MARS/MÄRZ – JUIN/JUNI
2024
www.clubaktivplus.lu

clubaktiv pages

À LA DÉCOUVERTE DES ACTIVITÉS DES CLUBS AKTIV PLUS

ENTDECKEN SIE DIE AKTIVITÄTEN DER CLUB AKTIV PLUS

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

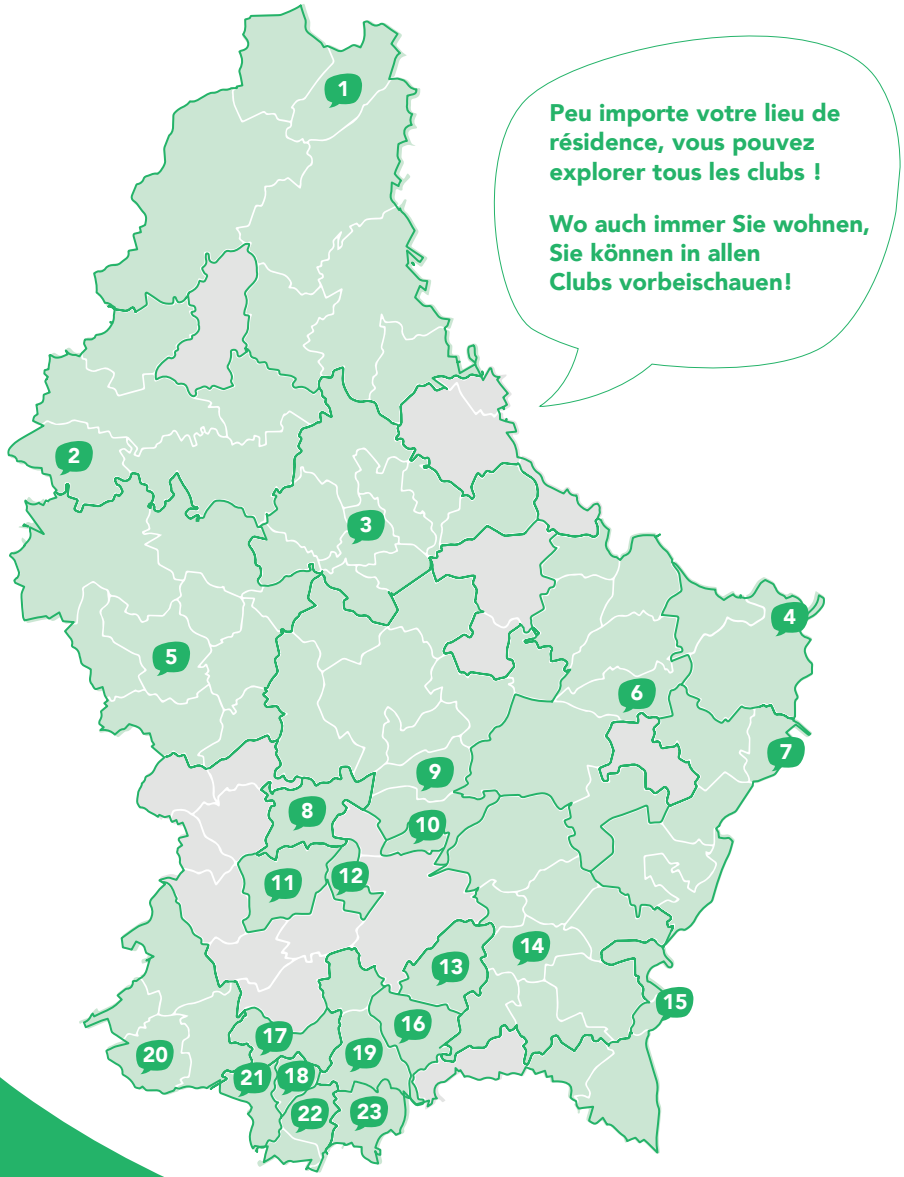
club + aktiv

VIVRE ACTIVEMENT

Un café, une formation, une activité physique ou culturelle,
un conseil sur le bien vieillir...
Avec les clubs, restez en mouvement et osez la nouveauté.

AKTIV LEBEN

Ein Kaffee, eine Schulung, Sport oder Kultur,
Ideen für ein gutes Altern ...
Mit den Clubs in Bewegung bleiben und Neues entdecken.



1 **OP DER HEED** HUPPERDANGE
99 82 36 – www.opderheed.lu

2 **UEWERSAUER** BASCHLEIDEN
27 40 27 80 – www.clubuewersauer.lu

3 **NORDSTAD AKTIV+** ETTELBRUCK
26 81 37 43 – www.inter-actions.lu

4 **BIEN SÛR(E)** ROSPORT
26 74 31 45 – www.clubhaiser.lu

5 **ATERTDALL** REDANGE
27 55 33 70 – www.help.lu

6 **AN DER LOUPESCHT** BEIDWEILER
27 55 3395 – www.help.lu

7 **MUSELHEEM** WASSERBILLIG
27 55 36 60 – www.help.lu

8 **KEHLEN** KEHLEN
26 10 36 60 – www.kehlen.lu

9 **UELZECHTDALL** LORENTZWEILER
26 33 64-1 – www.cud.lu

10 **AM BECHELER** BERELDANGE
33 40 10-1 – www.clubhaiser.lu

11 **AM BRILL** CAPELLEN
30 00 01 – wwww.clubhausambrill.lu

12 **AKTIV PLUS STROOSSEN** STRASSEN
31 02 62-407 – www.sodexoseniors.lu

13 **AM SÄITERT** HESPERANGE
26 36 23 95 – www.amsaitert.lu

14 **SYRDALL** CONTERN
26 35 25 45 – www.syrdallheem.lu

15 **WËLLE WÄIN** REMICH
28 13 74 – www.clubwellewain.lu

16 **EIST HEEM** BERCHEM
36 92 32-5229 – www.eistheem.lu

17 **A BOSSELESCH** MONDERCANGE
26 55 36 – www.abosselesch.lu

18 **BEIM KIOSK** SCHIFFLANGE
26 54 04 92 – www.beimkiosk.lu

19 **DEFORUM** BETTEMBOURG
51 16 06 8001 – www.deforum.lu

20 **PRËNZEBIERG** DIFFERDANGE
26 58 06 60 – www.clubprenzebierg.lu

21 **MOSAÏQUE CLUB** ESCH-SUR-ALZETTE
27 55 33 90 – www.help.lu

22 **AN DE SAUERWISEN** RUMELANGE
56 40 40-1 – www.sauerwisen.lu

23 **AKTIV+ DIDDELENG** DUDELANGE
26 51 55-1 – www.aktiv-diddeleng.lu

À PROPOS

Les **clubs Aktiv Plus** sont des centres de rencontre, de loisirs, d'apprentissage, d'échange et de conseil. Ils s'adressent à toute personne qui souhaite rester active lorsque la retraite approche ou est déjà atteinte.

La mission commune des clubs est de promouvoir le vieillissement actif. Les activités sont centrées sur les contacts sociaux, l'apprentissage tout au long de la vie, le sport, les échanges intergénérationnels et interculturels tout comme sur la participation sociale.

Notons que les clubs sont une initiative du ministère de la Famille en collaboration avec différents gestionnaires et communes. Depuis la création des premiers clubs seniors en 1999, le réseau n'a cessé de se développer et compte actuellement 23 clubs et 83 communes partenaires. En 2024, l'appellation **Club Aktiv Plus** a remplacé celle de **Club senior**. Le nouveau nom et la nouvelle identité visuelle soulignent le dynamisme de ces acteurs incontournables du bien vieillir.

ÜBER UNS

Die **Club Aktiv Plus** stehen für Begegnung, Freizeit, lebenslanges Lernen, Austausch und Beratung. Sie richten sich an alle Menschen, die aktiv bleiben möchten, wenn der Ruhestand naht oder bereits erreicht ist.

Die gemeinsame Aufgabe der Clubs ist die Förderung des aktiven Alterns. Im Mittelpunkt der Clubaktivitäten stehen soziale Kontakte, abwechslungsreiche Kurse, Bewegung, intergenerationeller und interkultureller Austausch sowie soziale Teilhabe.

Die Clubs sind eine Initiative des Familienministeriums in Zusammenarbeit mit verschiedenen Trägern und Gemeinden. Seit der Gründung der ersten Seniorenclubs im Jahr 1999 hat sich das Netzwerk stetig weiterentwickelt und umfasst derzeit 23 Clubs und 83 Partnergemeinden. Ab 2024 wird die Bezeichnung **Club Aktiv Plus** anstelle von **Club Senior** verwendet, um die Dynamik dieser wichtigen Partner für ein gutes Altern zu unterstreichen.

clubaktiv

www.clubaktivplus.lu

ÉDITORIAL

Un nouveau nom. Un nouveau logo. Un nouveau design. Pour l'identité nationale des clubs Aktiv Plus, l'année 2024 commence avec de nombreuses nouveautés. Pas étonnant dès lors que les clubPages fassent également peau neuve.

Dès à présent, elles se présentent sous un jour plus moderne afin de sensibiliser encore plus de personnes au bien-vieillir. L'objectif reste inchangé. À travers ces pages, nous souhaitons vous donner un aperçu des différentes activités proposées par les 23 clubs qui agissent en faveur du vieillissement actif.

Bien entendu, il ne s'agit que de quelques exemples pour vous mettre l'eau à la bouche. Comme toujours, vous trouverez l'intégralité de l'offre dans les programmes individuels des clubs.

N'hésitez pas à leur rendre visite ou à consulter leurs sites web. Leurs équipes se feront un plaisir de vous accueillir et d'être vos partenaires de choix en matière de bien viellir.

EDITORIAL

Ein neuer Name. Ein neues Logo. Ein neues Design. Das Jahr 2024 beginnt für die nationale Identität der Club Aktiv Plus mit vielen Neuerungen. Kein Wunder also, dass auch die ClubPages ein neues Gesicht bekommen.

Ab sofort präsentieren sie sich in einem moderneren Look, um noch mehr Menschen für das Thema „Gutes Altern" zu begeistern. Das Ziel bleibt unverändert. Auf diesen Seiten möchten wir Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Aktivitäten der 23 Clubs geben, die sich für aktives Altern einsetzen.

Natürlich handelt es sich hierbei nur um einige Beispiele, die Ihnen Lust auf mehr machen sollen. Das gesamte Angebot finden Sie wie immer in den individuellen Programmen der Clubs.

Zögern Sie nicht, die Clubs zu besuchen oder sich auf ihren Websites umzusehen. Die Teams der Clubs freuen sich darauf, Sie zu begrüßen und Ihnen ein zuverlässiger Partner für gutes Altern zu sein.

Sophie Thomé
Coordinatrice / Koordinatorin
Club Aktiv Plus

ACTIVITÉS
AKTIVITÄTEN

Sommaire
Inhaltsverzeichnis

4 **OP DER HEED** HUPPERDANGE
5 **UEWERSAUER** BASCHLEIDEN
NORDSTAD AKTIV+ ETTELBRÜCK
6 **BIEN SÛR(E)** ROSPORT
ATERTDALL REDANGE
7 **AN DER LOUPESCHT** BEIDWEILER
MUSELHEEM WASSERBILLIG
8 **KEHLEN** KEHLEN
UELZECHTDALL LORENTZWEILER
9 **AM BECHELER** BERELDANGE
AM BRILL CAPELLEN
10 **AKTIV PLUS STROOSSEN** STRASSEN
AM SÄITERT HESPERANGE
11 **SYRDALL** CONTERN
WËLLE WÄIN REMICH
12 **EIST HEEM** BERCHEM
A BOSSELESCH MONDERCANGE
13 **BEIM KIOSK** SCHIFFLANGE
DEFORUM BETTEMBOURG
14 **PRËNZEBIERG** DIFFERDANGE
MOSAÏQUE CLUB ESCH-SUR-ALZETTE
15 **AN DE SAUERWISEN** RUMELANGE
AKTIV+ DIDDELENG DUDELANGE

Légende
Zeichenerklärung

SANTÉ & BIEN-ÊTRE
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

DÉCOUVERTE & CULTURE
ENTDECKEN & KULTUR

CONVIVIALITÉ & ENGAGEMENT
GESELLIGKEIT & ENGAGEMENT

APPRENDRE & S'INFORMER
LERNEN & SICH INFORMIEREN

1 OP DER HEED
HUPPERDANGE

2, Kaesfurterstrooss, L-9755 HUPPERDANGE

99 82 36
info@opderheed.lu
www.opderheed.lu /

Die Feldenkrais Methode

Feldenkrais eignet sich, um Stress und Schmerzen abzubauen, beweglicher zu werden sowie sein Körpergefühl zu verbessern.

La méthode Feldenkrais permet de réduire le stress et les douleurs, de gagner en souplesse et d'améliorer la perception de son corps.

Di / Ma, 19.03., 19h00 – 21h00
Di / Ma, 23.04., 19h00 – 21h00

Achtsamkeitstreffen / Rencontres de pleine conscience

Die Achtsamkeitstreffen sind eine offene Gruppe für Anfänger und Fortgeschrittene, um gemeinsam Achtsamkeit und Meditation zu praktizieren und zu erfahren.

Les rencontres de pleine conscience sont ouvertes à tous, débutants et expérimentés, qui veulent pratiquer et découvrir ensemble la pleine conscience et la méditation.

Sa, 23.03., 15h00 – 17h00
Sa, 27.04., 15h00 – 17h00
Sa, 25.05., 15h00 – 17h00

Kräuterwanderung mit Schwerpunkt Bärlauch / Randonnée sur le thème de l'ail des ours

Bei dieser Wanderung liegt der Schwerpunkt auf dem Bärlauch, welcher sehr ausführlich erklärt und gemeinsam gesammelt wird.

Pendant la randonnée, vous recevrez des explications sur l'ail des ours.

Sa, 30.03., 10h00 – 16h00

Demenz-Cours mat der ALA fir betraffe Familljen

Dëse Cours riicht sech un d'Familljemembere vu betraffene Persounen, déi Informatiounen iwwert d'Thema Demenz an den Ëmgang mat der Erkrankung kréie wëllen.

Le cours s'adresse aux familles concernées, pour obtenir des informations sur la démence et sa prise en charge.

Mi / Me, 20.03., 09h00 – 16h30

2 UEWERSAUER BASCHLEIDEN

39, rue Flebour, L-9633 BASCHLEIDEN

27 40 27 80
clubuewersauer@inter-actions.lu
www.clubuewersauer.lu /

Inter-Actions
Développement & Action Sociale

Konter&Matt Owend

Nous nous retrouvons une fois par mois au restaurant « Auberge Fuussekaul » à Heiderscheid pour jouer ensemble quelques parties de « Konter&Matt ».

Do / Je, 28.03., 25.04., 23.05.

Coin de couture ou de tricotage

Débutant ou professionnel : venez avec vos projets et réalisez-les.

Jeden Donnerstag / chaque jeudi

Déjeuner-dansant en bâteau

Une joyeuse après-midi vous attend pour vous déhancher et chanter sur le « MS Marie-Astrid ».

So / Di, 21.04.

Besuch der „Beieschoul Woltz"

In diesem zweistündigen Workshop gehen Kinder und Begleitpersonen auf eine Entdeckungsreise in die Welt der Bienen.

Sa, 20.04.

Nous sauvons vos cassettes

Nous sauverons vos souvenirs sur vos cassettes vidéo VHS, vos diapositives, vos négatifs et bien plus encore.

Auf Anfrage / Sur demande

Uewersauer SproochenEck

Sie suchen eine neue Herausforderung und möchten gerne eine neue Sprache lernen? In unserem Online Sproochen-Eck können Sie online verschiedene Sprachen lernen.

Auf Anfrage / Sur demande

---

3 NORDSTAD AKTIV+ ETTELBRUCK

3, rue de l'école agricole, L-9016 ETTELBRUCK

26 81 37 43
clubnordstad@inter-actions.lu
www.inter-actions.lu /

Inter-Actions
Développement & Action Sociale

Fahrradtour / Tour à vélo

Schwingen Sie sich in den Sattel und entdecken Sie auf unseren Fahrradtouren das Land und seine ganz eigenen Schönheiten.

Faites tourner les pédales lors de balade à vélo et découvrez le pays et ses particularités.

Auf Anfrage / sur demande

Kaffi drénken a babbelen zu Schieren / Rendez-vous petit déjeuner à Schieren

Verbréngt moies e bëssen Zäit a sympathescher Gesellschaft vun anere Leit bei enger Mëtsch an enger gudder Taass Kaffi, fir e bëssen zesummen ze poteren.

Venez passer une partie de la matinée en compagnie sympathique. Nous papotons ensemble, le tout accompagné de viennoiseries et d'un bon café.

All zweeten a véierten Donneschdeg am Mount / chaque deuxième et quatrième jeudi du mois

Cybersicherheit / Cybersécurité

In diesem Workshop geht es um den Schutz von Systemen, Netzwerken und Programmen vor digitalen Angriffen. Cyberangriffe sind normalerweise auf den Zugriff, Änderung oder Zerstörung vertraulicher Informationen ausgerichtet.

Dans cet atelier, vous apprendrez à protéger vos ordinateurs, serveurs et appareils mobiles contre les piratages ou les cyberattaques.

Di / Ma, 30.04., 10h00 – 12h00, LU

Stretching

Entspannen und straffen Sie Ihren Körper mit tiefen Muskeldehnungsübungen. Durch regelmäßiges Üben verbessern Sie Ihre Körperhaltung und ihr allgemeines Wohlbefinden.

Assouplissez et tonifiez votre corps et sentez-vous plus à l'aise par des exercices d'étirement des muscles profonds. Une pratique régulière vous permet d'améliorer votre posture et d'augmenter votre bien-être.

Do / Je, 02.05 – 04.07, 19h30 – 20h30

Andere Kurse / autres cours

Gesundheitsturnen
Pilates, Boxen, Yoga
Zumba, Qi Gong
usw. / etc.

4 BIEN SÛR(E) ROSPORT

9, rue du Pont, L-6581 ROSPORT

26 74 31 45
info@biensure.lu
www.clubhaiser.lu /

Petanque

Bei jedem Wetter treffen wir uns auf der Petanque-Piste in Steinheim für eine Partie Petanque. Jeder ist herzlich willkommen.

Nous nous retrouverons sur la piste à Steinheim pour une partie de pétanque. Tout le monde est le bienvenu.

Dienstag- und Donnerstag nachmittags / mardis & jeudis après-midi

Radfahren macht Spaß und ist gesund / Tour à vélo

Heute erkunden wir auf dem lokalen Radweg Tudor Tour mit E-Bike oder Tourenrad die alternative Stromproduktion in Luxemburg:

Der Radrundweg führt am interaktiven Tudormuseum für Strom und Akkumulatoren vorbei. Die Tour verbindet alle 13 pittoresken Dörfer der Gemeinde Rosport-Mompach mit der Stadt Echternach, die als erste Stadt Luxemburgs mit einer elektrischen Beleuchtung ausgestattet wurde.

Aujourd'hui, nous découvrons la production d'électricité alternative au Luxembourg grâce à la piste cyclable locale **Tudor Tour** avec des vélos électriques ou des vélos de tourisme.

L'itinéraire passe devant le Musée Tudor qui a pour objet l'électricité et les accumulateurs de plombs. La piste relie tous les 13 villages pittoresques de la commune de Rosport-Mompach avec la ville d'Echternach, qui fut la première ville du Luxembourg à être équipée d'éclairage électrique. Les vélos électriques sont recommandés.

Fr / Ve, 19.04.,
(47,3 km, ca. 4 Stunden / 4 heures)

Neuer Club / Nouveau club

Sie finden alle weiteren Aktivitäten auf unserer Webseite.

Retrouvez toutes les activités sur notre site.

Unsere Broschüre liegt aber auch für Sie im Club Haus Bien Sûr(e) bereit. Auf Anfrage senden wir sie Ihnen gerne nach Hause.

La nouvelle brochure d'activités est également disponible dans notre club. Sur demande, nous nous ferons un plaisir de vous l'envoyer à domicile.

5 ATERTDALL REDANGE

11, Grand-Rue, L-8510 REDANGE-ATTERT

27 55 33 70
club-atertdall@croix-rouge.lu
www.help.lu /

Zeichnen oder Pastell / Dessin ou Pastel

Sie wollten schon immer mal versuchen zu zeichnen? Dann trauen Sie sich!

Oder arbeiten Sie lieber mit Pastellkreiden – auch das ist möglich. In diesem Kurs ist jeder willkommen, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener.

Bringen Sie bitte Ihre Zeichen- und/oder Pastellutensilien mit.

Vous avez toujours voulu essayer de dessiner ? Prenez votre courage à deux mains ! Ou préférez-vous travailler avec des pastels - avec plaisir. Tout le monde est le bienvenu à ce cours, aussi bien les débutants que les avancés.

Veuillez apporter votre propre matériel de dessin et/ou de pastel.

Jeden Dienstag, tous les mardis
09h00 – 11h00

Internetcafé fir Senioren / Café Internet pour seniors

Dir wëllt an déi digital Welt eraklammen oder hutt Froen zu Handy, Tablett oder Computer?

Mir proposéieren 1:1 Berodung oder Coursen a klenge Gruppen. Handy, Tablet a Laptop zu sinn Ärer Verfügung am Club Senior. Dir kënnt d'Material och ausléinen.

Vous voulez entrer dans le monde digital ou vous avez les questions sur les équipements ?

Nous vous proposons des conseils personnalisés ou des cours en petits groupes. Le matériel (téléphone portable, tablette et ordinateur portable) est à disposition au club ou peut être emprunté.

Auf Anfrage / Sur demande
Gratis / gratuit

Nanzig / Nancy

Verbringen Sie einen Tag in Nanzig.

Passez une journée à Nancy.

Fr / Ve, 28.06.

Visite de Grosbusch

Entdecken Sie mit uns zusammen das Familienunternehmen Grosbusch.

Découvrez avec nous l'entreprise familiale Grosbusch.

Do / Je, 23.05.

Activités régulières

Badminton
Gehirnjogging / Entraînement mental
Grouss Wanderung / Randonnées
Spillmoien / Matinées de jeux

6 AN DER LOUPESCHT BEIDWEILER

2, rue de l'école, L-6235 BEIDWEILER

27 55 3395
club-loupescht@croix-rouge.lu
www.help.lu /

AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

Literatur-Treffen / Rencontre littéraire

Gemeinsam wird einmal im Monat über ein ausgewähltes Buch diskutiert.

Une fois par mois, nous discutons ensemble autour d'un livre choisi.

Di / Ma, 26.03., 23.04., 21.05., 18.06.

Theaterworkshop / Atelier théâtre

Theaterspielen ist gut für die persönliche Entwicklung und das eigene Selbstvertrauen. Tauchen Sie mit uns ein in diese spannende Welt.

Le théâtre est bénéfique pour le développement personnel et la confiance en soi. Plongez avec nous dans ce monde passionnant.

Di / Ma, 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 16h00

Reise nach Holland / Voyage aux Pays-Bas

Es zieht uns nach Zeeland. Neben der Besichtigung des größten „Bloemenkorso" der Welt stehen noch andere Aktivitäten auf dem Programm. Anmeldefrist ist der 30.04.

Nous nous rendons en Zélande. Outre la visite du plus grand « Bloemenkorso » du monde, d'autres activités sont au programme. Le délai d'inscription est le 30.04.

Do / Je, 29.8. – Mo / Lu, 02.09.

Digitaltag / Journée digitale

Tauchen Sie ein in die digitale Welt: Entdecken Sie mit uns den Salon der Digitalen Inklusion.

Entrez dans le monde numérique : l'après-midi, découvrez avec nous le salon de l'inclusion numérique.

Fr / Ve, 17.05.

Regelmäßige Aktivitäten

Badminton

Gesellschaftsspiele / Jeux de société

Klangschalenmeditation / Méditation aux bols chantants

Nordic Walking

Pétanque

Wanderungen / Randonnées

7 MUSELHEEM WASSERBILLIG

12, rue St Martin, L-6635 WASSERBILLIG

27 55 3660
club-museelheem.croix-rouge@help.lu
www.help.lu /

clubsenior museelheem

Tagesfahrt und Wanderung: Baumwipfelpfad Saarschleife

Baumwipfelpfad Orscholz (D), inklusive Busfahrt, Menü, Guide, Eintritt Wipfelpfad.

Fr / Ve, 19.04., 10h00 – 17h00
09h00, Départ Junglinster
09h30, Départ Grevenmacher

Aromatherapie

Im Snoezelraum des Muselheem lernen Sie in Wohlfühlatmosphäre verschiedene Aromen kennen.

Fr / Ve, 19.04., 09h00 – 11h00

Pétanque / Boule

Mi / Me, 15.05., Mertert Parc
Mi / Me, 05.06., Grevenmacher Quai
10h00 – 12h00, gratis

Wilde Kräuter / Wëllkraider aus der Natur op den Dësch

Kräuterwanderung mit anschließender Verarbeitung und Verköstigung. Der Ort wird noch bekanntgegeben.

Di / Ma, 04.06., 10h00

Ganzjährig fortlaufende Kurse / Cours continus toute l'année

Yoga

Handarbeitstreff / travaux manuels

Sprach- und Konversationstreff / rencontre de langues et de conversation

Vëlo und Wandern / randonnées à vélo et à pied

Gedächtnistraining / entraînement de la mémoire

Anmeldung immer erforderlich / Inscription toujours requise

8 KEHLEN
KEHLEN

2, rue de Keispelt, L-8282 KEHLEN

26 10 36 60
aktiv+@kehlen.lu
www.kehlen.lu /

Club Senior KIELEN

Sitzyoga / Yoga assis

Do / Je, 21.03., 15h00 – 16h00

RGM

Die Ronnie-Gardiner-Methode (RGM) ist eine lebhafte, strukturierte, multisensorische Gehirnübungsmethode, die Rhythmus und Musik verwendet, um Bewegung, Sprache und Kognition zu stimulieren.

Mi / Me, 17.04., 10h30 – 11h30
Di / Ma, 07.05., 10h30 – 11h30

Outlet Messancy

Di / Ma, 26.03.

Shopping Pommerloch

Mi / Me, 03.04.

Völkinger Hütte

Foto © Deutsche Kinemathek Berlin

Ausstellung „Der deutsche Film"
Exposition « Le film allemand »

Mi / Me, 20.03.

Maastricht

Fr / Ve, 12.04.

Saarlouis

Mi / Me, 15.05.

Regelmäßige Aktivitäten / Activités réguliières

Küchenatelier GIMB:
Küche aus aller Welt

Ateliers cuisine GIMB:
cuisine du monde

Interkulturelle Wanderungen /
Marches interculturelles

Moderate Wanderungen /
Marches modérées

Relax your body, mind and breath with slow Yoga

Qigong / Taichi / Aquagym

Tanzgymnastik /
Danse gymnastique

Handarbeitstreff /
Travaux manuels

9 UELZECHTDALL
LORENTZWEILER

10, rue des Martyrs, L-7375 LORENTZWEILER

26 33 64-1
sekretariat@cud.lu
www.cud.lu /

Club UELZECHTDALL

Le château d'Haroué

Le château des Beauvau-Craon, dit château d'Haroué ou palais d'Haroué, est un château du 18e siècle situé dans une petite vallée au centre du village français d'Haroué, au sud de Nancy.

Il a été construit entre 1720 et 1729 pour Marc de Beauvau-Craon, connétable de Lorraine puis vice-roi de Toscane. Le mobilier et les différentes décorations sont magnifiques et son parc allie à la fois un jardin à la française et un autres à l'anglaise. Le beau château est accessible au public depuis 2021.

Nous profiterons également de l'occasion, pour visiter la Maison de la Mirabelle, avec visite guidée, film et dégustation des différents produits à base de mirabelle (alcool, confiture, cosmétique…).

Do / Je, 06.06.,
Abfahrt / départ 07h00

Besuch des Resistenzmuseums und der Menschenrechte

Machen Sie mit uns eine Besichtigung des Resistenz Museums in Esch/Alzette, die Führung dauert etwa 1 ½ Stunden.

Die permanente Ausstellung behandelt eine Unmenge an Themen rund um den 2. Weltkrieg, unter anderem das Leben unter der Diktatur und der Unterdrückung, die Reaktionen der Bevölkerung, die nazistischen Strukturen, die Konzentrationslager und vieles mehr.

Eine Präsentation der Menschenrechte und der Resistenz vervollständigt die Ausstellung. Zusätzlich gibt es eine regelmäßige, zeitlich begrenzte Ausstellung.

Di / Ma, 30.04.,
Abfahrt / départ 13h30

Interaktives Gedächtnistraining

Sie wollen mental fit bleiben und dabei das Gedächtnis auf Trab halten?

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich geistig zu betätigen und Ihre kognitiven Fähigkeiten zu entwickeln oder zu erhalten. Wir bieten Übungen und Ratespiele zum logischen, flexiblen und assoziativen Denken.

In einer freundlichen Atmosphäre und in fröhlicher Gesellschaft macht es Spaß, gemeinsam Lösungen zu finden, nachzudenken und zu diskutieren.

Jeden Donnerstag / tous les jeudis,
09h00 – 10h00, 10h30 – 11h30

10 AM BECHELER BERELDANGE

15a, am Becheler, L-7213 BERELDANGE

33 40 10-1
becheler@50-plus.lu
www.clubhaiser.lu /

Visite de l'Abbaye d'Orval

Die Abtei bietet neben ihrem großartigen Kloster auch eine Brauerei und Käserei, die wir besichtigen können.

Outre son magnifique monastère, l'abbaye abrite également une brasserie et une fromagerie que nous pouvons visiter.

Do / Je, 25.04.

Microbrauerei et Jardin de Wiltz

Nach der Besichtigung der Microbrauerei, dem Herzstück des Museumkomplexes, besuchen wir den nahegelegenen Jardin de Wiltz.

Après la visite de la microbrasserie, pièce maîtresse du complexe muséal, nous nous rendrons au Jardin de Wiltz, situé à proximité.

Fr / Ve, 31.05.

Kasematten a Monumenter am Park

Nach der Renovierung sind die Kasematten nun wieder zugänglich. Ein Spaziergang durch den nahegelegenen Park ergänzt das Programm.

Après les travaux de rénovation, les casemates sont à nouveau accessibles. Une promenade dans le parc tout proche complète le programme.

Fr / Ve, 10.05.

Trier anders erleben / Découvir Trèves autrement

Die Einkaufsstadt Trier hat viel mehr zu bieten. Sie werden überrascht sein!

La ville commerciale de Trèves a beaucoup plus à offrir. Vous serez surpris !

So / Di, 02.06.

Visite Heidelberger Schloss / Visite du Château de Heidelberg

Ein Tag in Heidelberg! Warum denn nicht? Am Neckar ist es doch immer schön!

Une journée à Heidelberg ! Pourquoi pas ? Il fait toujours bon vivre au bord du Neckar !

Fr / Ve, 14.06.

Konferenz: Demenz & Vergesslichkeit

In Zusammenarbeit mit dem Info-Zenter Demenz bietet dieser Vortragsabend die Möglichkeit, sich zu informieren.

En collaboration avec l'Info-Zenter Demenz, cette soirée d'information vous offre la possibilité de vous renseigner.

Mo / Lu, 13.05., 18h00

11 AM BRILL CAPELLEN

51, Rte d'Arlon, L-8310 CAPELLEN

30 00 01
clubhaus@mamer.lu
www.clubhausambrill.lu /

Yoga

In diesem Kurs verbinden wir kräftigende Yogaübungen mit der Dynamik des Atems und der Bewegung. Atemübungen und Entspannung runden die Yogastunde ab.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, einen Yogablock, einen Yogagürtel und eine Decke mit.

Dans ce cours, nous combinons des exercices de yoga toniques avec la dynamique de la respiration et du mouvement. Des exercices de respiration et de relaxation complètent le cours de yoga.

Veuillez apporter un tapis de yoga, un bloc de yoga, une ceinture de yoga et une couverture.

Fr / Ve, 19.04. – 12.07.
09h15 – 10h15, DE + LU

Food Vitalité

Die hypotoxische Küche:
ITALIEN SPEZIAL, glutenfrei und ohne Milchprodukte.
Sie werden glutenfreie Mehlsorten kennenlernen, die Sie vielleicht noch nicht verwenden, sowie Alternativen zu Milchprodukten und Industriezucker.

Diese Tipps können Ihnen bei der Umstellung auf eine hypotoxische Ernährung helfen.

La cuisine hypotoxique :
SPÉCIAL ITALIE, sans gluten et sans produits laitiers

Découvrez des farines sans gluten que vous n'utilisez peut-être pas encore et des alternatives aux produits laitiers et au sucre industriel.

Ces conseils peuvent vous aider à passer à une alimentation hypotoxique.

Di / Ma, 19.03.,
17h30 – 20h00, FR

Wir bitten zu Tisch / À table comme à la maison

Kochworkshop mit dem Sternekoch Jacques Boulanger. Auf dem Menü:

– *Steak von rotem Thunfisch mit Gewürzen, feiner Gewürzkuchen*
– *Bio-Bauernschwein mit schwarzen Johannisbeeren*
– *Pistazienkuchen als French Toast, Kirschsorbet*

Atelier de cuisine avec le chef étoilé Jacques Boulanger. Au menu :

– *Pavé de thon rouge aux épices, fine tarte aux condiments*
– *Porc fermier bio au cassis*
– *Cake à la pistache en pain perdu, sorbet cerises*

Do / Je, 28.03.,
09h45 – 14h30, FR

12 AKTIV PLUS STROOSSEN STRASSEN

Centre Barblé, 203, route d'Arlon, L-8011 STRASSEN

31 02 62-407
aktivplus@strassen.lu
www.sodexoseniors.lu /

Mullerthal Trail

Wanderungen durch das Mullerthal mit anschließendem Mittagessen im Bistro Martbusch (vor Ort zu zahlen).

Randonnées dans le Mullerthal suivi d'un déjeuner en commun au bistro Martbusch (à payer sur place).

Fr / Ve ,19.04., 09h30,
Camping Martbusch Berdorf
Fr / Ve ,17.05., 09h30,
Camping Martbusch Berdorf
Fr / Ve, 07.06., 09h30,
Parking Hohlay Berdorf

Mëttesdësch / Repas de midi

Di / Ma, 19.03., 09.04., 23.04., 07.05., 21.05., 11.06., 12h00

Dem Kutter seng Gesiichter am MNHA

Besuch der Ausstellung mit neuem Blick auf die Sammlung und den Künstler mit seinen verschiedenen Facetten.

Visite de l'exposition qui pose un nouveau regard sur la collection et sur l'artiste sous ses différentes facettes.

Do / Je, 25.04., 14h15

Speyer, mit Playmobil-Ausstellung / Spire, avec exposition Playmobil

Besichtigung der Ausstellung: „We love Playmobil". Freier Nachmittag.

Visite de l'exposition : « We love Playmobil ». Après-midi libre.

Do / Je, 30.04.,
Abfahrt / départ 7h30

Kreativ Atelier mit Perlen und Halbedelsteinen / Atelier créatif avec perles et pierres semi-précieuses

Stellen Sie eigenständig ihren Modeschmuck her.

Fabriquez vos propres bijoux de mode.

Do / Je, 21.03., 14h30

Workshop: Digital Fit

Fotografieren mit dem Smartphone oder Tablet: Erklärung sowie praktische Anleitung zum Thema.

Prendre des photos avec le smartphone ou la tablette : explications et instructions pratiques sur le sujet.

Fr / Ve, 24.05., 14h30

13 AM SÄITERT HESPERANGE

1, rue Jos Paquet, L-5872 ALZINGEN

26 36 23 95
info@amsaitert.lu
www.amsaitert.lu

Tischtennis / tennis de table

Foto © Sascha Düser – pexels.com

Tischtennis bietet eine Vielzahl von Vorteilen für Menschen jeden Alters.
Es handelt sich um eine moderate Form der körperlichen Aktivität, wo Koordination und Beweglichkeit gefördert, sowie die kognitiven Funktionen verbessert werden.

Le tennis de table offre de nombreux avantages aux personnes de tout âge et constitue une forme modérée d'activité physique.

Do / Je, 09h30 – 11h00

Handarbeits- und Diamond-Painting-Treff

Ob Sie nun nähen, sticken, stricken, knüpfen oder häkeln möchten und dies zudem gerne in geselliger Runde tun, dann sind Sie bei uns im Handarbeitstreff jederzeit willkommen.

Que vous souhaitez coudre, broder, tricoter ou faire du crochet, le tout dans un cadre convivial, vous êtes toujours les bienvenu-e-s dans notre atelier.

Mi / Me, 09h30 – 11h30

Regelmäßige Aktivitäten

IVV-Wanderungen / Marches populaires

Gemeinsame Restaurantbesuche / Sorties en groupe au restaurant

Pétanque

Springprozession / Procession dansante

Wir fahren gemeinsam mit dem Bus nach Echternach. Nach der Springprozession (Teilnahme steht frei) gemeinsamer Restaurantbesuch, Rückfahrt am späten Nachmittag.

Voyage en bus vers Echternach, après la procession dansante, déjeuner en commun, puis encore du temps libre avant le retour en fin d'après-midi.

Di / Ma, 21.05., 08h00 – 18h00

Führung Nationalbibliothek / Visite guidée de la Bibliothèque Nationale

Interessiert an der Architektur, den Aufgaben und der Funktionsweise der Nationalbibliothek? Dann nehmen Sie an unser Gruppenführung teil!

L'architecture, les missions et le fonctionnement de la Bibliothèque Nationale vous intéressent ? Alors participez à notre visite guidée en groupe !

Do / Je, 11.04., 13h00 – 17h00

14 SYRDALL
CONTERN

1, Square Peter Dussmann, L-5324 CONTERN

26 35 25 45
syrdall@clubsyrdall.lu
www.syrdallheem.lu /

De Club um Vëlo

Frei nach Loriot: Ein Leben ohne Fahrrad ist möglich, aber sinnlos. Wir starten in der Regel gegen 10 Uhr. Die meisten Teilnehmenden fahren mittlerweile mit Elektrofahrrädern.

Nos randonnées commencent généralement vers 10h00. La plupart des participants utilisent des vélos électriques.

Fr / Ve, 17.05.,
Mertert – Saarburg, 42 km
Fr / Ve, 31.05.,
Tudor Tour, 47 km (Rosport)
Mi / Me, 12.06.,
Linger – Beckerich, 64 km

Frühjahrsumtrunk / Pot de l'amitié printanier

Der Club Syrdall und Syrdall Heem asbl laden Sie zu einem Umtrunk ein, um den Frühling zu begrüßen. Beide Teams würden sich freuen, Sie dort begrüßen zu dürfen. Anmeldung erforderlich.

Le Club Syrdall et Syrdall Heem asbl vous invitent à prendre le verre de l'amitié pour accueillir le printemps. Les deux équipes seraient heureuses de vous y accueillir. Inscription obligatoire.

Mi / Me, 17.04., 18h00, Lenningen

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Circl Mobility / Zumba Gold / Qi- Gong / Bauchtanz / Yin Yoga

Ausflug nach Saarbrücken / Excursion à Sarrebruck

Wir verbringen einen Tag im Deutsch-Französischen Garten, der Erholung für alle Generationen bietet. Dort können wir an einer Tanzveranstaltung teilnehmen, die vom Landesverband Senioren SaarLorLux im Rahmen des Welttanztages organisiert wird. Ab 15h00 darf unter freiem Himmel mitgetanzt oder zugesehen werden.

Nous passerons une journée dans le jardin franco-allemand, où nous pourrons participer à un spectacle de danse organisé par le Landesverband Senioren SaarLorLux dans le cadre de la journée mondiale de la danse. À partir de 15h00, il sera possible de danser en plein air ou d'observer le spectacle.

Mo / Lu, 29.04.,
Abfahrt / départ 10h00, Niederanven

---

15 WËLLE WÄIN
REMICH

1, rue Neuve, L-5560 REMICH

28 13 74
clubwellewain@inter-actions.lu
www.clubwellewain.lu /

Sprachencafé / Café des langues

Ein Ort des sprachlichen, interkulturellen & des intergenerationellen Austausches.

Un lieu d'échange linguistique, interculturel et intergénérationnel.

Di / Ma, 19.03., 16.04.,
18h30 – 20h00

Kreativatelier / Atelier créatif

Gefilzte Blumenkränze / Couronnes de fleurs feutrées

Mi / Me, 27.03., 14h00 – 17h00

Auf nach Saarbrücken / En route vers Sarrebruck

Erkunden Sie Saarbrücken mit uns.

Explorez Sarrebruck avec nous.

Fr / Ve, 19.04., 09h00 – 18h00

Wëll Nomaden: Vegan Brunch & Mudam

Ein veganer Brunch im modernen Ambiente des Museums für zeitgenössische Kunst. Besichtigung des Museums auf Wunsch.

Un brunch végan au sein du musée d'art contemporain. Visite du musée sur demande.

Sa, 27.04.,
ab / à. p. de 10h30

Programmier-Kurse / Cours de programmation

Theorie und Praktisches mit und um die Arduino-Software.

Théorie et pratique avec et sur le logiciel Arduino.

Fr / Ve, 22.03.,
15h00 – 17h15 und / oder, et / ou
17h45 – 20h00 (DE)

Online-Sicherheit / Sécurité en ligne

Sichere Passwörter und „password manager".

Sécurisation des mots de passe et « password manager ».

Di / Ma, 26.03.,
14h00 – 16h00 (LU)

Tricks an Ihrer Haustür / Arnaques à votre porte d'entrée

Wie reagieren, wenn ein Unbekannter klingelt, u.v.m.? Wie herausfinden, welcher Handwerker, etc., echt ist?

Comment réagir si un inconnu sonne à votre porte ? Comment savoir quel artisan, etc., est bien réel ?

Mo / Lu, 22.04.,
15h00 – 17h00 (LU)

16 EIST HEEM BERCHEM

54, rue Oscar Romero, L-3321 BERCHEM

36 92 32-5229
contact@eistheem.lu
www.eistheem.lu /

Flugausstellung Hermeskeil / Exposition d'avions à Hermeskeil

Auf 76.000 qm finden Sie 100 originale Flugzeuge, 60 Flugmotoren sowie reichlich flugtechnische Informationen.

Sur 76.000 m², vous trouverez 100 avions originaux, 60 moteurs d'avions ainsi que de nombreuses informations techniques sur l'aviation.

Do / Je, 18.04., 08h15

„Nadelwelt" Karlsruhe / Le monde des aiguilles

Stricken, Sticken, Häkeln, Nähen, Filzen … liegen wieder voll im Trend. Besuchen Sie mit uns die Messe, bei der 100 Aussteller die neusten Techniken präsentieren.

Venez visiter avec nous le salon où 100 exposants présenteront les dernières tendances en matière de tricot, de broderie, de crochet, de couture, de feutrage...

Fr / Ve, 03.05., 06h55

Fasten für Körper und Geist

Buchinger Fasten, Basenfasten, Intervallfasten? Welche Fastenart ist für welche Person geeignet?

Fr / Ve, 11.04., 14h30

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Qi-Gong
Zumba Gold
Lesecafé / Café littéraire
Kegeln / Jouer aux quilles
Soft- und Nordic Walking
Wanderungen / Randonnées
Mitdenken-fit bleiben / Entraînement de la mémoire
Gesellschaftsspiele / Jeux de société

17 A BOSSELESCH MONDERCANGE

1, rue de Limpach, L-3932 MONDERCANGE

26 55 36
info@gim.lu
www.abosselesch.lu /

Shuffleboard

Fr / Ve, 29.03., 12.04., 14h00

Langsamer Spaziergang / Promenade lente

Jeden Dienstag / chaque mardi 14h00

Sport

All unsere Sportkurse sind in unserer Broschüre angekündigt.

Tous nos cours de sport sont à consulter dans notre brochure.

Montag bis Samstag / lundi au samedi

Interkultureller Kreativtreff / Rencontre créative interculturelle

Mi / Me, 20.03., 10.04., 07.05., 12.06., 14h00

Dammenowend

Do / Je, 04.04., 13.06., 18h00, Café „Tire-Bouchon", Mondercange

Kegelabend / Soirée Quilles

Mi / Me, 20.03., 17h00
Fr / Ve, 24.05., 17h00, Café „Beim Kueb", Pontpierre

Intergenerationeller Workshop / Atelier intergénérationnel

mit der / avec la Maison Relais

Mi / Me, 27.03., 22.05., 26.06., 10h00

Bingo

Jeden Montag / chaque lundi 14h15

Filmnachmittag / Après-midi Film

Jeden Mittwoch / chaque mercredi 14h00

Concert de Gala de l'Harmonie Municipale Esch

Fr / Ve, 22.03., 20h00, Théâtre d'Esch-sur-Alzette

ABBA GOLD – The Show

So / Di, 26.05., 17h30, Rockhal Esch-Belval

Krimidinner – Mord A Bossmountain

Fr / Ve, 19.04., 26.04., 19h00
Reservierung / Réservation T. 26 55 36

18 BEIM KIOSK SCHIFFLANGE

11-15, rue C.M. Spoo, L-3876 SCHIFFLANGE

26 54 04 92
info@beimkiosk.lu
www.beimkiosk.lu /

Emmett Technik / Technique Emmett

Muskelverspannungen werden gelöst durch Berührung und Stimulation in Einzelbehandlungen.

Libération des tensions musculaires par le toucher et la stimulation lors de séances individuelles.

Di / Ma, 14.05. & 11.06.,
13h30 – 16h15, 1 Stunde / 1 heure

Schwimmtreff / Rendez-vous à la piscine

Unbeschwert zusammen schwimmen gehen.

Nagez entre amis, sans stress.

Do / Je,
13h00 – 14h00,
Piscine Ecole Lydie Schmit

Besuch Co-Labor / Visite Co-Labor

Geführte Besichtigung der Arbeitswerkstatt von Co-Labor.

Visite guidée des ateliers de Co-Labor.

Fr / Ve, 19.04.,
12h00, Co-Labor Bertrange

Geführte Besichtigung der Nationalbibliothek / Visite guidée de la Bibliothèque Nationale

Was geschieht hinter den Kulissen der Nationalbibliothek? Hier werden Sie es erfahren.

Venez découvrir ce qui se passe derrière les coulisses de la Bibliothèque Nationale.

Do / Je, 28.03.,
08h30, Gare Schifflange

Strandtasche nähen / Coudre un sac de plage

Nähen Sie in der Gruppe einen Strandkorb für Ihren nächsten Urlaub am Meer.

Venez coudrez un sac de plage pour vos prochaines vacances à la mer.

Mo / Lu, 02.04. & 04.04.,
09h00 – 11h00

Treff beim Kiosk / Rencontre au Kiosk

Jeden Dienstag ist Ihr Treff für Sie offen, wo Sie spielen oder unter Freunden einen gemütlichen Nachmittag verbringen können.

Chaque mardi vous pouvez passer un bon moment entre copains et jouer aux jeux sociétaires.

Di / Ma,
14h30 – 16h30, Kiosk

---

19 DEFORUM BETTEMBOURG

41, route de Luxembourg, L-3253 BETTEMBOURG

51 16 06 8001
deforum@elisabeth.lu
www.deforum.lu /

Gesellige Wanderung / Randonnée conviviale

Jede Woche organisieren wir eine neue 5-7 km lange Wanderung durch die Natur in unserer Region. Schließen Sie sich unserer Gruppe an und genießen Sie diese regelmäßige körperliche Aktivität.

Chaque semaine, nous organisons une nouvelle randonnée de 5 à 7 km à travers la nature de notre région. Venez rejoindre notre groupe et profitez de ce mouvement physique régulier.

Di / Ma,
09h30 – 11h30

Qi Gong

Qi Gong ist eine Kombination aus innerer Konzentration, ruhigerer und tieferer Atmung und flexiblen, fließenden Bewegungen. Qi Gong verbessert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, es ist eine Form der Lebenspflege, die vorbeugend und heilend wirken kann.

Le Qi Gong est une combinaison de concentration intérieure, de respiration plus calme et plus profonde et de mouvements souples et fluides. Le Qi Gong améliore le bon fonctionnement mental et physique, c'est une forme de soins de vie qui peut avoir un effet préventif et curatif.

Mi / Me, ab / à p., 06.03.,
10h00 – 11h00

Besichtigung: Wasserturm Gasperich / Visite: Château d'eau de Gasperich

Im Rahmen des Weltwassertages besuchen wir den Wasserturm Ban de Gasperich. Wenn Sie möchten, können Sie vorher im Restaurant Namur mit uns zu Mittag essen.

Dans le cadre de la journée mondiale de l'eau, nous visitons le château d'eau du Ban de Gasperich. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous rendre au restaurant Namur pour déjeuner avec nous au préalable.

Mo / Lu, 25.03.,
11h15: Gare de Bettembourg,
Bus 621,
14h00: Wasserturm Gasperich /
Château d'eau de Gasperich

20 PRËNZEBIERG DIFFERDANGE

27-29, rue Michel Rodange, L-4660 DIFFERDANGE

26 58 06 60
info.prenzebierg@differdange.lu
www.clubprenzebierg.lu /

clubsenior Prënzebierg

Nordic Walking

Foto © Jenny Sturm – stock.adobe.com

Mit Nordic-Walking-Stöcken begeben wir uns auf eine gemeinsame Wanderung von +/- 9 km in der schönen Natur rund um Differdingen.

Avec des bâtons de marche, nous partons pour une randonnée commune de +/- 9 km dans la belle nature autour de Differdange.

Do / Je, 11.04.,
10h00 – 12h00,
Start / départ au Club, Gratis / gratuit

Projet d'inclusion pétanque / Petanque Inklusionsprojekt

In Zusammenarbeit mit dem Jugendtreff SABA, der Fédération luxembourgeoise de Boules et de Pétanque & den Special Olympics Luxemburg haben wir ein neues Projekt gestartet, das sowohl inklusiv als auch generationsübergreifend ist.

En collaboration avec le Jugendtreff SABA, la Fédération luxembourgeoise de Boules et de Pétanque et les Special Olympics Luxembourg, nous avons lancé un nouveau projet qui est à la fois inclusif et intergénérationnel.

Sa, 23.03., 20.04., 04.05., 18.05., 15.06.,
10h00 – 11h30,
Boulodrome Metzerlach,
Gratis / gratuit

Zauberworkshop / Atelier de magie

Zaubern kann man in jedem Alter lernen. In diesem Kurs lernen wir einfache Tricks, die jeder vorführen kann.

La magie s'apprend à tout âge. Dans ce cours, nous apprendrons des tours simples mais étonnants, que tout le monde peut comprendre et pratiquer.

Di / Ma, 02.04.,
14h00 – 17h00 im Club / au Club

Waldfest / Journée forestière

Mi / Me, 08.05., 10h00 – 18h00
nahe dem Roudenhaff /
près de la Ferme rouge

Muttertagsfest / fête des mères

Do / Je, 06.06., 15h00 – 18h00
im / au HallO

21 MOSAÏQUE CLUB ESCH-SUR-ALZETTE

31, rue Léon Metz, L-4238 ESCH-SUR-ALZETTE

27 55 33 90
mosaique-club@croix-rouge.lu
www.help.lu /

MOSAÏQUE CLUB
CLUB SENIOR ESCH-SUR-ALZETTE

Self Defense

Zu wissen, wie man sich verteidigt, bedeutet vor allem, über die geistige Befähigung und die körperlichen Mittel zu verfügen, um auf jede Androhung von Gewalt angemessen zu reagieren.

Savoir se défendre, c'est avant tout disposer de l'aptitude mentale et des moyens physiques pour répondre de façon adéquate à une menace de violence quelconque.

Jeden Montag /
tous les lundis
09h30 – 10h30,
Hall omnisports de Lallange

Karaoké

Ob Sie gerne singen oder lieber anderen zuhören möchten, kommen Sie vorbei und verbringen Sie einen Moment mit guter Laune!

Que vous aimiez chanter ou que vous préfériez écouter les autres, venez passer un moment dans la bonne humeur !

Fr / Ve, 19.04.,
15h00 – 17h00

Sedan

Sedan ist berühmt für seine Burg, welche 2023 zum beliebtesten Denkmal der Franzosen gewählt wurde.

Cette ville d'art et d'histoire située dans les Ardennes françaises est célèbre pour son château fort, élu Monument préféré des Français en 2023.

Do / Je, 11.04.

Kaiserslautern

Entdecken Sie die Gartenschau, einen inklusiven Garten, der prächtige saisonale Blumenbeete bietet. Pflanzen- und Blumenliebhaber können den japanischen Garten besuchen.

Pour les amateurs de plantes et fleurs ! Découvrez le Gartenschau, un jardin inclusif aux magnifiques parterres de fleurs saisonnières. L'après-midi, vous pourrez visiter le jardin japonais.

Di / Ma, 23.04.

Initiation à la céramique / Keramik

In diesem Grundkurs werden wir wichtige Grundlagen erlernen und Frühlingsdekorationen herstellen.

Cet atelier vous permettra d'acquérir les bases et de réaliser vos premiers moulages.

Mi / Me, 24.04., 08.05.,
14h00 – 16h00

22 AN DE SAUERWISEN RUMELANGE

6, rue de la Fontaine, L-3726 RUMELANGE

56 40 40-1
sauerwisen@pt.lu
www.sauerwisen.lu /

Besichtigung der Hochöfen / Visite des hauts-fourneaux, Belval

Nach der Besichtigung werden wir gemeinsam essen und eine Runde kegeln.

Après la visite, nous allons déjeuner ensemble et faire une partie de quilles.

Mi / Me, 08.05., 09h30 – 16h00

Besichtigung von Lasauvage / Visite de Lasauvage

Geführte Besichtigung und Fahrt mit der alten Minenbahn.

Visite guidée et petit tour avec l'ancien train des mines.

Fr / Ve, 31.05., 10h00 – 16h00

Circuit Spa-Francorchamps

Ausflug hinter die Kulissen der Rennstrecke.

Visite guidée des coulisses du circuit.

Mi / Me, 03.07., ganztags / toute la journée

Treppeltour: Beien an der Stad

Lernen Sie nicht nur alles über die Bienen an diesem Tag, sondern besichtigen Sie auch noch unsere schöne Stadt.

Apprenez tout sur les abeilles et visitez notre belle ville.

Fr / Ve, 07.06., 09h00 – 14h00

Déjeuner dansant auf der Marie-Astrid

Transfer, Fahrt, Aperitif und Menu.

Transfer, excursion, apéritif et menu.

So / Di, 21.04., 10h00 – 17h00

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Kachtreff / rencontre culinaire
Kaartenowender / jeux de cartes
Sangtreff / chant
Handaarbechtstreff / couture
Yoga
Pilates
Indoorcycling
Denksport / exercices mentaux
Fit am Alter
Danz mat / danse
Trëppeltouren / randonnées

23 AKTIV+ DIDDELENG DUDELANGE

48, rue de la Libération, L-3511 DUDELANGE

26 51 55-1
info@schwaarzewee.lu
www.aktiv-diddeleng.lu /

Erlebnistanz

Dieser Tanz ist sehr vielfältig: Wir werden Tänze aus der ganzen Welt tanzen, im Block, in einer Reihe, im Quadrat, gegenüber, im Kreis (mit oder ohne Partner).

Cette danse présente une grande diversité : nous ferons des danses de partout dans le monde, en bloc, en ligne, en square, en vis-à-vis, en cercle (avec ou sans partenaires).

Fr / Ve., 03.05. & 14.06., 14h30 – 15h30

Kegeln / Jeux de quilles

Im „Café de la Gare" in Hellange.

Au « Café de la Gare » à Hellange.

Mi / Me., 03.04., 12h00

Vitarium vun der Luxlait

Interessante Führung mit Verkostung diverser Milchprodukte.

Visite guidée avec dégustation des divers produits laitiers.

Mi / Me, 20.03.,10h45

Konferenz Blëtz a.s.b.l

Lëtzebuerger Associatioun fir Betraffener vun engem Hiereschlag

Di / Ma, 07.05.,10h00 – 12h00

Technikmuseum Speyer

Erkunden Sie eine der größten Raumfahrtausstellungen Europas, in der Sie die Geschichte der Technologie Revue passieren lassen können.

Explorez l'une des plus grandes expositions spatiales d'Europe en retraçant l'histoire de la technologie.

Mi / Me., 15.05., 08h00

Erste Hilfe Kurs

Unfallvermeidung zu Hause, Gehhilfen SMA, kleine erste Hilfeleistungen.

Di / Ma, 14.05., 11.06., 18.06., 10h00 – 12h00

Große Stadtwanderung

Entdecken Sie mit einem Guide die versteckten Ecken unserer schönen Stadt Luxemburg. Wir machen einen langen, aber spannenden Spaziergang, gespickt mit wertvollen Informationen.

Découvrez avec un guide les coins cachés de notre belle ville de Luxembourg. Nous ferons une longue promenade très intéressante, remplie d'informations précieuses.

Mo / Lu., 03.06., 09h00

IMPRESSUM

clubaktiv pages

Quatre fois par an, clubPages présente une sélection d'activités organisées par l'ensemble des clubs Aktiv Plus. L'offre complète se trouve dans les programmes individuels des différents clubs.

ClubPages est un supplément du magazine geroAktiv, publié par GERO – Kompetenzzenter fir den Alter.

Viermal im Jahr präsentiert ClubPages eine Auswahl an Aktivitäten, die von sämtlichen Club Aktiv Plus organisiert werden. Das vollständige Angebot finden Sie in den individuellen Programmen der einzelnen Clubs.

ClubPages ist eine Beilage des Magazins geroAktiv, das von GERO – Kompetenzzenter fir den Alter herausgegeben wird.

Éditeur / Herausgeber

GERO – Kompetenzzenter fir den Alter
20, rue de Contern
L-5955 Itzig
36 04 78-1
www.gero.lu

Coordination / Koordination

contact@clubaktivplus.lu
36 04 78-44
www.clubaktivplus.lu

Rédaction / Redaktion

Les clubs Aktiv Plus sont responsables de la rédaction de leurs propres activités.

Die Club Aktiv Plus sind für die Redaktion ihrer eigenen Aktivitäten verantwortlich.

www.clubaktivplus.lu