzheetlechen Gediechnistraining

**“Wat fir de Kierper d’Bewegung ass, ass fir d’Gehier d’Denken
respektiv d’Notzen vun de geeschtegen Fäegkeeten.”**

Ganzheetlechen Gediechnistraining richt sech net nëmmen u Senioren mee un all d’Altersklassen. Ganzheetlech well soen, dass net nëmmen de Geescht, d’Konzentratioun, dat logescht Denken asw. trainéiert ginn, mee och de Kierper an d’Séil. Mat klenge Beweegungsübungen, Spaass an Training bréngt d’**Astrid Lalle mang**, ausgebildeten Gadiechnistrainerin, eis gro Zellen erëm op forderman.

Um Site vum „Lëtzebuenger Veräin fir Gediechnistraining“
www.lvgt.lu fannt Dir weider Informatiounen an och e puer Übungen.

„Et gött keen schlecht Gediechnis, nëmmen en ontrainéiert Gediechnis!“

Dëschdes, 25.02.-01.04.2025 (6x)
14h00-15h30 am Treff Aal Schoul
Tarif subventionné: 30€
De Cours gött op lëtzebuergesch gehaalen

Umeldung: treff@habscht.lu - 39 01 33 501



KONFERENZ: PATIENTE VERTRIEDUNG ASBL



D'Patiente Verriedung ass déi offiziell Verriedung vu Patienten an der Gesondheetspolitik. Et ass eng Associatioun vu Patienten an hire Familljen an d'Stëmm vun de Notzer vun de Gesondheetsservicer. Sie setzt sech fir den Zougang zu enger héichwäerteger Gesondheetsservierung fir jiddereen an a férdert d'Participatioun vun de Notzer an der Gesondheetspolitik. Wärend dëser Konferenz kritt Dir d'Patiente Verriedung am allgemengen presentéiert. Zousätzlech hutt Dir och d'Méiglechkeet spezifesch Froen zu folgenden Themen ze stellen: Assurance Dépendance, DSP, Medezinesch Rechnungen verstoen, traitement à l'étranger.

La Patiente Verriedung est le représentant officiel des patients dans les politiques de santé. Elle œuvre pour l'accès à des soins de santé de qualité pour tous et valorise la participation des usagers aux politiques de santé.

Wéini: Mëttwochs, den 22. Januar 2025 um 18h00

Wou: Salle Union zu Habscht

Präis: gratis

Umeldung: treff@habscht.lu - 39 01 33 501



KONFERENZ : PANIK.LU

Ängscht hunn, wéi z.B. Panikattacken a Phobien ass eng Krankheet, déi jiddereen treffe kann, iwwert déi awer oft net geschwat gëtt. D'Zil vun Panik.lu ass et dëst Tabuthema ze duerchbriechen, Informatiounen iwwert des Krankheet weider ze ginn, an opzeklären, wéi eng Form vun Hëllef en et ginn.

An dësem Virtrag léiert dir méi iwwert dës Krankheet kennen a kennt natierlech och Froen stellen.

Wéini: Dënschdes, den 25. Februar 2025 um 18h00

Wou: Salle Union zu Habscht

Präis: gratis

Umeldung: treff@habscht.lu - 39 01 33 501



GESELLEGKEET

 <p>Mëttegiessen</p> <p><i>mam/avec Sarah + Melanie</i></p>	<p>Gemeinsamt Mëttegiessen am Restaurant / <i>Déjeuner au restaurant</i></p> <p><u>Mëttnoch, mercredi, 15.01.</u> Restaurant thailandais, Feuille de Banana, Goettingen</p> <p><u>Méindes, lundi, 24.02.</u> Restaurant-Pizzeria du Commerce, Capellen</p> <p><u>Mëttnoch mercredi, 26.03.</u> Restaurant Aal Schoul, Hobscheid</p>	<p>Rdv 12h00 am Restaurant</p> <p>Op eege Käschten A vos propre frais</p> <p>Umeldung bis 1 Woch virum Rdv</p>
 <p>Kaffisstuff</p> <p><i>mam/avec Sarah + Melanie</i></p>	<p><i>Mir sëtze gemittlech zesummen an ënnerhaalen eis oder spillen eng Partie mat der Kaart bei Kaffi a Kuch.</i></p> <p><i>Envie de passer un après-midi convivial avec un café et du gâteau? Alors venez nous rejoindre au Treff.</i></p> <p><i>Il y a une navette pour les habitants de la commune de Habscht</i></p>	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center; color: white; font-weight: bold;"> <p>Fir d'Awunner aus der Gemeng Habscht fiert eng Navette</p> </div> <p>Donneschdes, jeudi 13.02. + 06.03. + 10.04.</p> <p>emmer vun 14h00-16h00 Treff Aal Schoul</p>
 <p>Trëppel-Treff</p> <p><i>mam/avec Sarah + Melanie</i></p>	<p>Spadséieren, schnëssen a Spaass hunn. Zesummen trëppele mir gemittlech Tier duerch a ronderëm Habscht. Muppe sinn och wëllkomm.</p> <p><i>Ensemble, nous parcourons de petits tours à travers et autour de Hobscheid. Les chiens sont les bienvenus.</i></p>	<p>Mëttnochs, mercredi 08.01.-02.04.</p> <p>14h00-16h00</p> <p>Keng Umeldung néideg, hannerloosst eis awer wgl. eng Telefonsnummer oder E-Mail-Adress, dass mir lech am Fall vun Ännerunge kontaktéieren kënnen</p> <p>Départ: Treff Aal Schoul</p>
		

LIESCLUB

Zesumme lese mecht Spaass, besonnesch wann ee sech duerno iwwert d'Buch austausche kann. Mir décidéieren zesumme wéieng Bicher mir wëlle liesen. Déi ausgewielte Bicher liest jidderee fir sech an Etappen doheem. An enger gemittlecher Ronn schwetze mir net nëmmen iwert Buch, mee ons Diskussiounen a Gespréicher gin oft doriwer eraus.

Vous aimez lire et discutez sur des thèmes actuels? Joignez-vous à notre „Liesclub“ et dans une ambiance conviviale, nous discutons sur les livres choisis dans le groupe. Chacun lit le livre en étapes à la maison.

**Mir sichen dech!
Rejoins-nous!**

Freides, vendredi
17.01. - 04.04.
keen Liesclub den 31.01.
14h00-16h00
am Treff Aal Schoul
gratis

Fir mei Infos:
39 01 33 501
treff@habscht.lu

KEELEN OWEND / SOIRÉE JEU DE QUILLES



Wéini/Quand: 11.03.2025

Wou/Où : Restaurant La Terrazza, (1, rue de l'église, Eischen)

Präis/Prix: 25€

Am Präis abegraff / inclus dans le prix:

Keelespill + lessen / jeu de quilles + dîner

Menü 1: Calzone classique (Ricotta, mascarpone, salami piquant)

Menü 2: Orecchiette Poulet à l'italienne

Menü 3: Spaghetti Carbonara italienne

Umeldung / Inscription: treff@habscht.lu - Tél.: 39 01 33 501

Kreativatelier zum Thema **Fuesend** *Atelier créatif sur le thème du Carnaval*

Bass du e Fuesgeck an bastels gär? Ma dann komm mat denger Bomi an/oder dengem Bopi bei eis an den Treff a verbréngt zesummen ee gemittlechen Bastelnomëtten. Zum Schluss hu mir och eng lecker Iwerraschung fir iech.

Dës Aktivitéit riicht sech un Kanner ab 3 Joër + Grousselteren.

Tu aimes bricoler? Alors viens au Treff Aal Schoul avec ta mamie et/ou ton pap et passe un après-midi créatif avec nous. À la fin de l'atelier, une gourmandise vous attendra.

Cette activité s'adresse aux enfants à partir de 3 ans + grands-parents.



Wéini/Quand: Donneschdes, jeudi 06.02.25

Dauer/durée: 14h00 - 16h00

Wou/où: am/au Treff Aal Schoul

Präis/prix: 15€ (1Kand + Grousselteren)

Umeldung/inscription: treff@habscht.lu - 39 01 33 501

Bakatelier - Ouschternascht *Atelier pâtisserie - nid de pâques*

Geschwënn kennt den Ouschterhues! Wanns du schonn an Ouschterstëmmung bass, dann komm mat denger Bomi an/oder dengem Bopi bei eis an den Treff a mir baken zesummen en Ouschternascht a fierwen Ouschtereeër.

Dës Aktivitéit riicht sech un Kanner ab 6 Joër + Grousselteren.

Le lapin de Pâques arrive bientôt! Si tu aimes faire de la pâtisserie, viens chez nous avec ta grand-mère et/ou ton grand-père et nous préparons ensemble un nid de Pâques et nous colorons des œufs de Pâques.

Cette activité s'adresse aux enfants à partir de 6 ans + grands-parents.

Wéini/Quand: Donneschdes, jeudi 27.03.25

Dauer/durée: 14h00-16h00

Wou/où: am/au Treff Aal Schoul

Präis/prix: 15€ (1 Kand+Grousselteren)

Umeldung/Inscription: treff@habscht.lu - 39 01 33 501



Newsletter du Treff Aal Schoul

Restez au courant de tous les activités et événements du Treff Aal Schoul et inscrivez-vous à notre newsletter. Cette newsletter vous sera ensuite envoyée à des intervalles réguliers (+- 1 fois par mois) par courriel.

Pour vous inscrire, allez sur notre site internet: www.treffaalschoul.lu et suivez les instructions:

Restez au courant de tous les activités et événements de votre club

Inscrivez-vous

à notre newsletter du Clubhaus Treff Aal Schoul

Adresse e-mail * Champ obligatoire

Prénom

Nom

INSCRIVEZ

Si vous rencontrez des problèmes nous vous proposons de nous remplir simplement la souche en bas et avec votre consentement nous nous occuperons de votre inscription. Vous pouvez nous retourner la souche soit en main propre, soit par courriel ou par voie postale. Nous vous remercions d'avance.

Sarah Zwick
chargée de direction

Melanie Hilbert
collaboratrice



Je soussigné(e) (nom et prénom) _____

_____ déclare par la présente mon consentement à l'utilisation de mes données personnelles dans le but d'envoyer une newsletter par courriel contenant des informations sur les offres du « Treff Aal Schoul ». Le consentement peut être révoqué à tout moment.

Mon adresse électronique :

Date et Signature



Treff Aal Schoul
Maison des Générations
33A, Grand-rue
L-8372 Hobscheid
Tel. 39 01 33 501
treff@habscht.lu



Besicht eis
Internetsäit!

www.treffaalschoul.lu

Club Haus am Becheler

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

Club Haus Bien Sûr(e)

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

Club Haus am Brill

51, route d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel. 30 00 01 • clubhaus@mamer.lu
www.clubhausambrill.lu

Club Haus op der Heed

2, Kaesfurterstrooss
L-9755 Hupperdange
Tel. 99 82 36 • info@opderheed.lu
www.opderheed.lu



Gestionnaire Foyers
Seniors a.s.b.l.



Club Haus beim Kiosk

11-15, rue CM Spoo
L-3876 Schifflange
Tel. 26 54 04 92 • info@beimkiosk.lu
www.beimkiosk.lu

Club Haus an de Sauerwisen

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

Club Haus am Säitert

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