clubaktiv pages

JUIN/JUNI – SEPTEMBRE/SEPTEMBER
2024
www.clubaktivplus.lu

POUR UN ÉTÉ DYNAMIQUE !

SPORT, CULTURE, EXCURSIONS ET CONVIVIALITÉ

SO WIRD DER SOMMER DYNAMISCH!

SPORT, KULTUR, AUSFLÜGE UND GESELLIGKEIT

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" – 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

ÉDITORIAL

L'été approche à grands pas et offre de nombreuses possibilités d'activités : une promenade en bateau, une conférence, un cours de créativité, une visite guidée ou même un voyage de vacances. La liste est longue... mais certains pourraient penser : « Seul, ce n'est pas amusant ».

Pour ceux et celles qui aspirent à vivre des expériences communes, nous recommandons vivement les clubs Aktiv Plus. Sous la devise « Ensemble, c'est plus beau », les clubs proposent un programme ambitieux tout au long de l'année. Nous vous en proposons un aperçu dans les pages suivantes.

Alors, pourquoi ne pas franchir le pas ? Rejoignez un club Aktiv Plus et explorez dès cet été la diversité offerte. Ensemble, nous créerons des souvenirs inoubliables.

EDITORIAL

Der Sommer lockt mit vielen Möglichkeiten, aktiv zu sein: eine Bootsfahrt, eine Konferenz, ein Kreativkurs, eine Stadtrundfahrt oder eine Urlaubsreise ... Die Liste ist endlos und die Vorfreude ist groß. Aber einige werden vielleicht denken: „Allein macht es keinen Spaß."

Für alle, die Lust auf gemeinsame Erlebnisse haben, können wir die Club Aktiv Plus wärmstens empfehlen. Unter dem Motto „Gemeinsam ist es schöner" bieten sie das ganze Jahr über ein anspruchsvolles Programm. Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen einen kleinen Einblick.

Warum also nicht den ersten Schritt wagen? Schließen Sie sich einer Gruppe an und entdecken Sie ab diesem Sommer die Vielfalt der Club Aktiv Plus. Gemeinsam werden wir unvergessliche Erinnerungen schaffen.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

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 /

Qi Gong

Qi Gong ist eine Kombination aus innerer Konzentration, ruhiger und tiefer Atmung sowie fließender Bewegung.

Le Qi Gong est une combinaison de concentration intérieure, de respiration calme et profonde et de mouvement fluide.

Sa, 20.07., 10h30 – 12h00

Taijiquan

Taijiquan hat eine positive Wirkung auf chronische Schmerzen, Gleichgewichtsstörungen, hohen Blutdruck, Stress …

La taijiquan a un effet positif sur les douleurs chroniques, les troubles de l'équilibre, l'hypertension artérielle, le stress…

Sa, 20.07., 09h00 – 10h30

Golf

Golf bietet eine ideale Kombination aus Spielvergnügen, Erholung in der Natur, gepaart mit mentaler und physischer Herausforderung.

Le golf offre une combinaison idéale entre le plaisir de jouer, la détente en pleine nature, le tout associé à un défi mental et physique.

Di / Ma, 02.07., 09.07., 16.07., 18h00 – 19h30

Makramee

Makramee ist ein beliebtes Kunsthandwerk, das für Wandbehänge, Pflanzenaufhängungen und andere dekorative Gegenstände verwendet wird.

Le macramé est devenu un artisanat populaire utilisé pour les tentures murales, les suspensions de plantes et autres objets décoratifs.

Sa, 06.07., 10h00 – 17h00

Sicherheit im Internet

Lernen Sie, wie Sie sich vor Phishing-E-Mails schützen, unbedenkliche Webseiten erkennen, das Risiko beim Online-Shopping minimieren und vieles mehr …

Apprenez à vous protéger contre les courriels de phishing, à reconnaître les sites web inoffensifs, à minimiser les risques liés aux achats en ligne…

Do / Je, 20.06., 19h00 – 21h00

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Zumba Gold, Stretching, Pilates, Gymnastik, Kegelnachmittag, Rummi Kub, Yoga

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

LeemTreff

Sie wollen gerne in Ihrer Freizeit kreativ sein, können aber aus Zeitgründen keine langfristigen Kurse buchen? Dann nutzen Sie unseren Kreativtreff.

Vous aimeriez être créatif, mais vous ne pouvez pas vous inscrire à long terme à un cours par manque de temps ? Alors profitez de nos rencontres créatives.

Fr / Ve, 17h00 – 21h00

MMC Studios und Motorworld Köln

Besuchen Sie mit uns die Drehorte von „DSDS", „Unter uns" und vielen anderen Kulissen.

Visitez avec nous les lieux de tournage de « DSDS », « Unter uns » et de nombreuses autres coulisses.

Sa, 17.08., Tagesausflug / Excursion journalière

GinTour 2024

Wir probieren verschiedene Gin-Kreationen und erforschen die Geschichte des Gins bis hin zur Herstellung.

Nous dégusterons différentes créations de gin et explorerons l'histoire du gin jusqu'à sa fabrication.

Sa, 13.07., Tagesausflug / Excursion journalière

Nähkurs / Cours de couture

Hier lernen Sie, wie man eine Nähmaschine bedient und wie man Kleidung oder Stoffdekorationen herstellt.

Envie de créer un vêtement ou une décoration en tissu ? Ici, vous apprendrez à vous servir de la machine à coudre et à réaliser vos propres créations. Que vous soyez débutant ou expérimenté, venez avec vos projets !

Do / Je, 19.09. – 05.12., 09h00 – 11h30

LineDance Kurs

LineDance wird allein, ohne festen Partner, in einer Linienformation hintereinander oder nebeneinander getanzt. Die Tänze bestehen aus schnell zu erlernenden Schrittfolgen und sind für Anfänger geeignet.

Mo / Lu, 16.09. – 25.11., 19h30 – 20h30

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

Muay Thai Boxen entdecken / Découverte de la boxe Muay Thai

Nutzen Sie die Gelegenheit, eine hierzulande noch nicht sehr verbreitete Sportart für sich zu entdecken.

Venez découvrir un sport encore peu répandu au Luxembourg.

Mi / Me, 28.08., 17h00 – 18h00

Qi Gong im Sommer / Qi Gong en été

Für Anfänger und Geübte: Bei den Qi Gong Übungen werden wir die Wärme und Lebensfreude dieser Jahreszeit in der freien Natur genießen.

Pour débutants et confirmés : les exercices de Qi Gong nous permettront de profiter de la chaleur et de la joie de vivre de cette saison en plein air.

Mi / Me, 17.07. – 28.08. 09h30 – 10h30

Summerfest / Fête d'été

Gute Stimmung, ein leckeres Buffet und danach können Sie das Tanzbein schwingen – melden Sie sich an!

Profitez d'un délicieux buffet dans une bonne ambiance. Brûlez ensuite les calories en dansant – inscrivez-vous !

Do / Je, 11.07., 12h00

Familienausflug: Wildpark Daun / Excursion en famille : Parc animalier à Daun

Mi / Me 17.07., Abfahrt / départ 08h30

Mariembourg / Treignes

Entdecken der Kartingpiste in Mariembourg, Besichtigung des Dampfeisenbahnmuseums in Treignes.

Découverte du circuit de karting de Mariembourg, visite du musée du chemin de fer à vapeur à Treignes.

Di / Ma 30.07., Abfahrt / départ 08h30

Grillen / Barbecue

Wir treffen uns in Bettendorf am Chalet zum gemeinsamen Grillen. Für alle Pétanque-Fans: morgens wird gespielt.

Nous nous retrouvons au chalet de Bettendorf pour notre barbecue. Pour tous les fans de pétanque : on joue le matin.

Mi / Me, 14.08., 12h00

4 BIEN SÛR(E) ROSPORT

9, rue du Pont, L-6581 ROSPORT

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

Entdecken Sie das Allgäu in fünf Tagen! / Découvrez l'Allgäu en cinq jours !

Unsere Reise führt Sie zu malerischen mittelalterlichen Städten, atemberaubenden Landschaften und historischen Schlössern. Die Route beginnt in Isny mit seiner beeindruckenden Stadtmauer und führt Sie dann durch das schöne Kleinwalsertal bis hin zu den legendären Königsschlössern von Füssen. Erleben Sie authentische Allgäuer Abendessen mit Musik und Tanz, genießen Sie die grandiose Aussicht von der Oberstdorfer Skiflugschanze und entspannen Sie bei einer Schifffahrt auf dem Forggensee. Verwöhnen Sie Ihre Sinne in einer echten Käserei und krönen Sie Ihre Tage mit einer urigen Hüttengaudi.

Du 23 au 27 septembre 2024, explorez des villes historiques, des paysages impressionnants et des châteaux légendaires. Commencez à Isny, visitez le Kleinwalsertal et les châteaux royaux de Füssen. Profitez de dîners typiques allgäuiens, de la vue depuis le tremplin de saut à ski d'Oberstdorf et d'une croisière sur le Forggensee.

Mo / Lu, 23.09. – So / Di, 27.09.
Doppelzimmer / chbre double : 1.089 €

Kräuterwanderung / Balade botanique

Di / Ma, 09.07.

Einstieg ins Bridge / Introduction au bridge

© Freepik Company S.L. – freepik.com

Do / Je, 19.09.

5 ATERTDALL REDANGE

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

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

Schueberfouer

© siraphol siricharattakul – freepik.com

Mit gemeinsamem Mittagessen.
Avec un déjeuner en commun.

Mi / Me, 04.09.,
Abfahrt / départ 10h30

Minitrip Heidelberg

Begleiten Sie uns Ende September nach Heidelberg und lassen Sie sich von dieser Stadt in den Bann ziehen.

Rejoignez-nous à Heidelberg et laissez-vous envoûter par cette ville.

Di / Ma, 24.09. – Do / Je, 26.09.

Pflegende Angehörige / Proches aidants

Für Personen, die einen Angehörigen pflegen/gepflegt haben, sowie für Personen, die im Pflegebereich arbeiten.

Pour les personnes qui soignent/ ont soigné un de leurs proches ainsi que pour celles qui travaillent dans le domaine des soins.

Jeden Dienstag / tous les mardis, 09h30 – 11h00

Trauerbegleitung / Accompagnement du deuil

Für Menschen, die trauern oder einen kranken Angehörigen begleiten.

Pour les personnes en deuil ou qui accompagnent un proche malade.

Jeden Freitag / tous les vendredis, 09h30 – 11h00

Komm sang mat! / Venez chanter ensemble !

Gesellen Sie sich zu einer gemütlichen Runde, bei der Sie bei Kaffee und Kuchen gemeinsam bekannte Lieder singen.

Rejoignez-nous pour un moment de convivialité autour d'un café et d'un gâteau, en chantant ensemble des chansons connues.

Mo / Lu, 15.07., 12.08.
14h00

Spielemorgen / Matinée de jeux

Di / Ma, 18.06., 02.07., 16.07., 06.08., 13.08.
09h30 – 11h30

6 AN DER LOUPESCHT BEIDWEILER

2, rue de l'école, L-6235 BEIDWEILER

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

Spa-Francorchamps

Erkunden Sie die legendäre Rennstrecke bei einer 1,5-stündigen Führung hinter den Kulissen des Motorsports.

Découvrez le circuit légendaire lors d'une visite guidée d'une heure et demie dans les coulisses du sport automobile.

Do / Je, 11.07.

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Gesellschaftsspiele
Kegelabende
Klangschalenmeditation
Nordic Walking
Petanque
Wanderungen

E staarkt Stéck Lëtzebuerg

Entdecken Sie die Stadt Luxemburg mithilfe ihres Handys und 10 Videos, die vom Lëtzebuerg City Museum zusammengesetzt wurden.

Découvrez la ville de Luxembourg à l'aide de votre portable et grâce à 10 vidéos composées par le Lëtzebuerg City Museum.

Mi / Me, 07.08.

Shoppingtag / Journée de shopping

Genießen Sie mit uns einen Shoppingtag im Designer-Outlet Messancy und bei Ikea.

Profitez avec nous d'une journée de shopping au Designer Outlet Messancy et chez Ikea.

Do / Je, 25.07.

Phantasialand

Ob allein oder zusammen mit ihrem Enkelkind – kommen Sie mit uns ins Phantasialand und entdecken Sie die verschiedenen Welten.

Que vous soyez seul ou avec votre petit-enfant, venez avec nous au Phantasialand et découvrez les différents mondes.

Do / Je, 08.08.

7 MUSELHEEM WASSERBILLIG

12, rue St Martin, L-6635 WASSERBILLIG

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

Barfußpfad Medernach / Sentier pieds nus de Medernach

De Wee ass ongeféier 750 Meter laang an 1 Meter breet. Schong aus, a lass. Buerbes goen ass wéi eng kleng Massage.

Le sentier pieds nus s'étend sur 750 mètres et constitue un massage bienfaisant pour vos pieds.

Di / Ma, 25.06., 14h00 — 16h00
Abfahrt / départ
13h00 Muselheem
14h00 Camping Kengert

Wir bleiben fit / Nous restons en forme

Auch im Sommer treffen wir uns jeden Donnerstag im Schwimmbad in Grevenmacher, um sanfte Übungen im Wasser zu machen.

Rester en forme et actif tout au long de l'été grâce à la natation.

Do / Je, 25.07., 01.08., 29.08., 05.09., 12.09., ab / à partir de 12h00
Anmeldung erforderlich, inscription
Rendez-vous: Freibad / Piscine Grevenmacher

Special-Vëlo-Tour: Betzdorf-Ernster-Echternach-Wasserbillig

Von Betzdorf radeln wir über den PC4, dann den PC2 Richtung Echternach, bis zurück PC3 nach Wasserbillig. Unterwegs Mittagsessen.

Randonnée à vélo de Betzdorf à Echternach et retour à Wasserbillig. Déjeuner en cours de route.

Fr / Ve, 26.07., 62 km
Abfahrt / départ
10h00 Gare Wasserbillig
10h20 Gare Betzdorf

Ganzjährige Kurse / Cours continus

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

Tagesausflug nach Treignes / Journée d'excursion à Treignes

Wir beginnen mit dem Ecomusée du Viroin, wo wir mehr über die Herstellung von Holzschuhen lernen. Im Espace Arthur Masson tauchen wir in ein Licht- und Klangspiel ein und erfahren, wie das Leben in der Region früher war.

Zum Abschluss steigen wir in einen authentischen Dampfzug und fahren von Treignes nach Mariembourg.

Nous commençons par l'écomusée du Viroin, où nous apprendrons plus sur la fabrication des sabots. Ensuite, un son et lumière à l'Espace Arthur Masson nous fait ressentir ce qu'était la vie locale dans le passé.

Pour terminer la journée, nous nous rendrons de Treignes à Mariembourg à bord d'un authentique train à vapeur.

Do / Je, 25.07.

Bernkastel

© Günther Schneider – pixabay.com

Bei einer geführten Besichtigung wird erklärt, was es mit dem bekannten Doctor Wein auf sich hat. Lassen sie sich mitnehmen auf eine spannende Tour durch die Altstadt.

Nous partons sur les traces de la célèbre légende du Docteur de Bernkastel. Au cours d'une visite guidée, vous obtiendrez des explications sur le fameux vin du Docteur. Laissez-vous entraîner dans une visite passionnante de la vieille ville.

Mi / Me, 11.09.

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Küchenatlier / Atelier de cuisine

Interkulturelle Wanderungen / Marches interculturelles

Slow Yoga / Qigong / Taichi / Aquagym

Tanzgymnastik / Danse gymnastique

Handarbeitstreff / Travaux manuels

RGM (Ronnie Gardiner Method)

9 UELZECHTDALL
LORENTZWEILER
10, rue des Martyrs, L-7375 LORENTZWEILER

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

Club UELZECHTDALL

Outdoor TRX class

Dieser hochkarätige TRX-Kurs im Freien bietet Ihnen Übungen, mit denen Sie Ihre Muskeln stärken und Ihren gesamten Körper straffen können. Er wird Sie mit einem Gefühl von Stärke und Leistung erfüllen. Es ist das perfekte Training für den Park, besonders in den wärmeren Monaten, aber wir haben auch die Möglichkeit, in die Halle zurückzukehren, falls das Wetter nicht mitspielt.

Préparez-vous dès maintenant, car ce cours de TRX de haut niveau en plein air vous offrira une explosion de tout le corps avec des exercices de renforcement musculaire et de tonification du corps. Ce cours vous laissera avec un sentiment de force et d'accomplissement. C'est l'entraînement parfait pour le parc, surtout pendant les mois les plus chauds, mais nous avons la possibilité de retourner à la salle si le temps n'est pas au rendez-vous. Amusez-vous et lancez-vous !

Jeden Dienstag und Donnerstag / tous les mardis et jeudis
09h00 – 09h45

LuxTram

Geführte Besichtigung der Luxtram in Kirchberg. Fahrt mit der Tram zum neuen „Tramsschapp", die aus drei Gebäuden besteht: der Abstellhalle, den Instandhaltungswerkstätten und dem Verwaltungsgebäude.

Visite guidée autour du Tram. Trajet en tram jusqu'au nouveau « Tramsschapp » qui est composé de trois bâtiments : le remisage, les ateliers de maintenance et le bâtiment administratif.

Mo / Lu, 05.08.
Abfahrt / départ 13h00

Péckvillchen

Wieso immer einen „Péckvillchen" kaufen, wenn man die Möglichkeit bekommt, selbst einen herzustellen? In Nospelt, beim Aulebäcker, werden wir nach einer kurzen Einführung selbst zum Hersteller unseres eigenen Singvogels.

En collaboration avec le potier de Nospelt, vous pourrez créer de vos mains un joli « Péckvillchen » en terre cuite. Après une courte démonstration du potier, vous pouvez mettre la main à la pâte et confectionner un « Péckvillchen », ce fameux sifflet en terre cuite en forme d'oiseau.

Mo / Lu, 26.08.
Abfahrt /départ 10h00

10 AM BECHELER
BERELDANGE
15a, am Becheler, L-7213 BERELDANGE

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

AM BECHELER CLUB HAUS

Catch & Grill

Gemeinsam mit dem Jugendhaus Woodstock gehen wir zusammen geocachen.

En collaboration avec la maison des jeunes Woodstock, nous allons faire du géocaching ensemble.

Sa, 13.07.

Walk the Art – Visite Luxemburg

Entdecken Sie auf dieser Führung Kunstwerke, die speziell für den öffentlichen Raum der Stadt Luxemburg geschaffen wurden!

Découvrez, lors de cette visite guidée, des œuvres d'art spécialement créées pour l'espace public de la ville de Luxembourg !

Fr / Ve, 19.07.

Visite Air Rescue Findel

Wir besichtigen den Flugdienst in Luxemburg, der über die schnellsten Einsatzmittel für medizinische Notfallhilfe verfügt.

Nous visitons le service aérien de Luxembourg, qui dispose des moyens d'intervention les plus rapides pour l'aide médicale d'urgence.

Fr / Ve, 23.08.

Trier anders erleben – Teil 2

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, 08.09.

Sommerprogramm

Für alle, die zu Hause bleiben – dieser Sommer gehört Ihnen! In der Zeit von Juli bis September haben wir ein kleines, aber feines und abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt. Es bietet Ihnen die Möglichkeit aktiv zu bleiben, aber auch den Sommer in geselliger und ruhiger Atmosphäre zu genießen.

Pour tous ceux qui restent à la maison – cet été vous appartient ! De juillet à septembre, nous vous avons concocté un petit programme varié et raffiné. Il vous offre la possibilité de rester actif, mais aussi de profiter de l'été dans une atmosphère conviviale et tranquille.

Juli – August / Juillet – août

11 AM BRILL
CAPELLEN
51, Rte d'Arlon, L-8310 CAPELLEN

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

AM BRILL CLUB HAUS

Kartonnage-Workshop / Atelier de cartonnage

In diesem Workshop lernen Sie unter der Anleitung des Fachmanns Fons Hirtz, wie man Mappen und Kästchen herstellt. Bitte mitbringen: Pinsel, Cutter, Schneidematte, Messer, Falzbein, Schere, Metalllineal, Bleistift, Radiergummi, Schürze.

Lors de cet atelier dirigé par l'expert Fons Hirtz, vous apprendrez à confectionner des chemises et des boîtes. Merci d'apporter votre matériel : pinceau, cutter, tapis de découpe, couteau, jambe de pliage, ciseaux, règle métallique, crayon, gomme, tablier.

Sa, 29.06., 09h00 – 17h00
LU, DE, FR

Floristik / Floristique

© pvproductions – freepik.com

Zwei Termine, zwei verschiedene Themen. Wir teilen Ihnen kurz vor dem Kurs mit, welches Blumenkunstwerk Sie anfertigen werden. Bitte bringen Sie eine Gartenschere und ein Messer mit.

Deux dates, deux thèmes différents. Nous vous communiquerons peu avant le cours l'œuvre d'art floral que vous allez réaliser. Veuillez apporter un sécateur et un couteau.

Mo / Lu., 01.07., 14h00 – 15h30
LU, DE, FR

Sophrologie und Klangschalen / Sophrologie et bols tibétains

Sophrologie nutzt Verankerung, Atmung und Spannungsabbau, während Klangreisen die Klänge und Vibrationen von tibetanischen Klangschalen einsetzen. Die Kombination beider Methoden fördert ein tiefes Gefühl der Harmonie. Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke.

La sophrologie utilise l'ancrage, la respiration et la réduction des tensions, tandis que les voyages sonores utilisent les sons et les vibrations des bols chantants tibétains. La combinaison des deux méthodes favorise un profond sentiment d'équilibre et de bien-être. À apporter : tapis de yoga, vêtements confortables, couverture.

Sa, 06.07., 10h00 – 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 /

Aktiv Plus Stroossen

Mëttesdësch / Repas de midi

Di / Ma, 25.06., 09.07., 23.07., 10.09., 12h00

Paëlla y flamenco, Olé!

Ein spanischer Mëttesdësch mit anschließenden Gitarrenklängen und einer Flamenco-Darbietung.

Un Mëttesdësch espagnol avec des sons de guitare et une représentation de flamenco.

Do / Je, 01.08., 12h00

Eltville: Sekt- und Biedermeierfest / Fête du champagne et du Biedermeier

An den Ständen der heimischen Winzer und Sektmanufakturen wird der prickelnde Rebensaft ausgeschenkt. Dazu gibt es ein kulinarisches Angebot, das keinen Wunsch offenlässt.

Les stands des viticulteurs locaux et des manufactures de vin mousseux répartis sur l'ensemble du site de la fête serviront leurs délicieux vins. En outre, une vaste offre culinaire est proposée.

So / Di, 07.07., 08h30

Sicherheit auf Reisen / Voyager en toute sécurité

Die Seniorensicherheitsberater klären Sie über wichtige Vorsichtsmaßnahmen auf, um Risiken zu mindern.

Pour diminuer les risques, les conseillers en sécurité pour seniors vous donnent des informations très utiles.

Do / Je, 18.07., 14h30

Workshop: Digital Fit

Thema: Selfies mit dem Smartphone
Thème : selfies avec le smartphone

Fr / Ve, 26.07., 14h30

e-Café

© freepik.com

Das e-Café bietet Unterstützung bei spezifischen Fragen im Umgang mit Ihrem Smartphone und/oder Tablet.

Le e-café vous propose une assistance pour vos questions spécifiques concernant votre smartphone et/ou tablette.

Fr / Ve, 12.07., 26.07., 09.08., 23.08., 13.09., 15h00 – 17h00

Kreativ Atelier: Mosaik-Teller als Gartendeko / Atelier créatif : assiette en mosaïque pour déco de jardin

Di / Ma, 27.08., 14h00 – 17h00

13 AM SÄITERT HESPERANGE

1, rue Jos Paquet, L-5872 ALZINGEN

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

Am Säitert Club Haus

Führung / Visite guidée : Circuit RosaLi

Im Jahr 1855 begannen zwei junge Gärtner mit der Rosenzucht. Anfang des 20. Jahrhunderts war Luxemburg als „Land der Rosen" bekannt. Im Stadtteil Limpertsberg finden sich bis heute zahlreiche luxemburgische Rosen. Führung in französischer Sprache.

En 1855, deux jeunes jardiniers se lancent dans la culture des roses. Au début du XX[e] siècle, le Luxembourg était connu comme le « pays des roses ». Dans le quartier du Limpertsberg, on trouve encore aujourd'hui de nombreuses roses luxembourgeoises. Visite en langue française.

Fr / Ve, 12.07., 13h00 – 17h00

Ausflug nach Aywaille / Le monde sauvage d'Aywaille

© Yolande Lemmer

Besichtigung des Tierparks „Die Wilde Welt von Aywaille" mit gemeinsamem Mittagessen und Safari im kleinen Zug.

Visite du parc animalier « Le monde sauvage d'Aywaille » avec repas de midi et safari en petit train.

Do / Je, 05.09., 08h00 – 18h00

Battlekart – Karting einmal anders / Le karting autrement

Battlekart, auch als Mariokart bekannt, wird in einer großen Halle gefahren, wo die Piste anhand von Projektoren verschieden gestaltet werden kann. Bremsen sie ihre Gegner mit Bananenschalen aus oder nutzen sie die Kanone, um schneller zu sein. Intergenerationelle Aktivität gemeinsam mit dem Jugendtreff. Anmeldung bis zum 2. August.

Le Battlekart, également connu sous le nom de Mariokart, se pratique dans une grande salle où la piste virtuelle est projetée au sol. Ralentissez vos adversaires avec des peaux de banane ou utilisez le canon pour aller plus vite. Activité intergénérationnelle en collaboration avec le centre de jeunes. Inscription avant le 2 août.

Sa, 13.09., 13h00 – 18h00

Congé collectif

Das Club Haus am Säitert ist vom 3. bis 18. August geschlossen!
Le Club Haus am Säitert est fermé du 3 au 18 août !

14 SYRDALL CONTERN

1, Square Peter Dussmann, L-5324 CONTERN

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

club syrdall

Achtsamkeit / Pleine conscience

Achtsamkeit lehrt uns, im Hier und Jetzt zu sein, und das Leben anzunehmen, wie es ist.

La pleine conscience nous apprend à être dans l'ici et maintenant, et à accepter la vie telle qu'elle est.

Mo / Lu, 15.07., 14h00, Mensdorf

Traditionelle afrikanische Rhythmen, Lieder, Geschichten und Tänze / Rythmes, chants, contes et danses traditionnelles africaines

Djembé, Dum Dum, Ngoni und andere Instrumente werden verwendet, um Einblicke und Verständnis für die afrikanische Kultur zu vermitteln.

Djembé, Dum Dum, Ngoni et d'autres instruments seront utilisés pour proposer un aperçu et une compréhension de la culture africaine.

Jeden Donnerstag ab / Tous les jeudis à partir, 04.07., 14h00, Oetrange

Maastricht

Wir laden Sie ein auf einen Tagesausflug nach Maastricht. Auf eigene Faust können Sie Museen besichtigen, einkaufen oder den Tag auf einer Terrasse genießen.

Nous vous invitons à une excursion d'une journée à Maastricht. En toute autonomie, vous pourrez visiter des musées, faire du shopping ou profiter de la journée en terrasse.

Fr / Ve, 13.09., Abfahrt / départ 06h45, Niederanven

Energietour und Besichtigung des alten Sägewerks in Beckerich / Tour de l'énergie et visite de l'ancienne scierie de Beckerich

Die geführte Besichtigung informiert Sie über nachhaltige Entwicklung. In der Sägerei werden alte Sägetechniken sowie die Geschichte der Mühle vorgestellt.

La visite guidée vous informera sur le développement durable. À la scierie, on vous présentera des anciennes techniques de sciage et l'histoire du moulin.

Mi / Me, 10.07., 10h00, Beckerich

15 WËLLE WÄIN REMICH

1, rue Neuve, L-5560 REMICH

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

Inter-Actions Développement & Action Sociale

Sag ja zu Dinant / Dis oui à Dinant

Mo / Lu, 01.07. Solange Plätze frei sind / Dans la limite des places disponibles

Einen Tag auf dem Krautmarkt / Une journée au Marché-aux-herbes

Fr / Ve, 02.08.

Marie-Astrid: Panoramafahrt / Tour panoramique en bateau

Do / Je, 29.08., 11h30 – 16h00

Petanque

24.06., 29.07., 12.08., 09h30 – 11h30

Einführung in die Photovoltaik / Introduction au photovoltaïque

Fr / Ve, 09.08., 17h00 – 19h15

Arduino-Programmierung mit digitalen Anzeigen / Programmation Arduino avec affichages numériques

Mo / Lu, 26.08., 16h00 – 18h15

Sprachencafé / Café des langues

Di / Ma, 30.07., 27.08., 18h30 – 20h00

Preview: Vogesen / Vosges

Anmeldung bis zum / Inscription jusqu'au : 24.06.

Mo – Mi / Lu – Me, 07.10. – 09.10.

Preview: Fadoabend / Soirée Fado

Anmeldung bis zum / Inscription jusqu'au : 05.08.

Sa, 09.11.

Frühstück: Der frühe Vogel / Petit déjeuner : L'oiseau matinal

Anmeldung bis zum / Inscription jusqu'au : 09.08.

Fr / Ve, 23.08., 08h30

Restaurant-Nomaden / Nomades de restaurant

21.06., 12.07., 26.07., 09.08., 12h00

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 /

Kultur- und Wanderreise Elsass / Voyage culturel et de randonnée

Wandern, Weinprobe und der Besuch des „Ecomusée d'Alsace" ermöglichen Ihnen einen Einblick in die Region und Kultur des Elsass.

La randonnée, la dégustation de vin et la visite de l'Ecomusée d'Alsace vous permettront de découvrir la région et la culture alsaciennes.

Mo / Lu, 23.09. – Do / Je, 26.09.

Minigolf mit Enkelkindern / Minigolf aves petits-enfants

Verbringen Sie einen Nachmittag mit Ihren Enkelkindern in Remich.

Passez un après-midi divertissant avec vos petits-enfants à Remich.

Mi / Me, 24.07., 14h30

Offener Treff / Rencontre ouverte

Wir laden zum offenen Treff ein, mit folgenden Themen: Bingo, Sitztanz, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten.

Nous vous invitons à des rencontres ouvertes à tous, autour des activités suivantes : quiz, danse assise, jeux de société, travaux manuels.

Immer montags ab 14h00
Tous les lundis à partir de 14h00

Cyberkriminalität / Cybercriminalité

Warum sind Senioren eine interessante Zielgruppe für Cyberkriminelle? Wie können Sie sich schützen?

Pourquoi les seniors sont-ils intéressants pour les cybercriminels ? À quoi faut-il faire attention et comment se protéger ?

Do / Je, 27.06., 14h30

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

17 A BOSSELESCH
MONDERCANGE

1, rue de Limpach, L-3932 MONDERCANGE

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

Wanderungen / Randonnées auto-pédestres

© SeventyFour – istock.com

Kleine Wanderung zwischen 5 und 8 km, jeder Termin an einem anderen Ort, gefolgt von einem gemütlichen Essen im Restaurant.

Petite randonnée entre 5 et 8 km, chaque date avec un lieu différent suivi d'un repas convivial au restaurant.

Mi / Me, 10h00
03.07., Kayl
31.07., Esch-sur-Alzette

Smartphone Café

Hilfestellung zur Handynutzung und anderen digitalen Geräten und Apps in Zusammenarbeit mit dem JUMO.

Aide à l'utilisation du téléphone portable et d'autres appareils et applications numériques en collaboration avec JUMO.

Sur RDV / Nach Absprache

Besichtigung / Visite Nancy

Auf Entdeckungsreise des historischen Zentrums.

À la découverte du centre historique.

Fr / Ve, 05.07., 07h30

Ausflug / Excursion Idar-Oberstein

Die Juwelen- und Edelsteinstadt wartet darauf, Sie zu verzaubern.

La ville des bijoux et des pierres précieuses d'Idar-Oberstein vous attend pour vous enchanter.

Fr / Ve, 01.08., 07h30

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Mo / Lu, 14h15
Bingo

Di / Ma, 10h00
Pétanque am Parc

Di / Ma, 14h00
Promenade lente à travers le Parc Molter

Mi / Me, 14h00
Filmnomëtten

Do / Je, 10h00
Atelier créatif

18 BEIM KIOSK
SCHIFFLANGE

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

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

Yoga Sommerkurs für Anfänger / Yoga-cours d'été pour débutants

Lernen Sie die Grundlagen der Yogapraxis kennen.

Apprenez les bases du yoga.

Mo / Lu, 05.08., 12.08., 19.08., 26.08. 14h45 – 16h00
Club Haus beim Kiosk

Tischtennis / Tennis de table

Lernen Sie diese Gesundheitssportart mit uns kennen.

Venez découvrir nos cours de tennis de table.

Jeden zweiten Donnerstag
16h30 — 18h00
Hall Polyvalent von Schifflingen
Chaque deuxième jeudi
16h30 – 18h00
Hall Polyvalent de Schifflange

Besuch von Redu und dem Mudia-Museum / Visite de Redu et du Musée Mudia

Besuchen Sie mit uns das bekannte Bücherdorf in den belgischen Ardennen und sein Museum.

Visitez avec nous le célèbre village du livre dans les Ardennes belges et son musée.

Di / Ma, 20.08., 08h00
Club Haus beim Kiosk

Schueberfouer

Gemeinsames Mittagessen auf der bekannten Schobermesse.

Déjeuner convivial à la « Schueberfouer ».

Di / Ma, 03.09.
RV à la gare de Schifflange

Vorstellung des Sozialamtes von Schifflingen / Présentation de l'Office social de Schifflange

Mi / Me, 17.07.
14h00 – 15h30
RV au Club Haus beim Kiosk

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Yoga
Pilates
Yin Yoga
Line Dance
Cours d'anglais
Treff beim Kiosk
Cours de peinture

19 DEFORUM
BETTEMBOURG

41, route de Luxembourg, L-3253 BETTEMBOURG

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

Boule / Pétanque

An diesem geselligen Sommernachmittag spielen wir Boccia, Boule oder auch Pétanque. Anschließend genießen wir ein Eis auf unserer Terrasse.

Nous jouons à la pétanque, au bocce ou encore à la boule traditionnelle. Ensuite, nous nous rafraîchissons sur notre terrasse et dégustons une glace.

Mo / Lu, 05.08., 14h30 – 16h30

Minigolf intergenerationnel

Wir treffen uns mit den Kindern (7-12 Jahre) der SEA-Sporthalle von Bettemburg in Remich zu einer Partie Minigolf mit anschließendem Eisessen auf der Esplanade.

Envie de faire du mini-golf ? Rendez-vous avec les enfants (7-12 ans) du centre sportif SEA de Bettembourg à Remich. Et que diriez-vous ensuite d'une glace sur l'esplanade ?

Do / Je, 04.07., 13h45 – 17h30

Schueberfouer Iessen

Do / Je, 29.08., 12h00
Restaurant-Friture Chez Irène

Visite co-labor

Wir starten mit einem regionalen, saisonalen und 100 % Bio-Mittagessen im hauseigenem Bistro. Anschließend, eine geführte Besichtigung von co-labor, die die berufliche Wiedereingliederung unterstützt und sich für ökologisches Arbeiten einsetzt.

Nous commençons avec un déjeuner régional, saisonnier et 100 % bio dans leur bistro. Ensuite, visite guidée de co-labor qui soutient la réinsertion professionnelle et promeut le travail écologique.

Mo / Lu, 22.07., 12h00 – 15h30
1A, Grevelsbarrière, Bertrange

Blumenatelier / Atelier floral

Möchten Sie mehr über Blumen erfahren? Möchten Sie lernen, wie man Blumengestecke macht? Dann kommen Sie zu uns und machen Sie Ihr eigenes kreatives Arrangement.

Vous voulez en savoir plus sur les fleurs ? Vous voulez apprendre à faire des compositions florales ? Alors venez nous voir et réalisez votre propre arrangement créatif.

Di / Ma, 16.07., 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 /

Stretching

Sie wollen ihrem Körper etwas Gutes tun und gleichzeitig entspannen? Dann kommen sie vorbei, für jeden ist etwas dabei, ob im Sitzen auf dem Stuhl oder auf der Matte am Boden.

Vous voulez faire du bien à votre corps et vous détendre en même temps ? Alors venez essayer cette toute nouvelle activité. Les exercices peuvent se faire sur une chaise ou sur un tapis au sol.

Fr / Ve, 05.07., Di / Ma, 06.08.
15h30 – 16h30 im / au Club
Gratis / gratuit

Tagesreise: Idar-Oberstein / Visite de la ville : Idar-Oberstein

Wir fahren einen Tag zusammen nach Idar-Oberstein, um diese wunderschöne Stadt zu erkunden. Neben einer geführten Besichtigung der Stadt werden wir nach dem Mittagessen das Mineralmuseum in der Altstadt erkunden.

Nous ferons une visite guidée de la ville d'Idar-Oberstein. Après le déjeuner dans la vieille ville, nous ferons une visite du musée des minéraux.

Di / Ma, 20.08.,
Abfahrt / départ 8h15

Vortrag Patiente Vertriedung / Conférence „Patiente Vertriedung"

Die Patienten Vertretung ist die offizielle Vertretung der Patienten und deren Angehörigen in der Gesundheitspolitik. Wenn sie Fragen haben, die Patientenrechte betreffen, dann kann diese Konferenz genau das Richtige für sie sein.

La « Patiente Vertriedung » a pour mission d'informer et d'assister les patients et leurs proches dans le domaine de la santé. Si vous avez des questions concernant les droits des patients, alors cette conférence est exactement ce qu'il vous faut.

Fr / Ve, 16.08., 14h00 im / au Club
Gratis / gratuit

Sommerfest / Fête d'été
Sa, 20.07., 10h00 – 18h00 im / au Parc Gerlach Differdange

35 Jahresfeier unserer Asbl / Fête de 35 ans de l'asbl
Sa, 28.09., 13h30 – 18h00 im / au Hall O 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 /

Outdoor fitness park

Lernen Sie mit einem Sporttrainer den Umgang mit den Sportgeräten aus den Stadtparks. Diese Fitnessgeräte garantieren ein Training für alle, ob sportlich oder weniger sportlich.

Apprenez à utiliser les équipements de sport des parcs de la ville avec un coach sportif. Ludiques et performants, ils garantissent un entraînement complet pour tous, sportifs et moins sportifs, jeunes et moins jeunes.

Do / Je, 20.06., 27.06., 10h00

Kayak

Fahren Sie mit dem Kajak von Dillingen nach Echternach (Dauer: 2 bis 3 Std.).

Naviguez de Dillingen à Echternach en kayak (durée : 2 à 3 heures).

Mi / Me, 24.07.

Minett Park

Besuchen Sie den Fond-de-Gras, eins der wichtigsten Bergbauzentren Luxemburgs.

Visitez le Fond-de-Gras, un des plus importants centres d'exploitation minière au Luxembourg.

Do / Je, 08.08.

Neumagen-Dhron

Entdecken Sie die kleine Stadt Neumagen-Dhron. Vormittag: Führung durch die Stadt. Nachmittag: Kreuzfahrt auf dem Weinschiff Stella Noviomagi.

Découvrez la petite ville de Neumagen-Dhron. Matin : visite guidée de la ville. Après-midi : croisière sur le bateau à vin Stella Noviomagi.

Do / Je, 05.09.

Karaoké

Ob Sie gerne singen oder lieber anderen zuhören, kommen Sie vorbei und verbringen Sie eine stimmungsvolle Zeit!

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

Fr / Ve, 21.06., 02.08.
14h00 – 16h00

Lach-Yoga / Yoga du rire

Für diejenigen, die gerne lachen und/ oder mehr lachen wollen.

Pour celles et ceux qui aiment rire et/ou souhaitent rire davantage.

Sa, 06.07., 03.08., 14.09.
15h00 – 16h00

22 AN DE SAUERWISEN
RUMELANGE

6, rue de la Fontaine, L-3726 RUMELANGE

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

Bildhauerei lernen / Travaux manuels autour de la pierre

Arbeiten Sie zusammen mit Herrn Kayl in „seiner" Materie und kreieren Sie mit seiner Hilfe ein einzigartiges Kunstwerk.

Travaillez avec Monsieur Kayl dans « sa » matière et créez avec son aide une œuvre d'art unique.

Do / Je, 25.07., Fr / Ve, 26.07.,
Sa, 27.07.

Bierbraukurs / Cours de brassage

Lernen Sie die Kunst des Bierbrauens kennen und kosten Sie einige Wochen später Ihr selbst gebrautes Bier.

Apprenez aujourd'hui l'art du brassage de la bière et dégustez quelques semaines plus tard la bière que vous aurez vous-même brassée.

Sa, 21.09.

Ein Stück portugiesische Geschichte / L'histoire du Portugal

Besuch der Ausstellung „Die Revolution" im Nationalmuseum, gefolgt von einem gemeinsamen Essen in einem portugiesischen Restaurant.

Visite de l'exposition « La Revolution » au musée national, suivie d'un repas en commun dans un restaurant portugais.

Fr / Ve, 23.08.,
10h00 – 15h00

Sommerfest / Fête de l'été

Ein geselliger Tag im Club Haus.
Une belle journée conviviale aux Club.

So / Di, 07.07.,
11h30 – 17h00

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 /

Glockengießerei Saarburg / Musée de la fonderie de cloches

Entdecken Sie während der etwa einstündigen Führung schöne Ausstellungsstücke aus der Vergangenheit, die seit dem 18. Jahrhundert ihren Platz an diesem Ort gefunden haben.

Découvrez, lors de la visite guidée d'environ une heure, de belles pièces du patrimoine qui ont trouvé leur place en ces lieux depuis le 18e siècle.

Mi / Me, 31.07., 09h00

Bock-Kasematten

Während einer ca. 45-minütigen Besichtigung lernen wir die Bock-Kasematten kennen, die seit 1994 auf der Liste des UNESCO-Weltkulturerbes stehen. Lassen Sie sich von der Festung und der Geschichte unserer Altstadt faszinieren.

Lors d'une visite guidée d'environ 45 minutes, nous découvrons les casemates du bock, inscrites sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1994. Laissez-vous fasciner par la forteresse et l'histoire de notre vieille ville.

Entspannung mit Klangschalen / Relaxation avec des bols chantants

Fr / Ve, 05.07., 10h00 – 11h00

Kleiner Spaziergang im Mamer Park / Petite promenade

Mo / Lu, 08.07., 11h30

Kayaktour / Tour en kayak: Dillingen > Echternach

Gemeinsam mit dem Club Mosaïque aus Esch organisieren wir einen sportlichen Ausflug mit dem Kajak.

En collaboration avec le Club Mosaïque d'Esch, nous organisons une excursion sportive en kayak.

Mi / Me, 24.07., 08h45

Shopping Saarbrücken

Wir fahren mit einem großen Bus nach Saarbrücken zum Shoppen.

Nous partons avec un grand bus à Sarrebruck pour faire du shopping.

Mi / Me, 26.06., 08h45

Philosophiekurs zum Thema Werte / Cours de philo sur les valeurs

Diskutieren Sie in einer entspannten Runde über die Werte unserer Gesellschaft.

Discutez dans une ambiance détendue sur les valeurs de notre société.

Fr / Ve, 25.06., 12.07.,
09h30 – 11h00
Fr / Ve, 05.07.,
14h00 – 15h30

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

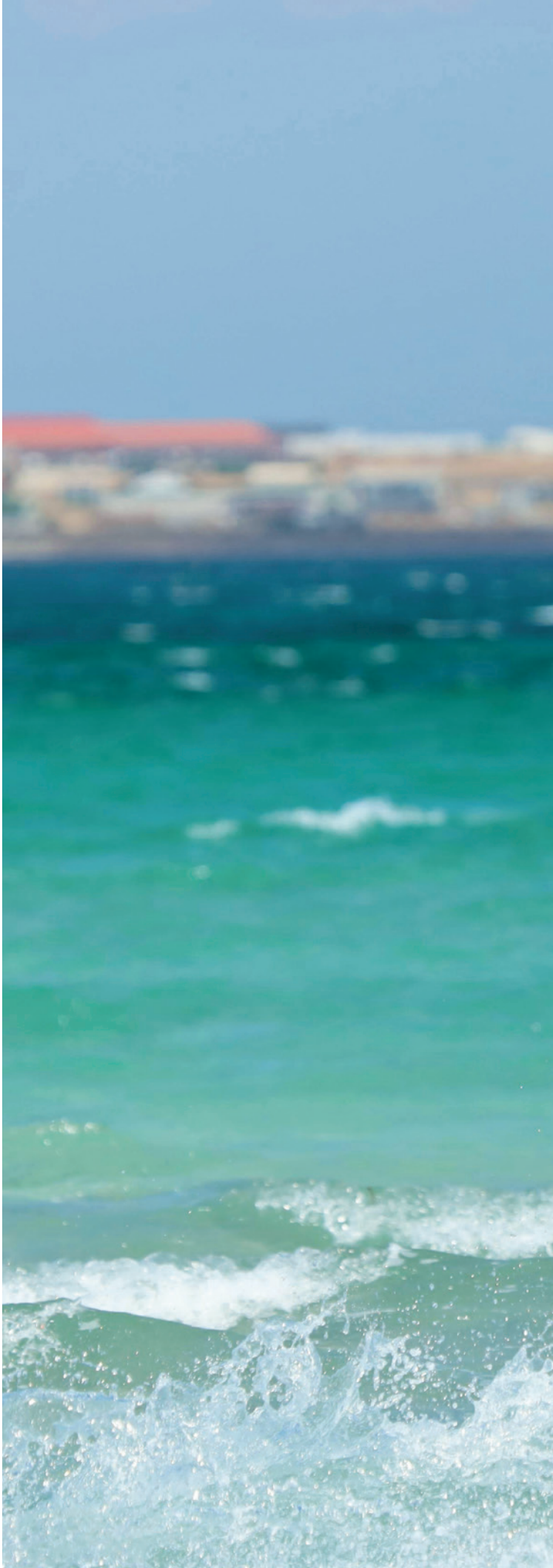
GERO – Kompetenzzenter fir den Alter
20, rue de Contern
L-5955 Itzig
36 04 78-1
www.gero.lu

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