clubaktiv pages

SEP – DEZ
2024
www.clubaktivplus.lu

ENVIE D'ACTIVITÉS COMMUNES

DÉCOUVREZ L'OFFRE DES CLUBS AKTIV PLUS

LUST AUF GEMEINSAME UNTERNEHMUNGEN

ENTDECKEN SIE DIE 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

VOS 23 PARTENAIRES DU BIEN VIEILLIR
IHRE 23 PARTNER FÜR EIN GUTES ALTERN

Op der Heed Club Haus SINCE 1999

Inter-Actions Développement & Action Sociale
CLUB UEWERSAUER

Inter-Actions Développement & Action Sociale
NORDSTAD AKTIV +

Bien Sûr(e) CLUB HAUS

Club Atertdall
zesummen erliewen

AN DER LOUPESCHT
CLUB AKTIV PLUS

club muselheem

Club Senior KIELEN

Club UELZECHTDALL

AM BECHELER CLUB HAUS

AM BRILL CLUB HAUS

Aktiv Plus Stroossen

Am Säitert Club Haus

club syrdall

Inter-Actions Développement & Action Sociale
CLUB WËLLE WÄIN

CLUB "EIST HEEM" Réiserbann PROXICOM

MOSAÏQUE CLUB
CLUB SENIOR ESCH-SUR-ALZETTE

BEIM KIOSK CLUB HAUS

Club Aktiv+ deForum

clubsenior Prënzebierg

AB MONDERCANGE

an de SAUERWISEN CLUB HAUS

Club Aktiv+ Diddeleng

www.clubaktivplus.lu

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

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.

Les clubs sont une initiative du ministère de la Famille en collaboration avec différents gestionnaires et communes. Depuis sa création en 1999, le réseau n'a cessé de se développer et compte actuellement 23 clubs et 83 communes partenaires.

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 seiner Gründung im Jahr 1999 ist das Netzwerk stetig gewachsen und zählt heute 23 Clubs und 83 Partnergemeinden.

clubaktiv

www.clubaktivplus.lu

JOURNÉE D'ÉCHANGE CLUB AKTIV PLUS

Le 26 juin, les équipes des clubs Aktiv Plus se sont réunies à Esch pour une journée d'échange.

Une collaboration solide au sein du réseau national est essentielle pour proposer une offre diversifiée couvrant l'ensemble du territoire et répondant à tous les intérêts.

Vous pouvez découvrir le programme d'automne dans les pages suivantes.

AUSTAUSCHTAG CLUB AKTIV PLUS

Am 26. Juni trafen sich die Teams der Club Aktiv Plus zu einem Austauschtag in Esch.

Eine starke Zusammenarbeit innerhalb des landesweiten Netzwerks ist entscheidend, um ein vielfältiges und flächendeckendes Angebot für jedes Interesse aufzustellen.

Entdecken Sie das Herbstprogramm auf den folgenden Seiten.

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

CONVIVIALITÉ & ENGAGEMENT
ENTDECKEN & KULTUR

DÉCOUVERTE & CULTURE
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 /

Aromatherapie – Wohlbefinden und Entspannung mit ätherischen Ölen

In diesem Workshop entdecken Sie eine Reihe von verschiedenen Ölen und benutzen diese als Unterstützung bei Entspannungsübungen.

Dans cet atelier, vous découvrirez différentes huiles et vous les utiliserez comme support pour des exercices de relaxation.

Sa, 26.10., 10h00 – 14h30

Autogenes Training

Autogenes Training (AT) ist eine Entspannungsmethode, die auf der Vorstellungskraft basiert. Auf diese Weise beeinflusst man sich selbst positiv.

Cette méthode de relaxation est basée sur le pouvoir de l'imagination. De cette manière, on s'influence positivement.

Mo / Lu, ab / à p. 23.09., 19h00 – 20h30

Showcooking mit Ben Weber

Der Chefkoch Ben Weber zeigt Ihnen, wie er ein stressfreies Weihnachtsmenü zubereitet.

Le chef Ben Weber vous montrera comment il prépare un menu de Noël sans stress.

Fr / Ve, 22.11., 18h30

Steuererklärung

Es wird erklärt, wie man die Steuererklärung richtig ausfüllt.

Il sera expliqué comment remplir correctement la déclaration d'impôts.

Do / Je, 14.11., 19h00

MBSR- Stressreduktion durch Achtsamkeitstraining

Im Rahmen eines 8-Wochen-Kurses wird MBSR unterrichtet. Die verschiedenen Übungen helfen den Praktizierenden, ihre Achtsamkeitsfähigkeiten zu entwickeln.

La MBSR est enseignée dans le cadre d'un cours de 8 semaines. Les différents exercices aident les pratiquants à développer leurs capacités de pleine conscience.

Mi / Me, ab / à p. 18.09.,
genaue Daten erhalten Sie bei der Anmeldung

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Zumba Gold, Stretching, Pilates Gymnastik, Kegelnachmittag, Rummi Kub, Yoga, Meditation u.v.m.

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

Ambiente Traubenlese 2024

Erwandern Sie die Weinberglandschaft und beobachten Sie dabei die Winzer bei der Traubenlese.

Promenez-vous dans ce paysage viticole et observez les vignerons qui récoltent les raisins.

Mi / Me, 18.09.

Online-Sprachkurse

Die Online-Kurse sind auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Folgende Kurse werden angeboten: Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch und Luxemburgisch.

Les cours sont adaptés à vos besoins. Les cours proposés : allemand, anglais, français, espagnol, italien et luxembourgeois.

Auf Anfrage / sur demande

Nähkurs / Cours de couture

Lernen Sie, wie Sie schnell und effektiv Nähen lernen können – auch als kompletter Anfänger

Apprenez à coudre rapidement et efficacement, même en tant que débutant

Do / Je, 19.09. – 05.12.

Floristikworkshop: Advent

Wir gestalten, unter Anleitung einer professionellen Floristin, ein modernes Adventsgesteck.

Nous créons un arrangement de l'Avent moderne sous la direction d'une fleuriste professionnelle.

Sa, 30.11.

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Uewersauer Wandergruppe
Konter&Matt Treff
Keramik Treff
RestaurantTreff

3 NORDSTAD AKTIV+ ETTELBRUCK

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

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

Inter-Actions
Développement & Action Sociale

Danse du monde

Tanzen Sie zu mitreißenden Rhythmen aus aller Welt!

Dansez sur des rythmes entraînants du monde entier !

Mo / Lu, 16.09. – 19.12., 09h00 – 11h00

Boxe Muay Thai

Mithilfe dieser Sportart halten Sie sich fit und fördern Ihr Wohlbefinden.

Optimisez votre santé mentale et votre bien-être grâce à la boxe Muay Thai.

Mi / Me, 18.09. – 11.12., 18h30 – 20h30

Glashütte und historische Senfmühle in Monschau

Sa, 19.10., Abfahrt / départ 08h00

Familienausflug / excursion en famille : Weihnachtsmarkt in Aachen & Printenbäckerei Klein

Sa, 03.12., Abfahrt / départ 08h15

Sousou & Maher Cissoko

Konzert bei dem ausdruckstarker Gesang und wunderbare westafrikanische Mande-Musik aufeinandertreffen.

Le chant puissant s'accorde au répertoire rythmique de la musique d'Afrique de l'Ouest lors de ce concert.

Fr / Ve, 20.09., Abfahrt / départ 19h00 / Concert 20h00

The Outside Track – The essence of Irish & Scottish Christmas

Lassen Sie sich mit der überschäumenden Spiellaune dieser Frauenband auf Weihnachten einstimmen.

Laissez-vous séduire par l'énergie débordante de ce groupe de musiciennes en période de Noël.

Do / Je, 19.12., 20h00

Digitale Welt / Digitalisation

Wir sind einmal pro Woche in Mertzig, um Ihnen bei Ihren Problemen in der digitalen Welt behilflich zu sein.

Nous sommes présents une fois par semaine à Mertzig pour vous guider dans vos démarches digitales.

Jeden Montag, tous les lundis,

Al Schoul, 14h00 – 16h00

Préparation à la retraite

M. Feit, coach de retraite bénévole formé, vous donnera des tuyaux comment préparer des projets motivants ou réaliser vos rêves au moment de la retraite.

Do / Je, 14.11., 17h30 – 19h30

4 BIEN SÛR(E) ROSPORT

9, rue du Pont, L-6581 ROSPORT

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

Achtsamkeit–Treffen / Rencontre de pleine conscience, mit / avec Dr Marie- Paule Theisen

Eine offene Gruppe für alle Interessierten, die Achtsamkeit und Meditation gemeinsam praktizieren und erleben möchten, um das eigene Wohlbefinden zu fördern, die heilende Kraft der Achtsamkeit zu entdecken und die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaften kennenzulernen.

Un groupe ouvert pour pratiquer ensemble la pleine conscience et la méditation, afin de favoriser le bien-être, explorer le potentiel thérapeutique de la pleine conscience et découvrir les dernières avancées en neurosciences.

Fr / Ve, 20.09., 12 € / Treffen / séance

Wilde Küche: Kräuterjagd und Überraschungsmenü / Cuisine sauvage : chasse aux herbes et menu surprise

Erleben Sie ein kulinarisches Abenteuer, bei dem Sie unter fachkundiger Anleitung wilde Kräuter sammeln und daraus gemeinsam ein überraschendes, vegetarisches Menü zubereiten, das Sie anschließend in geselliger Runde genießen.

Vivez une aventure culinaire où vous récoltez des herbes sauvages sous une guidance experte et préparez ensemble un menu végétarien surprise que vous dégusterez ensuite en bonne compagnie.

Do / Je, 10.10., 30 €

Concert EME : Danz mat! & DanceAbility Aufführung

Wir laden Sie zu einem besonderen Event mit Konzert, Tanz und Tombola in Osweiler ein, um unsere Clubmitglieder zu unterstützen. Die Teilnahme ist kostenlos, Spenden sind willkommen.

Nous vous invitons à un événement spécial à Osweiler, avec concert, danse et tombola, en soutien à nos membres du club. La participation est gratuite, et les dons sont appréciés.

Fr / Ve, 29.11., gratis / gratuit

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Bitz-, Stréck- an Heekeltreff, Schach, Cornhole, Hilfe für Ihre Mobilgeräte und Apps, Nordic Walking, Tennis, DanceAbility, Airtramp

---

5 ATERTDALL REDANGE

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

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

Airtramp

Das Airtramp ist ein großes Luftkissen, welches erlaubt gezielte Körpererfahrungen zu ermöglichen und durch spezifische Übungen die Muskeln zu stärken.

L'airtramp est un grand coussin d'air qui est utilisé pour permettre des expériences corporelles ciblées et pour renforcer les muscles grâce à des exercices spécifiques.

Mo / Lu, 23.09., 07.10., 21.10., 11.11., 25.11., 09.12., 09h30 – 10h30

Körpermassage / Massage Corporel

Gönnen Sie sich eine 50-minütige Auszeit vom Alltag.

Accordez-vous une pause de 50 minutes dans votre quotidien.

Fr / Ve, 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 13.12., 20.12.

Gemütliches Herbstwandern mit dem Esel / Promenade d'automne avec un âne

Do / Je, 03.10., 14h00, Beckerich

Adventstrip Köln / Voyage d'Avent à Cologne

Begleiten Sie uns nach Köln und erleben Sie Adventsstimmung par excellence.

Accompagnez-nous à Cologne et vivez l'ambiance de l'Avent par excellence.

Di / Ma – Do / Je, 03.12. – 05.12.

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Wandern am Mittwoch
Bewegung im Sitzen
Gehirnjogging
Spillmoien

Zweibrücken: Fashion Outlet

Lassen sie sich auf ein besonderes Shoppingerlebnis ein und überzeugen sie sich von den reduzierten Preisen!

Participez à une expérience de shopping particulière et laissez-vous convaincre par les prix réduits !

Mi / Me, 02.10.

Digitale Welt, Trau dich! Monde digital, ose le premier pas !

In kleiner Runde können Sie die von uns kostenlos zur Verfügung gestellten Geräte in Ruhe entdecken und ausprobieren. Wagen Sie den ersten Schritt in die digitale Welt!

En petit groupe, vous pourrez découvrir et essayer en toute tranquillité les appareils mis gratuitement à votre disposition.

immer Mittwochs / tous les mercredis

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 AKTIV PLUS

Senioren Kraft-Training / Musculation pour seniors

Unser spezielles Krafttrainingsprogramm für Senioren verbessert Ihre Kraft, Mobilität und Lebensqualität.

Notre programme de musculation spécial pour les seniors améliore votre force, votre mobilité et votre qualité de vie.

Do / Je, 03.10 – 28.11., 10h30 – 11h30

Tagesausflug Trier & Ausstellung „Ausrangiert"

Besuchen Sie Trier! Im Stadtmuseum „Simeonstift" zeigt die Ausstellung „Ausrangiert" nostalgische und kuriose Gegenstände.

Di / Ma, 01.10.

Mini-Trip: Colmar & Strasbourg

Tauchen Sie mit uns und unseren Kollegen vom Club Syrdall in die Weihnachtsstimmung im Elsass ein und kommen Sie mit nach Colmar und Strasbourg.

Plongez avec nous et avec nos collègues du Club Syrdall dans l'ambiance de Noël en Alsace et venez avec nous à Colmar et Strasbourg.

Di / Ma – Mi / Me, 17.12. – 18.12.

Tagesfahrt: Rüdesheimer Federweißenfest

Kommen Sie mit nach Rüdesheim am Rhein! Nach dem Mittagessen im Rüdesheimer Schloss erkunden wir die Altstadt und die „Drosselgasse".

Den Abend verbringen wir gemütlich auf dem Federweißenfest.

Fr / Ve, 18.10.

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Gesellschaftsspiele
Kegelabende
Klangschalenmeditation
Nordic Walking
Petanque
Wanderungen

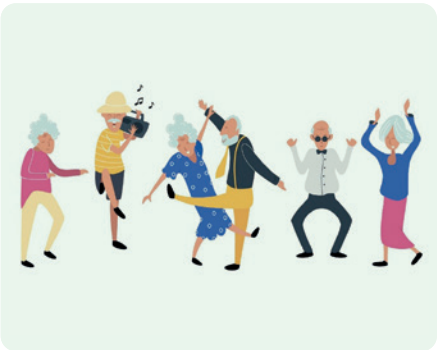
7 MUSELHEEM WASSERBILLIG

12, rue St Martin, L-6635 WASSERBILLIG

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

club museIheem

Bewegung / Mouvement Danze mécht Freed



NEU im Programm, mit Antoinette Beffort. Jeder ist willkommen beim Tanzen zum Spaß und zur Entspannung.

Mi / Me, ab 25.09., 15h00 – 16h30, 30 € für 6 Einheiten
Scoutshome, Grevenmacher

Tagesfahrt / Excursion Krippenausstellung ArsKrippana

Gemeinsam mit dem Club Syrdall erkunden wir die größte Krippenausstellung Europas, die ArsKrippana in Büllingen/ Belgien, inkl. Zwischenstopp in Bitburg.

Do/Je, 05.12., 08h00 – 17h00
95 €
08h00: Départ Niederanven
08h15: Départ Mertert P&R

Fortlaufende Kurse ganzjährig / Cours continus toute l'année

Yoga, Handarbeitstreff, Sprach Konversationstreff, Velo und Wandern, Gedächtnistraining etc.

Anmeldung immer erforderlich!
Inscription toujours requise!
(Tel. oder/ou E-Mail)

Vortrag / Conférence Wëllbeien am Gaart

Zum Thema « Wëllbeien an aner Bestëbser am Gaart » invitéiere mir op e Virtrag von der Biologischer Statioun SIAS.

Di/Ma, 15.10., 14h00, gratis,
Centre Culturel, Flaxweiler

8 KEHLEN
KEHLEN

2, rue de Keispelt, L-8282 KEHLEN

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

Club Senior KIELEN

Anfängerkurs: RGM

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

Da mehrere Hirnareale gleichzeitig aktiviert werden (u.a. Sehen, Hören, Motorik, Sprache, Gedächtnis), verbessert diese Methode die Zusammenarbeit zwischen rechter und linker Gehirnhälfte und der Aufbau neuer neuronaler Bahnen im Gehirn.

5x mittwochs ab 25.09.
5x les mercredis à partir du 25.09.

Maastricht

Maastricht hat sehr viel zu bieten: Bootsfahrt auf der Maas oder historischer Stadtspaziergang, Shopping und viele kulinarische Genüsse. Der Freitagmarkt mit seinen ca. 400 Ständen ist für sein vielfältiges Angebot an Stoffen, Kurzwaren und Pflanzen bekannt.

Maastricht a beaucoup à offrir : une promenade en bateau sur la Meuse ou une promenade historique dans la ville, du shopping et de nombreux plaisirs culinaires. Le marché du vendredi, avec ses quelque 400 stands, est connu pour son offre variée de tissus, de mercerie, de fleurs et de plantes.

Fr / Ve, 27.09.

Weihnachtsmarkt Valkenburg / Marché de Noel Valkenburg

Mi / Me, 11.12.

Hasselt

Wir laden Sie ein, den berühmten japanischen Garten in Hasselt zu besuchen. Als Ergebnis einer Zusammenarbeit zwischen den Städten Itami (Japan) und Hasselt (Belgien) ist er mit einer Fläche von 2,5 Hektar der größte seiner Art in Europa. Mittagessen und freier Nachmittag in der Stadt.

Nous vous invitons à venir visiter le célèbre jardin japonais à Hasselt. Fruit d'une collaboration entre les villes d'Itami (Japon) et Hasselt (Belgique), il est, de par sa superficie de 2,5 ha, le plus grand de son genre en Europe. Il fut offert par les Japonais aux belges en 1991 en guise de célébration de l'unité belgo-japonaise entre les deux villes. Repas et après-midi libre dans la ville.

Mi / Me, 09.10.

---

9 UELZECHTDALL
LORENTZWEILER

10, rue des Martyrs, L-7375 LORENTZWEILER

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

Club UELZECHTDALL

Zirkeltraining

Das Zirkeltraining ist ein Workout für den gesamten Körper zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Die Übungen werden zum Teil nur mit dem eigenen Körpergewicht oder auch unter Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln durchgeführt. Das Tolle daran ist, dass jeder im eigenen Tempo arbeiten kann und so das Training für alle geeignet ist.

Mo / Lu,
jeden Montag, tous les lundis,
09h30 – 10h30,
Salle des Sports, Lintgen

Atelier Décoration de Noël

Les 2 thèmes pour votre décoration seront une jolie boite surprise lumineuse à poser sur table ou meuble et un petit arbre de noël de 80 cm pour mettre à l'entrée de votre maison.

Pour ces deux ateliers, vous pouvez apporter avec vous vos vieilles boules de noël et quelques décorations.

Le matériel principal vous sera fourni sur place. Si vous désirez voir à quoi ressembleront vos jolies décos, lors de votre inscription je peux vous envoyer quelques photos de modèles décoratifs.

Do / Je 12.12.,
Sall Jo Gaffiné, Lorentzweiler
Materialkosten

Schloss Malberg

Schloss Malberg ist ein barockes Schloss im Kreis Eifel-Bitburg-Prüm. Die Anlage liegt spektakulär auf einem Bergsporn über der Kyll.

Die Geschichte des Schlosses ist tief mit der Geschichte der Luxemburger Grafen verbunden.

Le château de Malberg est un château baroque occupant le sommet du Malberg dans l'arrondissement d'Eifel-Bitburg-Prüm en Rhénanie-Palatinat.

Il surplombe un bourg à la pointe d'une gorge de la grande boucle de la Kyll de la forêt de l'Eifel. Cet édifice remarquable témoigne de l'écho qu'a eu Palladio, l'illustre architecte de la Villa Valmarana, en Rhénanie.

Fr / Ve, 18.10.,
Abfahrt / Départ 10h00

10 AM BECHELER BERELDANGE

15a, am Becheler, L-7213 BERELDANGE

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

Workshop Jin Shin Jyutsu

Erforschen Sie die wesentlichen Konzepte, die die Grundlagen des Jin Shin Jyutsu bilden. Lernen Sie die Kontrolle der Atmung sowie die Grundtechniken.

Explorez les concepts essentiels qui constituent les bases du Jin Shin Jyutsu. Apprenez à contrôler la respiration ainsi que les techniques de base.

Sa, 16.11.

Eutonie – Freier Tanz

Eutonie und freier Tanz werden ohne Choreografie oder besondere Techniken praktiziert, indem man auf seinen Körper und seine Gefühle hört. So lernen Sie, sich frei auszudrücken und sich von Spannungen zu befreien.

L'eutonie et la danse libre se pratiquent sans chorégraphie ni technique particulière, en étant à l'écoute de son corps et de ses émotions. Vous apprenez ainsi à vous exprimer librement et à vous libérer des tensions.

Do / Je, 10.10., 07.11., 5.12.

Visite Kupfergrube Stolzemburg

Wir besichtigen die unterirdischen Galerien der früheren Kupfergrube.

Nous visitons les galeries souterraines de cette ancienne mine de cuivre.

Mi / Me, 23.10.

Visite Domaine Kohll-Leuck

Freuen Sie sich auf eine kleine Führung durch die Installationen vom Winzer Kohll-Leuck mit anschließender Weinprobe.

Vous aurez droit à une petite visite guidée des installations du vigneron Kohll-Leuck, suivie d'une dégustation de vin.

Mi / Me, 16.10.

Visite Musée Thillenvogtei

Im Museum in Rindschleiden machen Sie eine Zeitreise durch das ländliche Leben und Handwerk von früher.

Dans ce musée situé à Rindschleiden, vous ferez un voyage dans le temps.

Mi / Me, 02.10.

Demenz – Teil der Familie

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

En collaboration avec l'Info-Zenter Demenz, cette conférence offre la possibilité de se renseigner.

Mo / Lu, 11.11., 18h00

Bitte scannen für unser komplettes Programm. / Scannez pour notre programme complet.

11 AM BRILL CAPELLEN

51, Rte d'Arlon, L-8310 CAPELLEN

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

Bodybalance

Bodybalance vereint Übungen aus Yoga, Tai Chi und Pilates. Es trägt zur Stärkung der Muskulatur, zu mehr Beweglichkeit und Stärkung des Körperzentrums bei.

Mitzubringen: Yogamatte

Bodybalance est une délicate alliance entre des exercices simples de Yoga, de Tai Chi et de Pilates. Bienfaits : Renforcement musculaire de tout le corps, amélioration de la souplesse, renforcement du centre du corps.

À apporter : tapis de yoga

Mi / Me, 02.10. – 11.12., 16h00 – 17h00, FR

Papierblumen Workshop / Atelier de fleurs en papier

Blumen in „Origami-Art" (Falt- und Klebetechnik). Die Falttechnik ist leicht zu erlernen. Am Ende des Workshops sind Sie in der Lage weitere Blumen ohne Hilfe herzustellen und schöne Dekorationen zu kreieren.

Fleurs en papier « Style Origami » (pliage et collage). La technique de pliage est facile à apprendre et après cet atelier vous serez en mesure de créer d'autres fleurs sans aide pour réaliser de belles décorations.

Do / Je, 10.10., 18h30 – 20h30
Sa, 09.11., 09h30 – 11h30, FR

Fotografiekurs / Cours de Photographie

Dieser Fotokurs richtet sich an Anfänger, die die Grundtechniken der Fotografie erlernen und in der Praxis ausprobieren möchten.

Benötigtes Material:
Fotoapparat (idealerweise mit manuellem Modus), Laptop (optional)

Ce cours de photographie s'adresse aux débutants qui souhaitent découvrir les bases de la photographie et mettre en pratique la matière vue en classe.

Matériel nécessaire :
Appareil photo (idéalement avec mode manuel), ordinateur portable (en option)

Do / Je., 26.09. – 19.12., 09h30 – 11h30, 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 /

Line Dance

Gratis Schnupperkurs am 16.09.
Cours d'essai gratuit le 16.09.

Anfänger / Débutant
Mo / Lu, 16.09. – 16.12., 17h00 – 18h30

Fortgeschrittene / Avancé
Mo / Lu, 16.09. – 16.12., 18h30 – 20h00

Mëttesdësch / Repas de midi

Di / Ma, 24.09., 08.10., 22.10., 05.11., 19.11., 12h00

Chocolaterie Tricentenaire

Bei einer geführten Besichtigung erhalten Sie Erklärungen sowie eine Veranschaulichung der Herstellung zu den verschiedenen Produkten, Verkostung inklusive.

Lors d'une visite guidée, vous recevrez des explications ainsi qu'une démonstration de la fabrication des différents produits, dégustation incluse.

Do / Je, 24.10., 13h45

Bar à Chocolats du Cœur

Hier finden Sie alle Produkte der Chocolats du Cœur: Riegel, überzogene Trockenfrüchte, Pralinen mit Fairtrade-Siegel ...

Ici vous trouvez tous les produits des Chocolats du Cœur : tablettes, fruits secs enrobés, pralines labelisées Fairtrade…

Do / Je, 07.11., 14h30

Die Revolution 1974. Von den Strassen Lissabons bis nach Luxemburg / La révolution de 1974. Des rues de Lisbonne au Luxembourg

Ausstellung im Nationalmusée
Exposition au Nationalmusée

Mi / Me, 06.11., 14h30 – 16h30

Austausch über die Revolution in Portugal 1974 / Échange sur la révolution au Portugal 1974

Zeitzeugen berichten.

Des témoins de l'époque racontent.

Mo / Lu, 11.11., 14h30

e-café

Fr / Ve, 27.09., 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 06.12., 15h00 – 17h00

13 AM SÄITERT HESPERANGE

1, rue Jos Paquet, L-5872 ALZINGEN

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

Workshop für Naturheilkunde / Atelier de thérapeutiques naturelles

Eigene Synergien anhand von ätherischen Ölen, Gemmotherapie und Nutritherapie zubereiten.

Préparer vos propres synergies à base d'huiles essentielles, de gemmothérapie et de nutrithérapie.

Do / Je, 14h00 – 17h00
03.10. Verdauung / Digestion
05.12. (Pré)-Ménopause

Schal färben mit Indigo und anderen Naturfarben / Teindre un foulard avec de l'indigo et d'autres couleurs naturelles

Sa, 23.11., 09h00 – 12h30

Ins Theater : Der kleine Prinz / Grand Théâtre de Luxembourg : Le Petit Prince

Fr / Ve, 03.01., 19h30 – 23h00

Englisch für Anfänger / Anglais débutants et faux-débutants

Der Fokus dieses Kurses wird auf das Mündliche gelegt.

Ce cours se concentre sur l'oral.

Mo / Lu, 09h30 – 11h00

Fotocours / Cours de photographie

Wir treffen uns an drei Montagen für eine theoretische Einführung in die Fotografie, um das Erlernte dann an verschiedenen Samstagen gemeinsam in die Praxis umzusetzen.

Nous nous rencontrons trois lundis pour une introduction théorique à la photographie, que nous mettons ensuite en pratique ensemble lors de différents samedis.

Mo / Lu, 19h00 – 21h00
Sa, 09h00 – 12h00

Kurs / Cours : Lightroom Classic

Fotos anhand von Lightroom verwalten, organisieren und bearbeiten.

Gérer, organiser et modifier des photos à l'aide de Lightroom

Am 1. & 3. Dienstag des Monats / chaque 1er & 3ème mardi du mois, 19h00 – 21h00

14 SYRDALL
CONTERN

1, Square Peter Dussmann, L-5324 CONTERN

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

Besuch der Abgeordnetenkammer / Visite de la Chambre des Députés

Wir freuen uns, Sie zu einer exklusiven Führung durch die Abgeordnetenkammer, das Einkammerparlament des Großherzogtums Luxemburg, einzuladen.

Nous avons le plaisir de vous inviter à une visite exclusive de la Chambre des Députés, le parlement monocaméral du Grand-duché de Luxembourg.

Mo / Lu, 14.10., 14h00 – 15h30, Luxembourg-Ville

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Syrdaller Kitchen, Breakfast, jeux de quilles, groupe musical, promenades, coin créatif

Führung durch das Wasserkraftwerk SEO, das für Europa produziert / Visite guidée de la centrale hydroélectrique SEO, qui produit pour l'Europe

Das Pumpspeicherkraftwerk Vianden ist eines der größten in Europa. Sie können diese beeindruckende Infrastruktur besichtigen, einschließlich der Besuchergalerie und der unterirdischen Kaverne.

La centrale de pompage de Vianden est l'une des plus importantes d'Europe. Vous pouvez visiter cette impressionnante infrastructure, notamment la galerie des visiteurs et la caverne souterraine.

Fr / Ve, 25.10., 10h00, Vianden

Führung durch die Ausstellung über die Revolution von 1974, „Von den Straßen Lissabons nach Luxemburg" / Visite guidée de l'exposition sur la révolution de 1974, « Des rues de Lisbonne au Luxembourg »

Erfahren Sie mehr über die Meilensteine und ikonischen Figuren dieses friedlichen Aufstands in Portugal, symbolisiert durch die roten Nelken, die die Soldaten in ihre Gewehre steckten.

Découvrez les événements marquants et les figures emblématiques de ce soulèvement pacifique au Portugal, symbolisé par les œillets rouges que les soldats ont placés dans leurs fusils.

Fr / Ve, 15.11., 14h00, Luxembourg

15 WËLLE WÄIN
REMICH

1, rue Neuve, L-5560 REMICH

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

Sprachencafé / Café des langues

Di / Ma, 01.10., 19.11. & 10.12., 18h30 – 20h00

Windlichter filzen / Feutrer des photophores

Mi / Me, 16.10. oder / ou 23.10., 14h00 – 17h00

Weihnachtsdeko filzen / Feutrer des décorations de Noël

Mi / Me, 20.11. oder / ou 27.11., 14h00 – 17h00

Lies mir eine Geschichte vor (für Groß & Klein) / Lis-moi une histoire (pour petits & grands)

Di / Ma, 26.11., 14h00 – 15h30

On Tour: Koblenz / Coblence

(Anmeld. bis / inscrip. jusqu'au: 04.10.)

Mo / Lu, 21.10.

Bowling

(Anmeld. bis / inscrip. jusqu'au: 16.10.)

Mi / Me, 06.11., 15h30 – 17h30

Fackelwanderung / Randonnée aux flambeaux

(Anmeld. bis / inscrip. jusqu'au: 05.11.)

Fr / Ve, 22.11., ab / à.p. de 17h00 (2h)

Weihnachtsmarkt in Aachen & Printenbäckerei Klein / Marché de Noël d'Aix-la-Chapelle et Printenbäckerei Klein

(Anmeld. bis / inscrip. jusqu'au: 19.11.)

Di / Ma, 03.12.

Ein Stelldichein vor Weihnachten / Un rendez-vous avant Noël

(Anmeld. bis / inscrip. jusqu'au: 24.11.)

Di / Ma, 24.12., 12h00

Ganzheitliches Gedächtnistraining / Entraînement intégral de la mémoire

(Anmeld. bis / inscrip. jusqu'au: 01.10.)

Di / Ma, ab / à p.: 15.10., 14h30 – 16h00 (LU)

Digiworld

Di / Ma, 15.10., 14h30 – 16h00

Elektronik mit LEDs / L'électronique avec des LED

Fr / Ve, 18.10., 17h00 – 19h30

Arduino–Programmation

Fr./ Ve, 08.11., 17h00 – 19h30

Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor dem Temin!

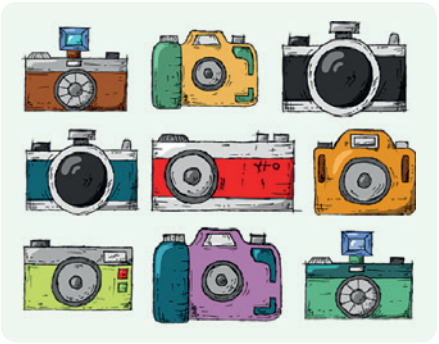
Sauf indication contraire, inscription au plus tard 1 semaine avant le rendez-vous !

16 EIST HEEM BERCHEM

54, rue Oscar Romero, L-3321 BERCHEM

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

Hobbytag / Journée du hobby



Haben Sie ein interessantes Hobby, das Sie gerne vorstellen möchten?

Interessieren Sie sich für neue Hobbies?

Avez-vous un hobby intéressant ?

Aimeriez-vous le présenter ? Vous vous intéressez à de nouveaux hobbies ?

So / Di, 24.11., 14h00 – 18h00

Offener Treff / Rencontre ouverte

Wir laden Sie montags zum offenen Treff ein mit folgenden Themen:

Nous vous invitons les lundis à une rencontre ouverte avec ces activités :

Bingo / Quiz
Sitztanz / Danse assise
Gesellschaftsspiele / Jeux de société

Mo / Lu, ab / à p. 14h00

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

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

Angststörungen / Troubles anxieux

Angst- und Panikstörungen gehören mit zu den psychischen Störungen im Alter. Dr. Martine Hoffmann erklärt Ursachen und Hilfsmöglichkeiten.

Les troubles anxieux et paniques font parties des troubles psychiques chez les personnes âgées. Dr. Martine Hoffmann explique les causes et les possibilités d'aide.

Mi / Me, 23.10., 14h30

17 A BOSSELESCH MONDERCANGE

1, rue de Limpach, L-3932 MONDERCANGE

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

Atelier de découverte : Chocolat

Mi / Me, 06.11.,
13h15, Centre A Bosselesch
13h50, Chocolatier à Dudelange
65 € / membre, 70 € / non-membre
Inscription jusqu'au 13.10.

Atelier culinaire : Amuse-bouches

Fr / Ve, 22.11.,
18h00, Centre A Bosselesch
45 € /membre, 50 € / non-membre
Inscription jusqu'au 15.11.

Fête de l'avent / Adventfeier

Do / Je, 28.11.,
15h00, Centre A Bosselesch
Buffet de fromage : 24 € / personne
Réservation de table jusqu'au 20.11.

Fête de Noël / Chrëschtfeier

Fr / Ve, 20.12.
Menu festif : 45 € / personne
Réservation de table jusqu'au 10.12.

Atelier de soufflerie de verre Berdorf / Glasbléiserei Berdorf

Di / Ma, 08.10.,
08h30, Centre A Bosselesch
30 € / membre, 35 € / non-membre
Inscription jusqu'au 01.10.

Conservatoire National de Véhicules Historiques Diekirch

Mi / Me, 16.10.,
13h30, Centre A Bosselesch
20 € / membre, 25 € / non-membre
Inscription jusqu'au 09.10.

Concert de Gala Monnerecher Musek

Hall sportif de l'Ecole de Mondercange

Sa, 14.12.,
19h30, Centre A Bosselesch,
10 €, Inscription jusqu'au 25.11.

Interkultureller Kreativtreff / Rencontre créative interculturelle

Collaboration Forum Habitat 50+

Mi / Me, 09.10., 13.11., 11.12.
14h00, Centre A Bosselesch

Intergenerationeller Treff / Rencontre intergénérationnelle

Collaboration avec la Crèche Himmelsdéiercher et le Lycée Belval

Mi / Me, 10h00 – 12h00,
25.09., Atelier d'automne
23.10., Atelier potimarron
04.12., Atelier de St Nicolas,
Centre A Bosselesch

18 BEIM KIOSK SCHIFFLANGE

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

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

Linedance

Tanzvergnügen ohne Partner(in) für jedes Alter.

Danser sans partenaire pour tout âge.

Mi / Me, 18.09., 25.09., 02.10., 23.10.,06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 15h30 – 16h30, Club Haus beim Kiosk

Club Quiz Champion

Quizabend fast wie früher – ohne Handy.

Soirée quiz – sans portable.

Fr/Ve, 08.11., Club Haus beim Kiosk

Liège – Marché du dimanche / Lüttich – Sonntagsmarkt

Visite du marché La batte à Liège.

Besuch des Marktes La Batte in Lüttich.

So / Di, 13.10., RV Club Haus beim Kiosk

Trainiere dein Gedächtnis / Entraîne ta mémoire

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Entraînement de la mémoire

Fr / Ve, 20.09., 04.10.,18.10., 08.11., 22.11., 13.12., 09h00 – 10h30, Club Haus beim Kiosk

Guichet.lu / MyGuichet.lu

Kurze Einführung in die Nutzung dieser Online-Portale.

Brève introduction à l'utilisation des ces portails en ligne.

Do / Je, 26.09., 09h00 – 11h00, Club Haus beim Kiosk

Zurück zur Fahrschule / Retour à l'auto-école :

Auffrischungskurs für alle Autofahrer.

Theoretisches und Praktisches auffrischen, um fit im Straßenverkehr zu sein.

Cours théorique et pratique. Afin de maîtriser au mieux son savoir-faire automobile.

So / Di, 22.09. 08h30 – 11h30 et 14h00 – 16h00 Auto-école Bruno, Schifflange

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Yoga, Pilates, Yin Yoga, Schwimmen, Cours anglais, Treff beim Kiosk, Cours de peinture, Cours de langue, Peinture à l'huile, Kreativ Treff

19 DEFORUM BETTEMBOURG

41, route de Luxembourg, L-3253 BETTEMBOURG

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

Entdeckt d'Welt vun der Reflexologie / Découvrez le monde de la réflexologie

Erlieft eng informativ Virféierung iwwer Reflexologie mam Tamara Leuck an entdeckt d'Virdeeler vun dëser Heelmethod.

Vivez une introduction informative à la réflexologie avec Tamara Leuck et découvrez les bienfaits de cette méthode.

Do / Je., 17.10., 15h00 – 16h30, Club Aktiv Plus deForum

Kiermes Leudelange – Austellung Gust Graas / Kermesse de Leudelange – Exposition Gust Graas

No enger gefouerter Visitt vun der Ausstellung mat der Mme Kit Graas als Guide, besiche mir d'Kiermes vu Leideleng fir eis mat enger Wafel oder enger Glace ze verwinnen.

Mo / Lu., 16.09., 14h00 – 18h00, Départ: Leidelenger Gemeng / Mairie de Leudelange

Perkussiouns- a Musekscours / Cours de percussions et de musique

Genéisst e musikalesche Moie mat afrikaneschen Trommelen, léiert op eng lëschteg Manéier sangen a spillen.

Profitez d'une matinée musicale au son des tambours africains, apprenez à chanter et à jouer de manière ludique.

Fr / Ve., ab 20.09., 10h00 – 11h30 Club Aktiv Plus deForum

Blummenatelier / Atelier floral

Léiert mam Jeanette Lobner Äert eegent saisonaalt Gesteck ze kreéieren.

Apprenez à créer vos propres arrangements floraux avec Jeanette Lobner, adaptés à la saison.

Di / Ma, 19.12., 16h00 – 18h00, Centre culturel An der Eech, Leudelange

20 PRËNZEBIERG DIFFERDANGE

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

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

clubsenior Prënzebierg

Klettern / Escalade

Lust einmal etwas Neues auszuprobieren? Für unsere sportlich begeisterten Kunden haben wir uns wieder etwas Neues ausgedacht. Klettern, ein Sport für jedermann, herausfordernd und gelenkschonend.

Envie d'essayer quelque chose de nouveau ? Pour notre clientèle passionnée de sport, nous avons trouvé une nouvelle activité. L'escalade, un sport pour tout le monde, stimulant et doux pour les articulations.

Do / Je, 03.10., 9h30,
Scheierhaff Soleuvre
Eintritt & Gruppenkurs /
Entrée & cours en groupe : 30 €

Gedächtnistraining / Entrainer notre mémoire

Es ist wichtig nicht nur einen fitten Körper zu haben, sondern auch einen fitten Geist!

Deshalb bieten wir ihnen diesen Kurs an, um die grauen Zellen am Laufen zu halten. Dies auf eine abwechslungsreiche Art und Weise, wo der ganze Körper zum Einsatz kommt.

Il est non seulement important d'avoir un corps en forme, mais l'esprit ne doit pas être négligé non plus.

C'est pourquoi nous vous proposons ce cours pour maintenir nos petites cellules grises à jour. Ceci d'une manière très agréable et variée.

Auf Anfrage / sur demande

Vollmondwanderung / Randonnée de la pleine lune

Alte Legenden ranken sich um Vollmondnächte, auch in der Minett-Region. Folgen wir unserem Guide durch das großartige Industriekulturerbe unserer Region.

De vieilles légendes entourent les nuits de pleine lune. Suivez notre guide à travers notre magnifique patrimoine industriel.

Fr / Ve, 15.11.,
auf Anfrage / sur demande

35 Jahre ASBL Feier

Sa, 28.09., 13h30 – 18h00
HallO Oberkorn

Thé dansant : Adventsfeier / Fête de l'Avent

Di / Ma, 03.12., 14h00 – 17h00
HallO Oberkorn

---

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 Seniors

Pour apprendre à répondre de façon adéquate à une menace de violence.

Hier lernt man, auf jede Androhung von Gewalt angemessen zu reagieren.

Mo / Lu, 9h30 – 10h30

Tennis de table / Dësch-Tennis

Jeu social populaire et divertissant, ce sport offre des bienfaits notables pour le bien-être physique et mental. Séances ludiques adaptées à tous les niveaux, débutant ou avancé.

Als stimulierende Aktivität für Körper und Geist, ist dieses populäres Spiel nicht nur unterhaltsam, sondern fördert auch das soziale Miteinander.
Für Anfänger oder Fortgeschrittene

Do / Je, 10h00 – 11h00

Karaoké

Passez un moment dans la bonne humeur en chantant ou en écoutant !

Kommen Sie vorbei und verbringen Sie einen musikalischen Moment.

Fr / Ve, 04.10., 29.11., 14h – 16h

Château de Modave et Huy

Visite guidée du château, puis découverte de Huy et de son téléphérique.

Führung durch das Schloss, anschließend Entdeckung von Huy und seiner Seilbahn.

Fr / Ve, 11.10.

Royal Palace à Kirrwiller

Après un délicieux repas, découvrez le nouveau spectacle Déesses !

Entdecken Sie nach einem köstlichen Essen die neue Show Déesses!

Di / Me, 04.12.

Maison du vélo / Haus vum Vëlo

Découvrez la première Maison du vélo du Luxembourg. Vélos bienvenus !

Entdecken Sie das erste Haus des Fahrrads. Fahrräder willkommen!

Do / Ma, 01.10.

Circuit de l'eau à Esch

Provenance, contrôle, traitement…, vous saurez tout sur la gestion de l'eau.

Entstehung, Bewirtschaftung, Aufbereitung. Sie erfahren alles über die Wasserwirtschaft in Esch.

Mi / Me, 09.10.

22 AN DE SAUERWISEN RUMELANGE

6, rue de la Fontaine, L-3726 RUMELANGE

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

Gesund durch den Winter

Erfahren Sie Tipps und Tricks, wie Sie sich optimal auf die Wintersaison vorbereiten und Ihr Immunsystem stärken.

Conférence:
Restez en bonne santé durant l'hiver

Mi/Me, 02.10., 10h00 – 11h30

Beaujolais Nouveau mat Live Musik am Club

Do/Je, 21.11., 18h00 – 21h00

Bicherwuerm

Tauschen Sie sich über das schönste Hobby der Welt, das Lesen, aus.

Discussion collective sur le plus beau passe-temps du monde, la lecture.

Jeden ersten Dienstag im Monat / chaque premier mardi du mois, 15h00 – 16h30

Kino mat Genoss, CineKursaal

Moulin Rouge
Mo/Lu, 07.10., 17h30 – 21h00
Grease
Mo/Lu, 04.11., 17h30 – 21h00

Musikalischer Sonntag André Rieu / Dimanche musical André Rieu

Nach dem gemeinsamen Mittagessen im Club Haus, genießen wir ein Winterkonzert von André Rieu im CineKursaal.

Après un déjeuner en commun au Club Haus, nous apprécierons un concert d'hiver d'André Rieu au CineKursaal.

So/Di, 15.12., 11h30 – 17h00

Idar Oberstein und seine Edelsteine / Idar Oberstein et ses pierres précieuses

Fr/Ve, 25.10., 07h30 – 18h30

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Kachtreff / Recontre culinaire
Kaartenowender / Jeux de cartes
Sangtreff / Chant
Handaarbechtstreff / Travail manuel
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 /

Atelier: Schneeke mat guddem Gewëssen

Entdecken Sie einfache Rezepte für gesunde Leckereien.

Découvrez des recettes simples pour des gourmandises saines.

Fr / Ve, 25.10., 09h00

Entspannung mit Klangschalen

Fr / Ve, 18.10., 09h45

Jeu Kultura

Fr / Ve, 08.11., 14h00 – 16h00

Klenge Bingo

Fr / Ve, 25.10., 14h30

Maastricht

Wir fahren mit dem Bus zu einem ganztägigen Einkaufsbummel auf dem großen Markt in und um Maastricht.

Nous partirons en bus pour une journée de shopping au grand marché de Maastricht et alentours.

Fr / Ve, 10.11., 07h00

Visitt Brauerei Bofferding

Bei einer geführten Tour lernen wir die verschiedenen Schritte des Bofferding-Bierherstellungsprozesses kennen.

Lors d'une visite guidée nous découvrons les différentes étapes du processus de fabrication de la bière Bofferding.

Mi / Me, 13.11., 09h00

Theatermatinée « Cercle dramatique »

Zusammen mit dem Club "An de Sauerwisen" fahren wir mit einem großen Bus nach Rodingen.

En collaboration avec le club «An de Sauerwisen », nous nous rendrons à Rodange avec un grand bus.

Do / Je, 14.11., 12h50

Konferenz: Telealarm

Die Stiftung "Hëllef Doheem" lädt Sie zu einer Präsentation über Telealarmsysteme, Hausnotrufe und neue Technologien für Ihr Zuhause ein.

La Fondation « Hëllef Doheem » vous invite à une présentation sur les systèmes de téléalarme, les appels d'urgence à domicile et les nouvelles technologies pour la maison.

Mi / Me, 02.10., 14h00

IMPRESSUM

clubaktiv pages

Quatre fois par an, clubPages présente une sélection d'activités organisées par les clubs Aktiv Plus (anciennement Club senior). L'offre complète se trouve dans les programmes individuels des 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 den Club Aktiv Plus (ehemals Club senior) organisiert werden. Das vollständige Angebot finden Sie in den individuellen Programmen der Clubs.

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

Éditeur / Herausgeber

GERO - Kompetenzzenter fir den Alter asbl
1, Dernier Sol
L-2543 Luxembourg-Bonnevoie
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