# DESEJA SABER MAIS?

**23 clubes, todos diferentes.**

Para nos conhecer, visite um dos nossos clubes, informe-se no nosso site oficial www.clubaktivplus.lu ou consulte as clubPages, que apresentam uma seleção de atividades de todos os nossos clubes, quatro vezes por ano.

Além disso, cada clube possui o seu próprio site e publica o respetivo programa de atividades.

**Tem uma questão?**
**Basta entrar em contacto connosco.**

**Por que razão deve juntar-se a nós?**

Para desfrutar de bons momentos em grupo, ampliar os seus conhecimentos, preservar a sua saúde e experimentar novas atividades.

**A qual clube deve aderir?**

Cada clube está aberto a todos,independentemente do local de residência. A escolha é inteiramente sua.

Venha descobrir-nos!

## Estamos ansiosos por conhecê-lo(a)!

# SOBRE NÓS

Os clubes Aktiv Plus são espaços de encontro dedicados ao lazer, aprendizagem, intercâmbio e aconselhamento. Destinam-se a todos os que desejam manter-se ativos à medida que a reforma se aproxima ou após a sua concretização.

A missão comum dos clubes é promover o envelhecimento ativo. As atividades focam-se nos contactos sociais, na aprendizagem ao longo da vida, nos intercâmbios intergeracionais e interculturais, bem como na participação social.

Esta iniciativa é promovida pelo Ministério da Família, em colaboração com vários gestores e com o apoio dos municípios parceiros. Desde 2024, os 23 clubes foram agrupados sob a nova designação Club Aktiv Plus.

# CONTACTO


**Coordenação do Clube Aktiv Plus**
contact@clubaktivplus.lu
36 04 78-44

**Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil**
13c, rue de Bitbourg
L-1273 Luxemburgo
clubaktivplus@fm.etat.lu


**www.clubaktivplus.lu**

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

clubaktiv

club aktiv

**MOBILIDADE.**
**PARTILHA.**
**APRENDIZAGEM.**

O ENCANTO DA DESCOBERTA!

©03/2025

PT

# AS NOSSAS ATIVIDADES

Participe em cursos, desfrute de um café ou procure aconselhamento... a escolha é sua.

Selecione as atividades que melhor se adequam aos seus interesses.

## SAÚDE E BEM-ESTAR

**Cuide do seu corpo e da sua mente**

Aquagym, yoga, ciclismo, defesa pessoal, dança, caminhada, sofrologia, treino de memória, relaxamento...

## DESCOBERTA E CULTURA

**Explore novos horizontes**

Cinema, teatro, concertos, exposições, museus, passeios, excursões e visitas no Luxemburgo ou no estrangeiro...

## APRENDIZAGEM E INFORMAÇÃO

**Aprofunde os seus conhecimentos**

Línguas, literatura, informática e novos media, cursos criativos: fotografia, pintura, bricolage...

## CONVÍVIO E EMPENHAMENTO

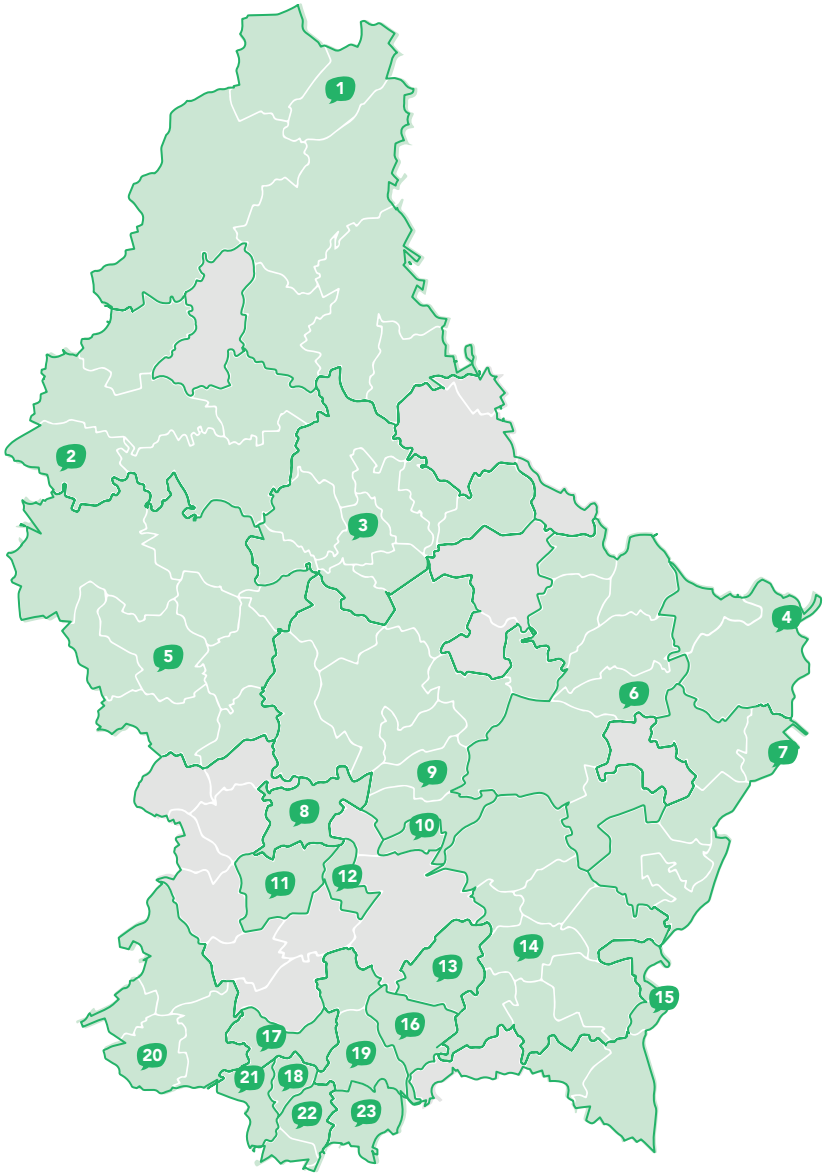
**Desfrute de momentos de qualidade em boa companhia**

Saídas a restaurantes, jogos de tabuleiro, petanca, coro, festas, voluntariado...

# DESCOBRIR A REDE

A rede conta atualmente com 23 clubes e abrange 83 municípios. Para saber quais são os municípios parceiros de cada clube, visite o nosso sítio Web.

**www.clubaktivplus.lu**




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

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

3 **NORDSTAD AKTIV+** ETTELBRUCK
26 81 37 43 – www.nordstadaktivplus.lu

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

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

6 **AN DER LOUPESCHT** JUNGLINSTER
27 55 33 95 – www.help.lu

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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