clubaktiv pages

DÉCEMBRE/DEZEMBER – MARS/MÄRZ
2024/2025
www.clubaktivplus.lu

1001 IDÉES

LOISIRS CRÉATIFS, BIEN-ÊTRE, FORMATIONS

1001 IDEEN

KREATIVITÄT, WOHLBEFINDEN, KURSE

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

AKTIV LEBEN
VIVRE ACTIVEMENT

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN
SANTÉ & BIEN-ÊTRE

ENTDECKEN & KULTUR
DÉCOUVERTE & CULTURE

GESELLIGKEIT & ENGAGEMENT
CONVIVIALITÉ & ENGAGEMENT

LERNEN & SICH INFORMIEREN
APPRENDRE & S'INFORMER

Ob Sport, Kultur, Schulungen oder gesellige Momente

– wir bieten Ihnen vielfältige Möglichkeiten für ein gutes Altern.

Bleiben Sie in Bewegung und entdecken Sie Neues mit den 23 Club Aktiv Plus. Alle Aktivitätenprogramme finden Sie unter:

Que ce soit à travers le sport, la culture, des formations ou des moments de convivialité

– nous vous proposons de nombreuses occasions pour bien vieillir.

Restez en mouvement et osez la nouveauté avec les 23 clubs Aktiv Plus. Retrouvez les programmes d'activités sur :

www.clubaktivplus.lu

club aktiv +

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

Dans ce numéro, nous vous présentons à nouveau une sélection d'activités qui vous aideront à rester actif et au cœur de la vie.

Que diriez-vous par exemple d'une conférence sur le rôle des grands-parents ou d'une visite de la comédie musicale *Mamma Mia !* à la Rockhal ? Peut-être rêvez-vous depuis longtemps d'apprendre à jouer de la guitare ou d'explorer l'histoire de votre famille. Le moment est venu de donner vie à ces envies.

Venez enrichir votre quotidien, – et ce, en compagnie des 23 clubs Aktiv Plus !

EDITORIAL

In dieser Ausgabe präsentieren wir Ihnen erneut spannende Aktivitäten, die Ihnen dabei helfen, aktiv und mitten im Leben zu bleiben.

Wie wäre es beispielsweise mit einer Konferenz über die wichtige Rolle der Großeltern oder einem Besuch des Musicals *Mamma Mia!* in der Rockhal? Vielleicht haben Sie auch schon lange den Wunsch, Gitarre zu lernen, oder möchten endlich mehr über Ihre Familiengeschichte erfahren.

Jetzt ist der perfekte Moment, um diese Wünsche zu verwirklichen. Sammeln Sie neue Erlebnisse und Eindrücke – und das gemeinsam mit den 23 Club Aktiv Plus!

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 **KORDALL AKTIV** DIFFERDANGE
MOSAÏQUE CLUB ESCH-SUR-ALZETTE
15 **AN DE SAUERWISEN** RUMELANGE
AKTIV+ DIDDELENG DUDELANGE

Légende
Zeichenerklärung

SANTÉ & BIEN-ÊTRE
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

DÉCOUVERTE & CULTURE
GESELLIGKEIT & ENGAGEMENT

CONVIVIALITÉ & ENGAGEMENT
ENTDECKEN & KULTUR

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 /

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.

Ab Mo / Lu, 27.01., 19h00 – 20h30

Feldenkrais-Methode

Feldenkrais eignet sich, um Stress und Schmerzen abzubauen, beweglicher zu werden und 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, 21.01., 19h00 – 21h00
Di / Ma, 11.02., 19h00 – 21h00
Di / Ma, 11.03., 19h00 – 21h00

Keramik-Workshop

1. Teil: Modellieren von Blumen aus Ton /
2. Teil: Schleifen und Glasieren der gebrannten Werke.

1re partie : modelage de fleurs en argile /
2e partie : polissage et émaillage des œuvres cuites.

Sa, 08.03. & 29.03., 09h00 – 12h00

Sicherheit im Internet

Erfahren Sie u.a., wie Sie sich vor Phishing-Mails schützen, unbedenkliche Websites erkennen, das Risiko beim Online-Shopping minimieren und sichere Passwörter erstellen.

Apprenez à vous protéger contre les courriels de phishing, à reconnaître les sites web inoffensifs, à minimiser les risques lors de vos achats en ligne et à créer des mots de passe sûrs.

Mi / Me, 29.01., 09h00 – 11h00

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

YinYoga, Zumba Gold, Stretching, Pilates, Meditation, Rückenfit und vieles mehr

2 UEWERSAUER
BASCHLEIDEN

39, rue Flebour, L-9633 BASCHLEIDEN

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

Konter & Matt Treff

Jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat lassen wir die Karten fliegen. Nach einem gemeinsamen Mittagessen widmen wir uns ganz den Karten.

Chaque premier et troisième jeudi du mois, nous faisons voler les cartes après un déjeuner en commun.

Do / Je, 14h00 – 18h00
Restaurant „Um Schumanns-Eck"

Was fördert die psychische Gesundheit? / Santé mentale

Unsere Expertin gibt praktische Tipps, wie Sie etwas für Ihre geistige und körperliche Gesundheit tun können.

Notre experte vous conseille sur la manière de prendre soin de votre santé mentale et physique.

Do / Je, 30.01., 19h00 – 21h00,
Baschleiden

Energiesparen: Aber wie?

Zu Hause Energie sparen – das ist gar nicht so schwer. Im Haushalt gibt es zwar viele versteckte Stromfresser, aber auch zahlreiche Stellschrauben, an denen man drehen und den Energieverbrauch effektiv reduzieren kann.

Di / Ma, 25.02., 19h00 – 21h00,
Baschleiden

Ein sicherer Einstieg ins E-Banking

Ein zweiteiliger Kurs zum Thema E-Banking. Darüber hinaus erhalten Sie Infos über die Sicherheit im Internet. Was sind Phishing-Mails und wie kann ich meine Passwörter schützen?

Mi / Me, 12.03. + 26.03.

3 NORDSTAD AKTIV+
ETTELBRUCK

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

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

Maastricht

Fr / Ve, 28.02.

Ein Tag an der Mosel / Journée à la Moselle

An der Biegung eines Weinbergs befindet sich ein Restaurant, in dem man sich auf den Besuch eines Weinkellers mit Weinproben vorbereiten kann.

Au détour d'une vigne, un restaurant pour se préparer à la visite d'une cave et dégustations à la clé.

Mi / Me, 29.01.

Royal Palace Kirrwiller

Mi / Me, 12.03.

Château de Lavaux-Sainte-Anne & Grottes de Han

Sa, 29.03.

Danse du monde

Tanzen Sie zu mitreißenden Rhythmen aus aller Welt!

Dansez sur des rythmes entraînants du monde entier !

Fr / Ve, 10.01 – 25.04.,
14h00 – 15h30

Percussions et chant

Probieren Sie im Januar afrikanische Rhythmen aus. Lust auf mehr? Eine Sitzung folgt.

Venez essayer les rythmes africains en janvier. Envie de continuer ? Une session suivra.

Zesumme kachen / Cuisinons ensemble

Entdecken wir in den Workshops die Welt der Geschmäcker und den Genuss von Lebensmitteln!

Découvrons le monde des saveurs et le plaisir des aliments au fil des ateliers !

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.

Mo / Lu, 14h00 – 16h00

Démence et oubli

Do / Je, 15.01., 15h00 – 16h30

Andere Kurse / Autres cours

Gym du dos, Flexibilität, Gym santé, Pilates, Yoga, Zumba, Qi Gong, Nordic Walking, Vélo, ect.

4 BIEN SÛR(E) ROSPORT

9, rue du Pont, L-6581 ROSPORT

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

Workshop: Personalisierte Kerzen / Bougies personnalisées

Gestalten Sie Ihre eigene Duftkerze aus Sojawachs und ätherischen Ölen – Material inklusive.

Créez votre propre bougie parfumée en cire de soja et huiles essentielles – matériel inclus.

Mi / Me, 19.03., Echternach

2025 – Gemeinsam fit mit Jan / En forme ensemble avec Jan

In einer geselligen Gruppe trainieren Sie mit einem erfahrenen Physiotherapeuten Ihre Fitness, Beweglichkeit & Gesundheit.

Dans un groupe convivial, vous entraînez votre forme, mobilité et santé avec un kinésithérapeute expérimenté.

Fr / Ve, 31.01., 14 € / Kurs
16h00 – 17h00

Groupe Atelier créatif avec Carmen Dieschbourg

Ausstellung / Exposition

21.02. – 24.02.,
Echternach – Dënzelt

Bridge

In diesem Bridge-Kurs fördern Sie spielerisch Ihre mentale Leistungsfähigkeit, lernen Strategien kennen und knüpfen neue Freundschaften.

Dans ce cours de bridge, vous améliorez vos capacités mentales de manière ludique, découvrez des stratégies et créez de nouvelles amitiés.

Do / Je, 13.02., 150 € (10x)
14h30 – 16h00, Ralingen

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

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

5 ATERTDALL REDANGE

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

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

Airtramp

Airtramp fördert die motorischen Fähigkeiten, den Gleichgewichtssinn und die Koordination auf einer sicheren, weichen und elastischen Oberfläche.

Airtramp développe les capacités motrices, le sens de l'équilibre et la coordination sur une surface sûre, souple et rebondissante.

Mo / Lu, 13.01., 27.01., 17.02., 03.03., 17.03., 31.03., 09h30 – 10h30

Fréijoerspatt mam Club Atertdall

Wir laden Sie herzlich zur alljährlichen Feier des Club Atertdall ein.

Nous vous invitons cordialement à notre fête annuelle du Club Atertdall.

Fr / Ve, 04.04.
19h00 – 21h00

Entdecke die Kultur Luxemburgs / Découvrez la culture luxembourgeoise

Begleiten Sie uns bei einer spannenden geführten Besichtigung des Museums 3 Eechelen und der Philharmonie Luxemburg.

Rejoignez-nous pour une visite guidée passionnante du Musée 3 Eechelen et de la Philharmonie Luxembourg.

Di / Ma, 28.01.

Gittar fir jiddereen / Guitare pour tout le monde

Sie wollten schon immer Gitarre lernen? Dann trauen Sie sich – jetzt!

Vous avez toujours voulu apprendre la guitare ? Prenez votre courage à deux mains – c'est le moment !

Jeweils Montags / les lundis

Basteln mit Beton / Artisanat avec du béton

In der ersten Phase werden die Schablone und der Rohling angefertigt. In der zweiten Phase wird diese bearbeitet und fertiggestellt.

Dans la première phase, le pochoir et l'ébauche seront préparés. Dans la deuxième phase, nous nous revoyons pour la modifier et terminer.

Mo / Lu, 24.02. (et / ou) 10.03.
Mi / Me, 26.02.

Save the date !

Minitrip nach Reims / Séjour à Reims

18.06. – 20.06.2025

6 AN DER LOUPESCHT BEIDWEILER

2, rue de l'école, L-6235 BEIDWEILER

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

Senioren Yoga / Yoga pour seniors

Yoga und Meditation fördern einen ganzheitlichen Ansatz für geistige und körperliche Gesundheit.

Le yoga et la méditation favorisent une approche holistique de la santé mentale et physique.

Do / Je, jeden Donnerstag / tous les jeudis,
09h00 – 10h30

Buch Club / Club du livre

Bei einem Tee oder Kaffee diskutieren wir über das monatlich gelesene Buch.

Autour d'un thé ou d'un café, nous discutons ensemble du livre que nous lisons au cours du mois.

Di / Ma, 21.01., 25.02., 25.03., 22.04.,
17h00 – 18h00

Führung & Theaterstück / Visite guidée & pièce de théâtre

Nach der Führung hinter die Kulissen sehen wir uns das Stück „Elektra" an, inszeniert von Filip Markiewicz.

Nous commençons par une visite guidée des coulisses et assistons ensuite à la pièce « Elektra » mise en scène par Filip Markiewicz.

Di / Ma, 25.03., 16h00, DE

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Gesellschaftsspiele
Kegeln
Klangschalenmeditation
Nordic Walking
Wanderungen

Luxilux Schifflingen / Luxilux Schifflange

Erleben Sie eine digitale Schnitzeljagd in Schifflingen und entdecken Sie die Legende des Marxeweiers. Gemeinsam mit dem Club Haus Beim Kiosk.

Participez à une chasse au trésor numérique à Schifflange et découvrez la légende du Marxeweier. En collaboration avec le club Haus Beim Kiosk.

Do / Je, 06.02., 09h00 – 15h00,
LU, FR, DE

7 MUSELHEEM WASSERBILLIG

12, rue St Martin, L-6635 WASSERBILLIG

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

Indoor Boule

Im Winter spielen wir auch Petanque. Sie fragen sich, wie das geht? Dann kommen Sie einfach zu uns nach Machtum und verbringen Sie eine schöne Zeit in geselliger Runde.

Comme jouer à la pétanque en hiver Découvrez-le à Machtum !

Mo / Lu, 13.01., 10.02., 10.03., 07.04.

Fahrt ins Katzencafé: Chalon de Thé / Bar à chats

Streichle dich glücklich im ersten Katzencafé in Luxemburg.

Prendre un verre avec un chat sur les genoux. Voici la formule proposée par ce bar à chats.

Di / Ma, 14.01.

Autisme Luxembourg

Besichtigen Sie mit uns die Werkstätten von Autisme Luxembourg in Beckerich.

Venez visiter avec nous les ateliers d'Autisme Luxembourg à Beckerich

Fr / Ve, 24.01.

SuperDrecksKëscht

Wir besuchen die SuperDrecksKëscht in Colmar-Berg und werfen einen Blick hinter die Kulissen des Unternehmens.

Nous visiterons la SuperDrecksKëscht à Colmar-Berg, où nous aurons l'occasion de jeter un coup d'œil derrière les coulisses de l'entreprise.

Di / Ma, 11.03.

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Kreativ- und Strickatelier
Engl. / Franz. Sprachtreff
Yoga / Pilates
Randonnées
Laufen ohne Schnaufen
Gedächtnistraining

Anmeldung immer erforderlich!
Bitte per Telefon oder E-Mail /
Inscription toujours requise !
Merci de nous contacter
par téléphone ou par e-mail

8 KEHLEN
KEHLEN

2, rue de Keispelt, L-8282 KEHLEN

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

Club Senior KIELEN

Hike and rail

Wir fahren mit dem Zug nach Ulflingen, wandern (11 km) auf dem Naturlehrpfad „Cornelysmillen" und essen gemeinsam zu Mittag.

Nous prenons le train jusqu'à Troisvierges, faisons une randonnée (11 km) sur le sentier naturel « Cornelysmillen » et déjeunons ensemble.

Lu / Mo, 13.01.

Outlet Zweibrücken

Entfliehen Sie für ein paar Stunden dem Winter und begleiten Sie uns in das Zweibrücken Fashion Outlet, wo sie die Möglichkeit haben, mehr als 120 attraktive Boutiquen zu besuchen. Im Winterschlussverkauf locken zahlreiche weitere Rabatte. Zudem erhalten Sie 10 % Extra-Rabatt (bei teilnehmenden Marken) und eine kleine Aufmerksamkeit**.**

Évadez-vous de l'hiver pendant quelques heures et rejoignez-nous au Zweibrücken Fashion Outlet. Vous aurez la possibilité de visiter plus de 120 boutiques attrayantes. Il existe de nombreuses autres réductions lors des soldes d'hiver. Vous bénéficierez également d'une remise supplémentaire de 10 % (pour les marques participantes) et d'un petit cadeau.

Me / Mi, 22.01.

EuroSpace Center

© https://www.ardenneincoming.be

Erleben Sie einen Tag lang die einzigartige Erfahrung der Astronautenausbildung und verändern Sie Ihre Sicht auf das Universum: Eignungstests, Simulatoren, Weltraumflüge, Besuch unseres Marsdorfs ...

Vivez l'expérience inédite de l'entraînement des astronautes sur une journée. Participez à des tests d'aptitude, à des séances de simulation, à un voyage dans l'espace et à une visite de notre Mars Village et changez votre regard sur l'univers.

Ma / Di, 25.02.

9 UELZECHTDALL
LORENTZWEILER

10, rue des Martyrs, L-7375 LORENTZWEILER

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

Club UELZECHTDALL

Innen-Pétanque

Pétanque macht Spaß, aber man kann es nur im Sommer spielen. Ein zweites Problem ist das Gewicht und die Härte der Kugeln, was dazu führt, dass manche Leute irgendwann nicht mehr spielen können, weil es weh tut.

Für das Boule-Spiel in Innenräumen verwenden wir spezielle Plastikkugeln, die etwas leichter sind, sehr gut in der Hand liegen und mit denen jeder spielen kann.

Und das Beste ist, dass man mit diesen Kugeln überall in Innenräumen spielen kann. Auf Holz, auf Fliesen, auf Linoleum, usw.

Jeden Montag / tous les lundis, 14h00 – 16h00, Filano

L'usine Ford à Cologne-Niehl

L'usine automobile de Cologne a démarré la production pour la première fois en 1931. Depuis lors, environ 17 millions de véhicules sont sortis des chaînes de production de Cologne-Niehl.

Depuis sa transformation en centre de véhicules électriques, la production au nord de Cologne est devenue l'une des usines les plus efficaces et productives de toute l'industrie automobile européenne. Une logistique difficile et une organisation durable pour les véhicules Ford qui seront livrés par voie fluviale, ferroviaire et routière aux concessionnaires Ford dans toute l'Europe.

Une visite vers l'avenir de l'automobilisme.

Do / Je, 13.02.,
Abfahrt / départ 08h00

Regional und saisonal: Chicons de Luxembourg

Regional und saisonal sind Schlüsselwörter, die für eine reife Ernte und Direktverkauf stehen. Hier wird die Ware nicht um die halbe Welt transportiert.

Kennen Sie die „Chicons de Luxembourg"? Diese werden auf einem Bauernhof in Saeul gezüchtet, die Saison geht von Dezember bis März.

Jede Woche wird etwa 1.200 Chicorée geerntet und an Geschäfte und den Hofladen verkauft.

Im Hofladen werden auch die Schnäpse aus der hauseigenen Brennerei sowie andere regionale Produkte angeboten.

Di / Ma, 11.03.,
Abfahrt / départ 13h00

10 AM BECHELER
BERELDANGE

15a, am Becheler, L-7213 BERELDANGE

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

Club Haus am Becheler

Weekend: Gospel Workshop

Zusammen mit dem professionellen amerikanischen Sänger JNR Robinson lernen Sie die Vielfalt der Gospelsongs kennen. Am Sonntag findet ein gemeinsames Abschlusskonzert statt.

En compagnie du chanteur professionnel américain JNR Robinson, vous découvrirez la diversité des chants gospel. Le dimanche, le résultat sera présenté au public lors d'un concert final.

Fr – So / Ve – Di, 28.2. – 02.03.

Atelier Patchwork

Ob Sie Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r sind, kommen Sie zum Patchen (Applikation, Rag Quilt ...)! Bringen Sie bitte Ihre Nähutensilien und Ihre Nähmaschine mit.

Que vous soyez débutant·e ou expérimenté·e, venez patcher (application, rag quilt...) ! Apportez votre matériel de couture et votre machine à coudre.

Ab / à partir 7.1.,
14h00 – 18h00 / 18h00 – 21h00

Mulitvision-Show Island

Andreas Huber verliebte sich schon bei seiner ersten Reise nach Island unsterblich in die faszinierende Vulkaninsel. An diesem Abend präsentiert er seine Impressionen in einer beindruckenden Show mit viel Gefühl.

Dès son premier voyage en Islande, Andreas Huber est tombé éperdument amoureux de cette île volcanique fascinante. Ce soir, il présentera ses impressions dans un spectacle impressionnant et plein d'émotion.

Hierkenowend

Freuen Sie sich auf einen geselligen Abend mit leckerem Essen und unterhaltsamer Musik von Lisa Mariotto.

Réjouissez-vous de passer une soirée conviviale avec un délicieux repas et la musique divertissante de Lisa Mariotto.

Do / Je, 06.03., 18h00

Konferenz: Luxemburger Geschichte

Der Historiker Benoît Niederkorn referiert über die zwangsrekrutierten Luxemburger im Zweiten Weltkrieg.

L'historien Benoît Niederkorn fait un exposé sur les Luxembourgeois enrôlés de force pendant la Seconde Guerre mondiale.

Mi / Me, 12.02., 17h00

11 AM BRILL
CAPELLEN

51, Rte d'Arlon, L-8310 CAPELLEN

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

AM BRILL CLUB HAUS

Ronnie Gardiner Methode

Die Ronnie Gardiner Methode ist eine Trainings- und Rehabilitationsmethode, die gleichzeitig mehrere Sinnesbahnen aktiviert und Koordination, Konzentration, Lesen und Sprechen, sowie Rhythmusgefühl, Gleichgewicht, Gedächtnis und motorische Fähigkeiten stimuliert.

Ziel der Ronnie Gardiner Methode ist eine bessere Zusammenarbeit zwischen den beiden Gehirnhälften und die Förderung neuer neuronaler Bahnen im Gehirn. Zur Durchführung verwendet die Methode Rhythmus, Musik, die Dekodierung von Symbolen, sowie Sprache.

Mo, 06.01. – 03.02.,
10h00 – 11h00,
DE

Sein Smartphone entdecken / Découvrier son smartphone

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die einzelnen Funktionen ihres Smartphones kennen: Allgemeine Einstellungen, Kontakte, Kommunikation, Fotoapparat, Kalender, Wecker, Taschenrechner …

Dans ce cours, vous apprendrez pas à pas à utiliser les différentes fonctions de votre smartphone : réglages, contacts, communication, caméra, calendrier, réveil, calculatrice…

Fr / Ve, 17.01. – 07.02.,
09h30 – 11h30,
LU, FR

Korbflechten / Vannerie

In diesem Kurs erlernen Sie, aus einem einfachen Material und mithilfe einer traditionellen Technik, einen schönen Einkaufskorb zu flechten. Dabei erhalten Sie auch interessante Einblicke in die Tradition, den Anbau und die Verarbeitung von Weiden. Auch für Anfänger geeignet.

Dans ce cours, vous apprendrez à tresser un beau panier à provisions à partir d'un matériau simple, à l'aide d'une technique ancienne. Vous découvrirez également la tradition, la culture et le traitement de l'osier. Convient aussi aux débutants.

Sa, 08.03. + So / Di, 09.03.,
09h00 – 16h00,
LU, DE

12 AKTIV PLUS STROOSSEN STRASSEN

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

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

Ruhe und Wellness in der Pfalz / Détente et bien-être en Palatinat

Spa-Bereich mit Saunen, Dampfbädern, Pools und Ruhebereichen. Diverse Anwendungen möglich. Informationen und Preis auf Anfrage.

Espace spa avec saunas, bains de vapeur, piscines et zones de repos. Divers soins disponibles. Informations et prix sur demande.

Mo / Lu, 17.03. – Do / Je, 20.03.

Puzzle-Tauschbörse / Bourse d'échange pour puzzles

Sie puzzeln gerne! Dann finden Sie hier Nachschub.

Vous aimez faire des puzzles ! Alors vous trouverez ici de quoi relever de nouveaux défis.

So / Di, 19.01., 09h30 – 12h00

Mëttesdësch / Repas de midi

Di / Ma, 17.12., 14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 11.03., 12h00

Mandala, Doodle und Zentangle

Wir bieten Ihnen die Materialien wie Papier, Vorlagen und Stifte. Sie entscheiden, welche Technik am besten zu Ihnen passt.

Vous êtes au bon endroit ! Nous mettons à votre disposition du papier, des modèles et des stylos, et vous choisissez la technique qui vous plaît le plus.

Do / Je, 27.02., 14h30 – 16h30

Do it yourself: Individuelle Einkaufstasche nähen / Coudre votre propre sac de courses

Mi / Me, 19.02., 14h00 – 17h00

Digital Fit – E-Banking

Mobil und bequem Ihre Bankgeschäfte erledigen.

Gérez vos opérations bancaires de manière mobile et pratique.

Fr / Ve, 14.03., 14h30

e-café

Unterstützung für Smartphone und Tablett.

Assistance pour smartphone et tablette.

Fr / Ve, 10.01., 24.01., 14.02., 28.02., 14.03., 15h00 – 17h00

13 AM SÄITERT HESPERANGE

1, rue Jos Paquet, L-5872 ALZINGEN

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

Federball / Badminton

Badminton ist gelenkschonend, verbessert die Koordination und hat zudem eine positive Wirkung auf den Kreislauf.

Au badminton, les articulations sont peu sollicitées, la coordination et la circulation sanguine sont améliorées.

Mo / Lu, 10h00 – 11h30

Muskatnuss, Herr Müller!

Privatisierte Kinovorstellung speziell für uns mit dem Film „Le grand restaurant" – „Scharfe Kurven für Madame" mit Louis de Funès. Deutsche Version

Session de cinéma privatisée pour nous avec le film « Le grand restaurant » avec Louis de Funès. Version allemande.

Fr / Ve, 14.02., 14h00 – 16h30, DE Cinéma Waasserhaus

Indiana Jones live in Concert

Originalversion des Filmes „Jäger des verlorenen Schatzes" begleitet durch das Orchester der Philharmonie.

Version originale du Film « Les aventuriers de l'arche perdue » accompagnée par l'orchestre de la Philharmonie.

Fr / Ve, 13.03., 19h30 – 22h30

Achtsamkeitstraining

Mi / Me, 14h00 – 16h00

Fotokurs / Cours de photographie

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

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

Do / Je, 19h00 – 21h00
Sa / Sa, 09h00 – 12h00

14 SYRDALL CONTERN

1, Square Peter Dussmann, L-5324 CONTERN

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

Afrikanische Rhythmen / Rythmes traditionnels africains

In diesem Projekt geht es darum, Perkussion, traditionelle Rhythmen, Tänze, Lieder und Märchen aus West- und Ostafrika zu teilen. Djembe, Dum Dum, Ngoni und andere Instrumente werden zusammen mit unseren Stimmen eingesetzt, um Musik zu machen. Lassen Sie sich mitreißen von der Musik, die ein universelles Kommunikationsmittel ist.

Ce projet consiste à partager des rythmes, des danses, des contes et des chants traditionnels d'Afrique de l'Ouest et de l'Est. Le djembé, le dum dum,

le ngoni et d'autres instruments sont utilisés avec vos voix pour faire de la musique. Laissez-vous emporter par la musique, qui est un moyen de communication universel.

Jeden Donnerstag, tous les jeudis, 14h00 – 15h30, Oetrange

Schmuggler Tour. Lasst euch nicht erwischen / Nuit des contre-bandiers. Ne vous faites pas prendre!

Bei Einbruch der Nacht begeben wir uns auf eine spannende Wanderung im Dunkeln durch die Wälder im belgisch-luxemburgischen Grenzland.

À la tombée de la nuit, nous entamons une randonnée passionnante dans l'obscurité à travers les forêts de la frontière belgo-luxembourgeoise.

Fr / Ve, 24.01., 20h00 – 23h00, Beckerich

Klangreise: Mit Klängen und Stille zu innerer Balance und Erholung / Voyage sonore : Équilibre intérieur et détente grâce aux sons et au silence

© Jos – pixabay.com

Tauchen Sie ein in eine Welt der Klänge. Gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Plongez dans un monde de sons. Offrez-vous une pause pour le corps, l'âme et l'esprit.

Fr / Ve, 16.03., 09h30 – 11h30, Medingen

15 WËLLE WÄIN REMICH

1, rue Neuve, L-5560 REMICH

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

Spinnen / Filage

Für Anfänger / Pour débutants

Mi / Me, 05.02. od./ou 12.02., 14h00

Blumen filzen / Feutrage de fleurs

Mi / Me, 12.03. od./ou 19.03., 14h00

Shopping: Centro-Oberhausen

Anmeld. bis / inscrip. jusqu'au : 11.02.

Fr / Ve, 14.03.

On Tour: Metz

Anmeld. bis / inscrip. jusqu'au : 04.02.

Di / Ma, 18.02.

On Tour: Saarburg

Anmeld. bis / inscrip. jusqu'au : 10.04.

Di / Ma, 29.04.

Weltkulturerbe / Patrimoine culturel mondial : Völklinger Hütte

Anmeld. bis / inscrip. jusqu'au : 21.02.

Sa, 01.03.

MyGuichet

Do / Je, 27.03., 15h00 – 17h00 (LU)

Ganzheitliches Gedächtnis-Training / Entraînement intégral de la mémoire

Anmeld. bis / inscrip. jusqu'au : 11.02.

Di / Ma, ab / à p. 25.02. 14h30 – 16h00 (LU)

3 Workshops: Elektronik & erneuerbare Energien / Électronique & énergies renouvelables

1. Einführung Elektronik, 2. Wind- und Wasserenergie, 3. Solarenergie

1. Intro à l'électronique, 2. Énergie éolienne et hydraulique, 3. Énergie solaire

Fr / Ve, 21.02., 21.03.,11.04. 17h00 – 19h30 (DE)

Falls nicht anders angegeben, Anmeld. bis 1 Wo. vorm Termin. / Sauf autre indication, inscription jusqu'à 1 sem. avant le r.d.v.

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

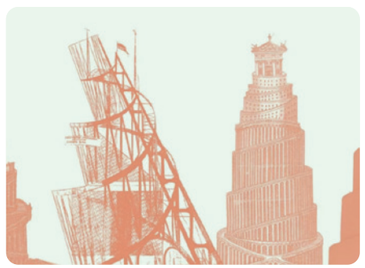
Self defense, Ju-Jitsu, Paartanz / Dance en couple, Line Dance, Zumba Gold, Pilates, Jogging, Yoga & Meditation, Nordic Walking, Spazieren & Wandern / Promenade & Randonnée, Klangschalen / bols chantants, CIRCL Mobility, Kegeln / quilles, Petanque, Restaurant-Nomaden, Kreatives & Geselliges
Créatif & convivial

16 EIST HEEM
BERCHEM

54, rue Oscar Romero, L-3321 BERCHEM

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

Babel heureuse ?



© Lëtzebuerg City Museum

Die Vielfalt der Sprachen ist zugleich Herausforderung und Potential. Besuchen Sie mit uns die Ausstellung im Lëtzebuerg City Museum.

La diversité des langues est à la fois un défi et un potentiel. Venez visiter avec nous l'exposition du Lëtzebuerg City Museum.

Fr / Ve, 14.02., 10h00

Pension: Ein neuer Lebensabschnitt / La pension: une nouvelle étape de la vie

Informieren Sie sich über administrative Vorgänge und verschiedene Modelle der Pension.

Renseignez-vous sur les démarches administratives et les différents modèles de la pension.

Do / Je, 23.01., 18h00

Entzündungshemmende Ernährung

Welche Ernährung beugt dem Risiko von chronischen Entzündungen in meinem Körper vor?

Quelle est l'alimentation qui prévient le risque d'inflammation chronique dans mon corps ?

Fr / Ve, 14.02., 14h30

Offener Treff / Rencontre ouverte

Jeden Montag begrüßen wir Sie zu unserem offenen Treff, bei dem Bingo, Quiz, Sitztanz und Gesellschaftsspiele auf dem Programm stehen.
Chaque lundi, nous vous convions à un rendez-vous convivial avec bingo, quiz, danse assise et jeux de société.

Mo / Lu, ab 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 Salzgrotte / grotte de sel
Handarbeiten / Travaux manuels

17 A BOSSELESCH
MONDERCANGE

1, rue de Limpach, L-3932 MONDERCANGE

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

Wanderungen / Randonnées auto-pédestres

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, suivie d'un repas convivial au restaurant.

Mi / Me, 10h00,
15.01., 26.02., 12.03.

Musée de la Résistance et des Droits Humains, Esch-sur-Alzette

Eine Führung durch die Dauerausstellung mit dem Schwerpunkt Menschenrechte.

Visite guidée de l'expo permanente avec accent sur les droits humains.

Mi / Me, 05.02.,
13h15

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.

Auf Anfrage / Sur demande

Musikkurs / Cours de musique

Ab dem 14. Januar finden Gitarren- und Klavierkurse statt. Kommen Sie zu der Informationsveranstaltung.

À partir du 14 janvier, des cours de guitare et de piano seront proposés. Venez à la réunion d'information.

Fr / Ve. 07.01., 17h00

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Mo / Lu, 14h15, Bingo
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 /

Sitz Yoga / Yoga sur chaise

Yogakurs mit Hilfe eines Stuhles, im Sitzen.

Cours de Yoga assis sur une chaise.

Valentinstag in Kirrwiller

Ein Besuch im Royal Palace in Kirrwiller am Tag der Verliebten.

Une visite du Royal Palace à Kirrwiller le jour des amoureux.

Do / Je, 13.02.,
09h00, Départ Club Haus beim Kiosk

Fashion Outlet Zweibrücken

Shopping-Spaß im Outlet.

Faire du shopping dans un outlet.

Do / Je, 14.03.,
08h30, Départ Club Haus beim Kiosk

Arabische Kalligraphie / Calligraphie arabe

Lernen Sie arabische Schriftzeichen schreiben.

Apprenez à créer des signes arabes.

Mo / Lu, 10.03., 24.03.,
14h00 – 16h00,
Club Haus beim Kiosk

Grundkurs Zeichnen / Cours de base de dessin

Studienzeichnungen und verschiedene Effekte in der Gestaltung erlernen.

Apprendre les dessins d'étude et les différents effets dans la conception.

Di / Ma, 07.01., 04.02., 04.03., 01.04.
10h00 – 12h00,
Club Haus beim Kiosk
Fr / Ve, ab / à partir du 10.01.
09h30 – 10h30,
Club Haus beim Kiosk

Konferenz Pflegeversicherung / Conférence Assurance Dépendance

Do / Je, 16.01.,
14h30 – 16h00,
Club Haus beim Kiosk

Museumsbesuch / Musée

Do / Je, 13.01., 09h45,
Musée national de la résistance / Nationales Museum für Widerstand

19 DEFORUM
BETTEMBOURG

41, route de Luxembourg, L-3253 BETTEMBOURG

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

Brunch & Reflexologie

An diesem Internationalen Frauentag ist es an der Zeit, sich um sich selbst zu kümmern. Bei unserem Brunch, gefolgt von einer Reflexzonenmassage, werden Ihre Geschmacksnerven, Ihr Körper und Ihr Seele verwöhnt.

En cette Journée internationale de la femme, il est temps de prendre soin de vous. Lors de notre brunch, suivi d'une séance de réflexologie plantaire, vos papilles, votre corps et votre esprit seront choyés.

Sa, 08.03., 10h00 – 15h30,
Club Aktiv Plus deForum

Valentinskiermes / Kermesse de Saint-Valentin

So / Di, 16.02., 11h45 – 15h00,
Centre culturel An der Eech, Leudelange

Fuesbal / Fête de carnaval

Mo / Lu, 17.02., 15h00 – 18h00,
Kulturhaus, Huncherange

Filmowend / Soirée de cinéma Untouchable

Fr / Ve, 28.02., 18h00 – 21h00,
Centre culturel An der Eech, Leudelange

Familienforschung / Généalogie

Familienforschung war noch nie so einfach wie heute! Wo finde ich die Quellen, die Zivilstandsregister mit Geburten, Hochzeiten und Todesfällen, die Pfarrregister, die Volkszählungen usw.? All das und weitere Informationen erhalten Sie an diesem Nachmittag.

La recherche généalogique n'a jamais été aussi simple qu'aujourd'hui ! Où trouver les sources, les registres d'état civil avec les naissances, les mariages et les décès, les registres paroissiaux, les recensements, etc. Toutes ces informations vous seront fournies au cours de cet après-midi.

Di / Ma, 28.01., 14h30 – 16h30,
Club Aktiv Plus deForum

20 KORDALL AKTIV DIFFERDANGE

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

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

Mobilfit

Der Mobilfitkurs ist ein speziell entwickeltes Trainingsprogramm, das gezielt auf die Verbesserung von Stabilität, Gangsicherheit und Sturzprävention ausgerichtet ist. Ziel ist es, das Sturzrisiko zu minimieren und den Alltag sicherer zu gestalten, während gleichzeitig die sozialen Bindungen und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt werden.

Le cours Mobilfit est un programme d'entraînement spécialement conçu pour améliorer la stabilité, la sécurité de la marche et la prévention des chutes. L'objectif est de minimiser le risque de chute et de rendre la vie quotidienne plus sûre tout en renforçant les liens sociaux et le sentiment d'appartenance à la communauté.

Fr / Ve, à partir du 31.01.,
Auf Anfrage / sur demande

Thé dansant: Neijoersfeier / Fête de nouvel an

Di / Ma, 21.01., 14h00 – 17h00,
Artikuss Soleuvre

Musée des mines

Habt ihr Lust in die Geschichte des Minettabbaus einzutauchen? Dann begleitet uns in das Musée des Mines in Rümelingen, wo wir mit dem Zug in den Stollen fahren und Erklärungen zum Minettabbau unter Tage erhalten.

Vous souhaitez vous plonger dans l'histoire de l'exploitation du « Minett » ? Alors accompagnez-nous au Musée des mines à Rumelange, où nous prenons le train pour visiter la mine souterraine.

Fr / Ve, 28.02.,
Auf Anfrage / sur demande

Konferenz über die Rolle der Großeltern / Conférence sur le rôle des grands-parents

Großeltern sein: Gestern und heute. Welche Rolle spielen sie heute in einer sich ständig wandelnden Gesellschaft?

Être grands-parents : hier et aujourd'hui. Quel est leur rôle dans une société en pleine évolution ?

Di / Ma, 04.03., 15h30 – 17h30

Gut zu wissen / Bon à savoir

Nach vielen Jahren ist aus dem „Club Senior Prënzebierg" der „Club Kordall Aktiv" geworden.

Après de nombreuses années, le « Club Senior Prënzebierg » est devenu le « Club Kordall Aktiv ».

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 /

Initiation aux installations fitness

Erlernen Sie in Begleitung eines Sporttrainers den Umgang mit den Geräten im Kraftraum des COHS (Esch).

Apprenez à utiliser les équipements de la salle de musculation du COHS (Esch) accompagné d'un coach sportif.

Di / Ma, 09h15 – 11h00

Dëschtennis / Tennis de table

Unterhaltsames Spiel und anregende Aktivität für Körper und Geist!

Jeu divertissant et activité stimulante pour le corps et l'esprit !

Do / Je, 10h30 – 11h30

Projet participatif

Participez à la création d'un jeu de piste en écrivant l'histoire, imaginant des énigmes ou créant des objets (mécaniques, électroniques ou numériques) !

Contactez-nous pour plus d'infos

Initiation à l'électronique / Elektronic Workshop

Dies ist kein theoretischer Kurs, nur der Spaß am Basteln zählt! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ici, pas de cours théorique, mais simplement le plaisir de bricoler ! Aucune connaissance préalable n'est requise.

Do / Je, 30.01.

Musée de la Résistance, Esch/Alzette

Führung durch die neue Dauerausstellung.

Visite guidée de la nouvelle exposition permanente.

Mo / Lu, 17.03., FR
Di / Ma,18.03., LU

Festival: Luminescences

Entdecken Sie den Zoo von Amnéville im Licht beim Festival „Luminescences".

Découvrez le Zoo d'Amnéville mis en lumière à la tombée de la nuit.

Fr / Ve, 17.01.

Minitrip à la côte belge

Drei Tage und zwei Nächte in Blankenberg mit Ausflug nach Brügge.

Trois jours et deux nuits à Blankenberge avec excursion à Bruges.

Mi / Me, 04.06. — Fr / Ve, 06.06.,
Inscriptions jusqu'au 25.02.

22 AN DE SAUERWISEN RUMELANGE

6, rue de la Fontaine, L-3726 RUMELANGE

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

Konferenz Detox

Vortrag über den Säure-Basen-Haushalt mit Tipps und Tricks aus der Natur.

Conférence sur l'équilibre acido-basique et des conseils et astuces.

Mo / Lu, 15.01., 14h00 – 15h30

Réflexologie faciale

Atelier avec des exercices pratiques.

Me, 15.01., 10h30 – 11h30, FR

Rucksack géint de Stress

In einer kleinen Gruppe erlernen Sie hilfreiche Methoden gegen den Stress.

Di / Ma, 14.01., 14h00 – 15h00, LU

Progressive Muskelentspannung

Einführung in die Entspannungs- und Stressbewältigungsmethode.

Do / Je, 16.01., 09h00 – 10h00, LU

Fuesparty

Ein Nachmittag für alle Karneval-Freunde. Gerne können Sie sich auch verkleiden.

Un après-midi pour les amateurs de carnaval. N'hésitez pas à vous déguiser.

Mi / Me, 05.03., 15h00 – 18h00,
Schungfabrik Tetange,
Live music: Bluestars

Royal Palace Déesses Kirwiller

Repas avec spectacle / Essen mit Show

Mi / Me, 12.03.

Demenz-Infonomëtteg

Infoveranstaltung mit Fragerunde.

Réunion d'information et séance de questions-réponses.

Sa, 12.03., 14h30 – 16h30

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Kachtreff / Rencontre culinaire
Kaartenowender / Jeux de cartes
Sangtreff / Chant
Handarbechten / Travail manuel
Yoga, Pilates, Indoorcycling
Denksport / Excercices 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 /

Besser schlafen / Mieux dormir

Ein Vortrag im Rahmen von „Gesond iessen, Méi bewegen" gibt Tipps und Tricks, wie Sie besser schlafen können.

Une conférence dans le cadre de « Gesond iessen, Méi bewegen » vous révèle des astuces pour mieux dormir.

Mi / Me, 19.02., 14h00 – 15h30

Entspannung mit Klangschalen

Fr / Ve, 28.02., 09h45 – 11h00

Chrëscht-Cafeteria

Mi / Me, 18.12., 14h30

Fada's Family: Travestieshow und Mittagessen / Spectacle transformiste et repas de midi

Mi / Me, 29.01., 12h00

Musical: Mamma Mia

Fr / Ve, 07.03., 18h45,
Rockhal

Visitt vum Waassertuerm op der Cloche d'Or

Wir fahren mit dem öffentlichen Bus 507 auf den Kirchberg und von dort aus weiter mit der Tram bis zur Haltestelle „Waassertuerm".

Nous prenons le bus public 507 jusqu'au Kirchberg et de là, nous continuons avec le tram jusqu'à l'arrêt « Waassertuerm ».

Mi / Me, 12.03., 08h55

Konferenz Parkinson

25. oder 27.02., 10h00

Handystuff

Haben Sie Schwierigkeiten, Ihr Mobiltelefon richtig zu benutzen? Freitagnachmittags bieten wir Ihnen in unserer Cafeteria die Möglichkeit, Antworten auf Ihre kleinen Fragen zu erhalten.

Wenn Sie spezifischere Fragen haben und eine ganze Stunde mit einem/einer qualifizierten Schüler*in nur für sich reservieren möchten, wenden Sie sich bitte telefonisch an uns.

Vous rencontrez des difficultés à utiliser votre téléphone portable ? Les vendredis après-midi, nous vous proposons de répondre à vos petites questions dans notre cafétéria.

Si vous avez des questions plus spécifiques et que vous souhaitez réserver une heure entière avec un·e étudiant·e qualifié·e, veuillez nous contacter par téléphone.

Fr / Ve, 14h00 – 16h00

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