

Club Senior

Jousefsclub

Réimech

Jousefsclub



www.jousefshaus.lu

26
2020



Club Senior

Jousefsclub Réimech



SOMMAIRE	2
E SPROCH	3
SENIORENDANZ	4
YOGA	5
KEELE SPILLEN	6
KACHEN MAM YVON	7
AYURVEDISCHE YOGA-MASSAGE	8
VISITE VÖKLINGER HÜTTE	9
FUNCTIONAL TRAINING	10
BODYCIRCLE TRAINING	11
IMPRESSIOUNEN	12-13
VISITE FROMAGERIE SCHMALEN, BERDORF	14
INFORMATIONEN ABEND MODERNE MEDIEN	15
AKTIVITÉITEN VUM JOUSEFSCLUB	16-19
FOUSSREFLEXZONENMASSAGE	20
MA VOLONTÉ EN FIN DE VIE	21
UMELLUNG	22
HOSPICE CIVIL VUN DER STAD RÉIMECH	23



Am Ende wird alles gut
werden, und wenn es
noch nicht gut ist,
dann ist es noch
nicht am Ende.

OSCAR WILDE



Thema Seniorendanz *Rhythmus*

Standarttänze, Lateinamerikanische Tänze oder Line Dance, tanzen macht Spaß und hält Körper und Geist fit. Gute Musik bringt Sie in Rhythmus, Konzentration und Gleichgewicht werden optimal trainiert. Kommen Sie mal schnuppern, mit oder ohne Partner, jeder kann mitmachen.

Donnerstag 09.01.2020
 Donnerstag 16.01.2020
 Donnerstag 23.01.2020
 Donnerstag 30.01.2020
 Donnerstag 06.02.2020
 Donnerstag 13.02.2020
 Donnerstag 27.02.2020
 Donnerstag 05.03.2020
 Donnerstag 12.03.2020
 Donnerstag 19.03.2020
 Donnerstag 26.03.2020
 Donnerstag 02.04.2020
 Donnerstag 23.04.2020
 Donnerstag 30.04.2020



THEMA Seniorentanz

KURSLEITERIN Yolande HOEROLD-FRIES

WO? Turnsaal im Jousefschhaus
4, rue de l'Hospice, L-5537 Remich

WANN? Donnerstags von 09:30 – 11:00 Uhr

DAUER 14 Kurse vom 09.01. – 30.04.2020

PREIS 84,00 € für 14 Kurse

ANMELDUNG Seite 22



Yoga ist ein erprobter Übungsweg für Körper, Geist und Seele. Durch einfache, aber sehr wirkungsvolle Körperübungen werden wir uns unseres Körpers wieder bewusst. Wir lernen, den Körper durch sanfte Dehnungen und einfache Bewegungsübungen zu entspannen und zu stärken. Die Yogaübungen werden durch bewusstes Atmen unterstützt, so dass wir die ganzheitliche Wirkung des Yogas erspüren können.

Den Abschluss jeder Yogastunde bildet die Tiefenentspannung, in der wir den Übungen nachspüren können und in ein wohliges Gefühl der Entspannung eintauchen können.

John Schlammes

- Yogalehrer (BYV), 3-jährige Ausbildung bei Yoga Vidya in Deutschland
- Ganzheitlicher Ernährungs- und Gesundheitsberater (REAA)
- Ausbildung an der Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein (D).



Montag 20.01.2020
Montag 27.01.2020
Montag 03.02.2020
Montag 10.02.2020
Montag 24.02.2020
Montag 02.03.2020
Montag 09.03.2020
Montag 16.03.2020
Montag 23.03.2020
Montag 30.03.2020
Montag 20.04.2020
Montag 27.04.2020



THEMA Yoga

KURSLEITER John SCHLAMMES

WO? Turnsaal im Jousefshaus
 4, rue de l'Hospice, L-5537 Remich

WANN? Montags von 16:00 – 17:00 Uhr

DAUER 12 Kurse vom 20.01. – 27.04.2020

PREIS 120,00 € für 12 Kurse

ANMELDUNG Seite 22

Thema Keelen spielen

lächle

Kegeln

Kegeln ist eine alte und beliebte Sportart.
Präzision ist gefragt, wobei Spass und Geselligkeit nicht zu kurz kommen.
Jeder ist willkommen, ob Profi oder Anfänger.

I ♥
Keele
spielen



Freitag 10.01.2020
Freitag 24.01.2020
Freitag 07.02.2020
Freitag 21.02.2020
Freitag 06.03.2020
Freitag 20.03.2020
Freitag 03.04.2020
Freitag 17.04.2020



THEMA Kegeln

WANN? immer Freitag nachmittags

WO? Café Schumacher, Remick

DAUER ± 2 Stunden

PREIS 7,50 € inkl. Sandwich oder Torte
mit Clubkarte 5,00 € inkl. Sandwich oder Torte

ANMELDUNG Seite 22



CROUSTILLANT DE FETA AU MIEL ET SÉSAME TAJINE D'AGNEAU PANACOTTA À L'ANANAS



THEMA Kochen mit Yvon

WANN? Freitag, 13. März 2020

TREFFPUNKT Jouesclub um 19:00 Uhr
4, rue de l'Hospice, L-5537 Remich

DAUER ± 2½ Stunden

PREIS 30,00 € mit Verzehr

mit Clubkarte 25,00 € mit Verzehr

ANMELDUNG Seite 22

Thema Ayurvedische Yoga-Massage *Entspannung*



Tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Freude hat, in dir zu wohnen.

Die Ayurvedische-Yoga Massage ist eine entspannende und zugleich energetische Tiefengewebsmassage, die den ganzen Körper umfasst.

Verspannungen in den Muskeln werden gelöst, der Energiefluss aktiviert und die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule durch eine Variation von Yoga-Dehnungen verbessert.

Freitag 24.01.2020
Freitag 28.02.2020
Freitag 27.03.2020
Freitag 24.04.2020

**Immer zwischen
09h00 und 18h00**

Beim Massieren verwende ich warmes Öl, um Gifte die sich in den Muskeln und Gewebe angesammelt haben, zu lösen, sowie ein Ayurvedisches Pulver das von der Kalmus-Pflanze stammt. Dieses stimuliert den Blutkreislauf, wirkt entschlackend und reinigt die Haut.

THEMA Ganzkörpermassage

KURSLEITERIN Mariette STREVELER-SCHOLER

WO? Jousefsclub
4, rue de l'Hospice, L-5537 Remich

WANN? zwischen 09:00 und 18:00 Uhr

DAUER ± 1 Stunde

PREIS 75,00 €

ANMELDUNG Seite 22



Visite Völklinger Hütte

...Kultur

Das Weltkulturerbe Völklinger Hütte entführt seine Besucher in die Welt des Alten Ägypten.

Die Ausstellung „PharaonenGold – 3000 Jahre altägyptische Hochkultur“ zeigt herausragende altägyptische Goldschätze aus mehr als 3.000 Jahren. Die 150 Exponate bilden die größte Sammlung von einzigartigen und magischen Goldexponaten aus dem Alten Ägypten. In dieser Form sind die Exponate zum ersten Mal zu sehen.



Die Ausstellung eröffnet einen besonderen Blick auf das Gold, das für die alten Ägypter außergewöhnlich große religiöse und symbolische Kräfte besaß. Gold ist nicht vergänglich und nicht zerstörbar. Gold ist das Symbol der Ewigkeit und das heiligste Metall der alten Ägypter. Sie bezeichneten Gold deshalb auch als das Fleisch der Götter.

ten Ägypter außergewöhnlich große religiöse und symbolische Kräfte besaß. Gold ist nicht vergänglich und nicht zerstörbar. Gold ist das Symbol der Ewigkeit und das heiligste Metall der alten Ägypter. Sie bezeichneten Gold deshalb auch als das Fleisch der Götter.

PHARAONENGOLD



THEMA Visite Völklinger Hütte: Pharaonengold

WANN? Donnerstag, 26. März 2020

TREFFPUNKT Jousefclub um 12:45 Uhr
4, rue de l'Hospice, L-5537 Remich

DAUER Ausstellung: ± 1½ Stunden
Busfahrt: Hin und zurück jeweils 1 Stunde

PREIS 35,00 €
mit Clubkarte 30,00 €

ANMELDUNG Seite 22



Thema Functional Training

Ganzkörpertraining



Mit viel Spaß bauen wir Muskeln auf. Muskeln beugen Schmerzen vor: Auch für ihre Gesundheit ist ein Muskelkorsett sehr wichtig. Durch eine schlechte Körperhaltung können Kopfschmerzen entstehen.

Der Grund: eine zu schwache Rückenmuskulatur, die zu Verspannungen neigt. Dem können sie gezielt mit Muskelaufbau- und Krafttraining vorbeugen.

Muskeln machen schlank: Ihre Muskeln sind der Fettverbrenner Nummer 1 - rund um die Uhr. Muskeln schützen auch Ihre Knochen und Gelenke.

THEMA Functional Training
Kursleiterin Michèle Wagner

WANN? Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

WO Turnsaal Jousefshaus
4, rue de l'Hospice, L-5537 Remich

DAUER 13 Kurse

PREIS 182,00 €

ANMELDUNG Seite 22

Dienstag 14.01.2020

Dienstag 21.01.2020

Dienstag 28.01.2020

Dienstag 04.02.2020

Dienstag 11.02.2020

Dienstag 25.02.2020

Dienstag 03.03.2020

Dienstag 10.03.2020

Dienstag 17.03.2020

Dienstag 24.03.2020

Dienstag 31.03.2020

Dienstag 21.04.2020

Dienstag 28.04.2020





Mit dem Circuittraining,
machen wir Konditionstraining:
Wir arbeiten Kraft,
Ausdauer, Beweglichkeit
und Schnelligkeit.

Es gibt verschiedene Stationen
und an jeder Station ist
eine spezifische Übung zu
absolvieren.
Das ganze machen wir mit
Musik, Motivation und Spaß.

Mittwoch 15.01.2020
Mittwoch 22.01.2020
Mittwoch 29.01.2020
Mittwoch 05.02.2020
Mittwoch 12.02.2020
Mittwoch 26.02.2020
Mittwoch 04.03.2020

Mittwoch 11.03.2020
Mittwoch 18.03.2020
Mittwoch 25.03.2020
Mittwoch 01.04.2020
Mittwoch 22.04.2020
Mittwoch 29.04.2020



THEMA Bodycircle Training
Kursleiterin Michèle Wagner

WANN? Mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

WO Turnsaal Jouesfshaus
4, rue de l'Hospice, L-5537 Remich

DAUER 13 Kurse

PREIS 182,00 €

ANMELDUNG Seite 22





IMPRESSIÖNEN VON DE LESCHTE MËNT





Visite Fromagerie Schmalen, Berdorf

Luxemburger
Spezialität



Schon seit mehreren Generationen sind die Familie Schmalen Landwirte.

Mit Leidenschaft, Sorgfalt und Geschick werden seit mehr als 30 Jahre Käse und andere Milchprodukte auf traditionelle Art aus Milch der eigenen Kühe und Ziegen hergestellt.

Es wird ein lehrreicher und geschmacklich interessanter Morgen den wir mit einem Besuch im Hofladen und einem leckeren Mittagessen beenden.



THEMA Visite Fromagerie Schmalen

WANN? Donnerstag, 02. April 2020

TREFFPUNKT Jusefsclub um 08:30 Uhr
4, rue de l'Hospice, L-5537 Remich

VISITE 10:00 Uhr

DAUER 7 Stunden inkl. Fahrt

PREIS 25,00 € (ohne Mittagessen)

ANMELDUNG Seite 22





Informationsabend für Einsteiger ^{Digital}

Händy/PC/Laptop usw gehören
zu unserem Alltag.

Vieles wird durch diese modernen Medien erleichtert,
vorausgesetzt sie werden richtig bedient und verstanden.

Welche Vorteile bringen sie uns?
Welche Gefahren lauern?



THEMA Moderne Medien

WANN? Donnerstag, 13. Februar 2020

TREFFPUNKT Jousefsclub um 18:00 Uhr
4, rue de l'Hospice, L-5537 Remich

DAUER 1 Stunde

PREIS gratis

ANMELDUNG Seite 22





Aktivitäten am Jousefsclub *emmer eppes lass!*

Mëttwoch	01.01.20	Bingo am Jousefsclub
Donneschdeg	02.01.20	Häipe mat Schmand an der Cafeteria
Mëttwoch	08.01.20	Bingo am Jousefsclub
Donneschdeg	09.01.20	Seniorendanz
Freideg	10.01.20	Keelespill am Café Schumacher zu Réimech
Dënschdeg	14.01.20	Functional Training
Mëttwoch	15.01.20	Bodycircle Training
Mëttwoch	15.01.20	Bingo am Jousefsclub
Donneschdeg	16.01.20	Seniorendanz
Méindeg	20.01.20	Yoga
Méindeg	20.01.20	Foussreflexzonenmassage mam Marie-Rose
Dënschdeg	21.01.20	Functional Training
Mëttwoch	22.01.20	Bodycircle Training
Mëttwoch	22.01.20	Bingo am Jousefsclub
Donneschdeg	23.01.20	Seniorendanz
Freideg	24.01.20	Ayurvedische-Yoga Massage
Freideg	24.01.20	Keelespill am Café Schumacher zu Réimech
Méindeg	27.01.20	Yoga
Dënschdeg	28.01.20	Functional Training
Mëttwoch	29.01.20	Bodycircle Training
Donneschdeg	30.01.20	Seniorendanz

JANUAR

Al Réimech



FEBRUAR

Méindeg	03.02.20	Yoga
Dënschdeg	04.02.20	Functional Training
Mëttwoch	05.02.20	Bodycircle Training
Mëttwoch	05.02.20	Bingo am Jousefsclub
Donneschdeg	06.02.20	Seniorendanz
Donneschdeg	06.02.20	Häipe mat Schmand an der Cafeteria
Freideg	07.02.20	Keelespill am Café Schumacher zu Réimech
Méindeg	10.02.20	Yoga
Dënschdeg	11.02.20	Functional Training
Mëttwoch	12.02.20	Bodycircle Training
Mëttwoch	12.02.20	Bingo am Jousefsclub
Donneschdeg	13.02.20	Informationsabend für Einsteiger
Donneschdeg	13.02.20	Seniorendanz
Donneschdeg	13.02.20	Häipe mat Schmand an der Cafeteria
Mëttwoch	19.02.20	Bingo am Jousefsclub
Donneschdeg	20.02.20	Häipe mat Schmand an der Cafeteria
Freideg	21.02.20	Keelespill am Café Schumacher zu Réimech
Méindeg	24.02.20	Yoga
Dënschdeg	25.02.20	Functional Training
Mëttwoch	26.02.20	Bodycircle Training
Mëttwoch	26.02.20	Bingo am Jousefsclub
Donneschdeg	27.02.20	Seniorendanz
Donneschdeg	27.02.20	Häipe mat Schmand an der Cafeteria
Freideg	28.02.20	Ayurvedische-Yoga Massage



Aktivitäten am Jousefclub

emmer
eppes lasst

MÄRZ

Méindeg	02.03.20	Yoga
Dënschdeg	03.03.20	Functional Training
Mëttwoch	04.03.20	Bodycircle Training
Mëttwoch	04.03.20	Bingo am Jousefclub
Donneschdeg	05.03.20	Seniorenanz
Donneschdeg	05.03.20	Häipe mat Schmand an der Cafeteria
Freideg	06.03.20	Keelespill am Café Schumacher zu Réimech
Méindeg	09.03.20	Yoga
Dënschdeg	10.03.20	Functional Training
Mëttwoch	11.03.20	Bodycircle Training
Mëttwoch	11.03.20	Bingo am Jousefclub
Donneschdeg	12.03.20	Seniorenanz
Donneschdeg	12.03.20	Häipe mat Schmand an der Cafeteria
Freideg	13.03.20	Kache mam Yvon
Méindeg	16.03.20	Yoga
Dënschdeg	17.03.20	Functional Training
Mëttwoch	18.03.20	Bodycircle Training
Mëttwoch	18.03.20	Bingo am Jousefclub
Donneschdeg	19.03.20	Seniorenanz
Donneschdeg	19.03.20	Häipe mat Schmand an der Cafeteria
Freideg	20.03.20	Keelespill am Café Schumacher zu Réimech
Méindeg	23.03.20	Yoga
Dënschdeg	24.03.20	Functional Training
Mëttwoch	25.03.20	Bodycircle Training
Mëttwoch	25.03.20	Bingo am Jousefclub
Donneschdeg	26.03.20	Visite Völklinger Hütte: Pharaonengold
Donneschdeg	26.03.20	Seniorenanz
Donneschdeg	26.03.20	Häipe mat Schmand an der Cafeteria
Freideg	27.03.20	Ayurvedische-Yoga Massage
Méindeg	30.03.20	Yoga
Dënschdeg	31.03.20	Functional Training





ABRÉLL

Mëttwoch	01.04.20	Bodycircle Training
Mëttwoch	01.04.20	Bingo am Jousefsclub
Donneschdeg	02.04.20	Visite Fromagerie Schmalen in Berdorf
Donneschdeg	02.04.20	Seniorendanz
Donneschdeg	02.04.20	Häipe mat Schmand an der Cafeteria
Freideg	03.04.20	Keelespill am Café Schumacher zu Réimech
Mëttwoch	08.04.20	Bingo am Jousefsclub
Donneschdeg	09.04.20	Häipe mat Schmand an der Cafeteria
Mëttwoch	15.04.20	Bingo am Jousefsclub
Donneschdeg	16.04.20	Häipe mat Schmand an der Cafeteria
Freideg	17.04.20	Keelespill am Café Schumacher zu Réimech
Méindeg	20.04.20	Yoga
Dënschdeg	21.04.20	Functional Training
Mëttwoch	22.04.20	Bodycircle Training
Mëttwoch	22.04.20	Bingo am Jousefsclub
Donneschdeg	23.04.20	Seniorendanz
Donneschdeg	23.04.20	Häipe mat Schmand an der Cafeteria
Freideg	24.04.20	Ayurvedische-Yoga Massage
Méindeg	27.04.20	Yoga
Dënschdeg	28.04.20	Functional Training
Mëttwoch	29.04.20	Bodycircle Training
Mëttwoch	29.04.20	Bingo am Jousefsclub
Donneschdeg	30.04.20	Seniorendanz
Donneschdeg	30.04.20	Häipe mat Schmand an der Cafeteria



Foussreflexzonenmassage

Entspannung



Marie-Rose Fischbach-Barzon

Réflexologue diplômée

Le touché «seul» est thérapeutique.

La réflexologie est une méthode ancestrale douce et aux multiples bienfaits. En effet elle aide notre corps à relâcher les tensions, réduire le stress, se désintoxiquer, rétablir l'auto guérison...

Elle agit également sur tous les systèmes de notre corps.

La réflexologie plantaire part du principe qu'il existe des „zones réflexes“ dans nos pieds et que chaque zone est liée à un organe, une glande ou une autre partie du corps.

Le pied représente le corps en miniature.

Le corps fabrique des toxines. Le rôle de réflexologue est d'aller à la recherche de toutes les zones sensibles et des tensions.

Le travail consiste à appliquer des petits massages réflexes sur ces zones afin de disperser les toxines et de les envoyer vers les 4 portes d'élimination qui sont: les reins, les poumons, les intestins et la peau.

La meilleure façon d'adopter la réflexologie c'est de l'essayer.



THEMA Foussreflexzonenmassage
mam Marie-Rose Fischbach-Barzon

WANN? Montag, 20. Januar 2020,
zwischen 14:00 bis 17:00 Uhr

WO? Jousefclub, 4, rue de l'Hospice, L-5537 Remich

DAUER 45 Minuten

PREIS 52,00 €

ANMELDUNG Seite 22



Thema: Ma volonté *Conférence* en fin de vie

Intervenant:

Dr Carlo Bock & Mike Schwebag

Vous interrogez-vous sur votre fin de vie et souhaitez-vous garder le pouvoir d'en décider? Le Luxembourg par son appareil législatif, vous donne la possibilité d'exprimer votre volonté, en utilisant les documents „directive anticipée” et/ou „dispositions de fin de vie”. Pour beaucoup, la différence entre ces deux documents et donc entre „soins palliatifs” et „euthanasie” n'est pas claire. De plus, certains points des formulaires, concernant notamment les méthodes de traitement, peuvent susciter des questions.

Nous avons invité le Dr Carlo Bock et le médiateur de santé et juriste Mike Schwebag pour donner des informations sur le côté législatif de cette thématique, expliquer les deux formulaires et, bien sûr, pour répondre à vos questions.

Mike Schwebag dirige depuis 2015 le „Service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé”, une structure d'information et de médiation ouverte aussi bien au patient qu'au professionnel de la santé.

Dr Carlo Bock, oncologue, est membre de la commission Nationale de Contrôle et d'Evaluation de la loi du 16 mars 2009 sur l'euthanasie et l'assistance au suicide et président de la „Fondation Cancer”.



THEMA Conférence: Ma volonté en fin de vie

WANN? Montag, 23. März 2020 um 10.00 Uhr

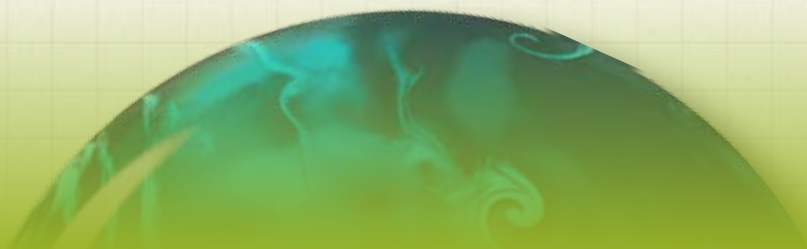
WER? RBS en collaboration avec les Club Seniors

WO RBS Seniorenakademie
20, rue de Contern · L-5955 Itzig

SPRACHE französisch

PREIS gratis

ANMELDUNG Tel.: 36 04 78-1





Anmeldung

zu den Aktivitäten

Edith POULLIG

Telefon: +352 23 68 60 79

e-mail: club.senior@jousefshaus.lu
4, rue de l'Hospice · L-5537 REMICH

Parkmöglichkeiten:

Parking „op der Millen“, rue Macher,
ca. 100 m vom Jousefshaus entfernt.

Bitte alle Unkostenbeiträge im Voraus
auf unsere Kontonummer:

IBAN: LU14 0019 8701 4995 9000
überweisen.

Erënnerung:
net vergiessen déi nei
Membarskaart unzefroen!!



Bitte beachten Sie, daß wir uns das
Recht vorbehalten, die Aktivität zu
annullieren falls die Mindestteilnehmer-
zahl nicht erreicht wird.

Wir möchten Sie darauf aufmerksam
machen, daß Änderungen des
Programms möglich sind.

Der Preis unserer Kurse versteht sich
im Ganzen d.h. versäumte Einheiten
(Stunden) können nicht abgerechnet
werden.

Sind Sie für eine Aktivität angemeldet
und können nicht teilnehmen, bitte
melden Sie sich rechtzeitig (24 Stunden)
ab. Ansonsten sind wir gezwungen
ihnen unsere Unkosten zu verrechnen.

Mit einem Jahresbeitrag
von 10 € pro Person für die
CLUBKARTE
können Sie an vielen
Aktivitäten des JOUSEFSCLUB
günstiger teilnehmen.

LUXSENIOR.LU
Ministère de la Famille et de l'Intégration

Schauen Sie im Internet
unter: **www.luxsenior.lu**

Wertvolle Tipps erhalten
Sie z.B. über:

Sicherheit im Alter,
Freizeit und Kultur
Gesundheitstipps
Lernen im Alter
Alterswissenschaften
Politik und Literatur
Veranstaltungen usw.





Hospice Civil vun der Stad Réimech

Commission Administrative 2019

GREIVELDINGER Mike	président
KIEFFER Jean-Paul	membre
MEYERS Jean-Paul	membre
SINGER Pierre	membre
WILTZ Jean-Paul	membre
WEBER Christian	secrétaire



AGRÉMENTS:

- Jousefschaus, integréierten Zentrum fir 126 eeler Leit aus dem Réimecher Kanton
agrément ministériel PA/98/01/026
- Jousefsclub, Foyer de jour fir eeler Leit aus dem Réimecher Kanton a Club Senior fir 50+. Conventioun mam Familljeministère
agrément ministériel PA/98/05/009
- Jousefskascht, Äessen op Rieder fir Awunner aus dem Réimecher Kanton.
agrément ministériel PA/98/07/006

Blanche WIOT, Generaldirektesch
Myriam WIOT, chargée de direction Jousefsclub



Club Senior

Jousefsclub Réimech

4, rue de l'Hospice · L-5537 REMICH

Tel.: +352 23 68 60 79

Fax: +352 23 69 82 80

e-mail: club.senior@jousefshaus.lu