clubaktiv pages

MARS/MÄRZ – JUIN/JUNI
2025
www.clubaktivplus.lu

MOIEN, HELLO, HOLA, BONJOUR

POUSSEZ LA PORTE DES CLUBS AKTIV PLUS

CIAO, HALLO, OLÁ, HEJ

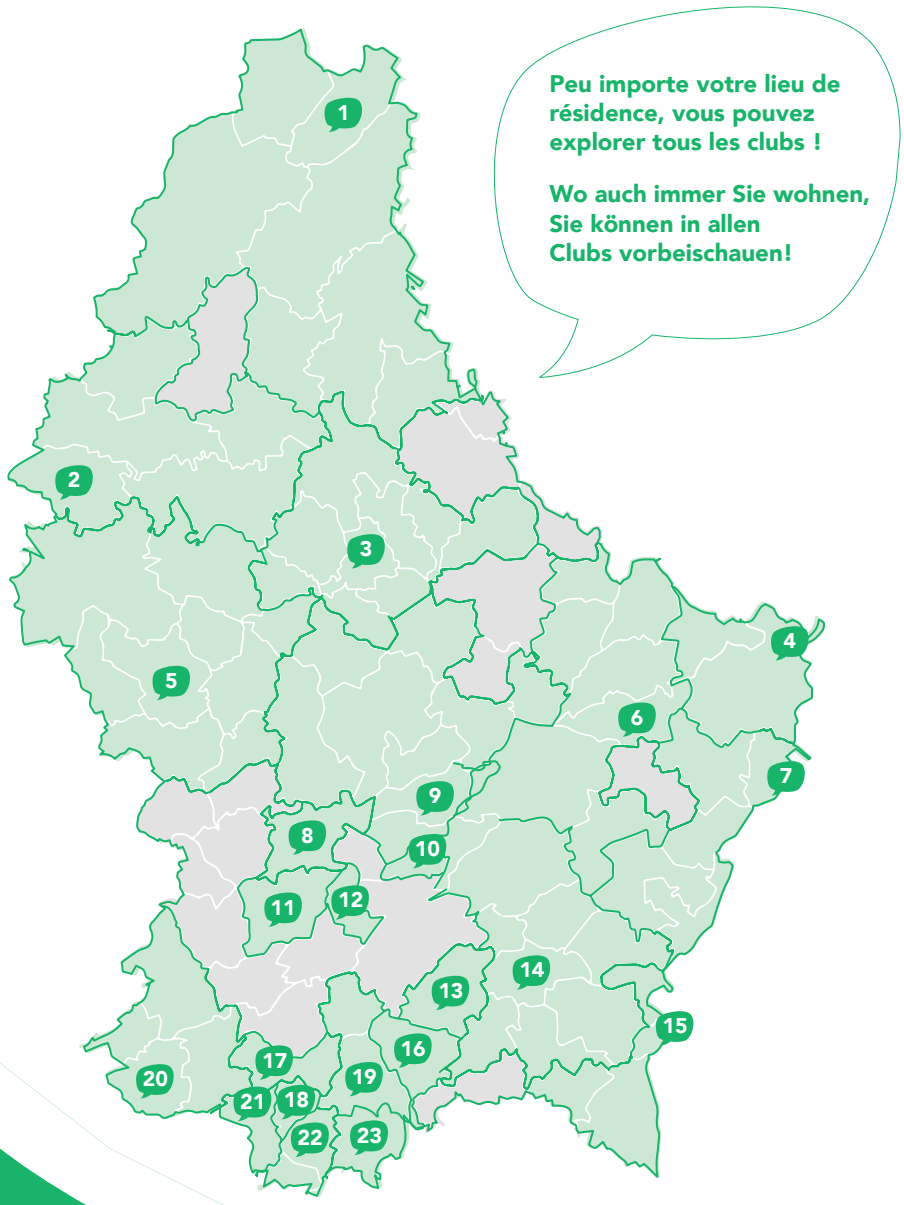
WILLKOMMEN IN DEN CLUB AKTIV PLUS

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

club + aktiv

23 CLUBS À VOTRE SERVICE

23 CLUBS AN IHRER SEITE



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20 **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

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

UN AN DÉJÀ

Il y a tout juste un an, nous avons marqué une étape majeure dans notre développement en lançant la nouvelle identité nationale des clubs Aktiv Plus. Nouveau nom, nouveau logo, nouveau design pour les clubPages, nouvelle page internet : ces changements avaient un objectif clair – insuffler une énergie nouvelle à notre réseau des 23 clubs et attirer davantage de personnes en quête d'un vieillissement actif.

Aujourd'hui, alors que nous entamons la deuxième année sous cette nouvelle identité, notre engagement reste intact : enrichir notre offre, renforcer notre communauté et répondre aux besoins de notre public cible, composé de personnes à l'approche de la retraite et au-delà.

Merci à toutes et à tous pour votre enthousiasme et votre fidélité – l'aventure continue !

WIE DIE ZEIT VERGEHT

Vor genau einem Jahr haben wir ein wichtiges Etappenziel erreicht: die Einführung der neuen nationalen Identität der Club Aktiv Plus. Neuer Name, neues Logo, neues Design für die ClubPages, neue Website - all diese Veränderungen hatten ein klares Ziel: unserem Netzwerk der 23 Clubs eine neue Dynamik zu verleihen und mehr Menschen anzusprechen, die ein aktives Altern anstreben.

Heute, ein Jahr später, bleiben wir unserem Versprechen treu: unser Angebot weiter auszubauen, unsere Gemeinschaft zu stärken und den Bedürfnissen unserer Zielgruppe gerecht zu werden - Menschen, die kurz vor dem Ruhestand stehen oder diesen bereits erreicht haben.

Ein herzliches Dankeschön an alle für Ihre Begeisterung und Ihre Treue - das Abenteuer geht weiter!

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
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 /

Achtsamkeit aus medizinischer Sicht / Pleine conscience

Dr. Marie-Paule Theisen erklärt, wie Achtsamkeit unsere körperliche und mentale Gesundheit beeinflusst (z.B. Einfluss auf Stress und Schmerz).

Le Dr Marie-Paule Theisen explique en quoi la pleine conscience influence notre santé physique et mentale (p.ex. influence sur le stress et la douleur).

Mi / Me, 02.04., 18h30 – 20h00

Diabetes Kochkurs / Cuisine et diabète

Hier bekommen Sie einen Einblick über Diabetesgrundlagen bis hin zur Zubereitung ausgewogener Mahlzeiten.

Ce cours donne un aperçu des bases du diabète, jusqu'à la conception de repas équilibrés.

Sa, 05.04., 10h00 – 14h00

Zero Waste – Tulpen nähen / Coudre des tulipes

Aus bunten Stoffresten und einfachen Nähtechniken entstehen kleine Stoffblumen, die niemals verblühen.

Apprenez à transformer des chutes de tissus colorés en fleurs éternelles grâce à des techniques de couture simples.

Mi / Me, 26.03., 14h00 – 18h00

Goldschmieden / Travail d'argent

Durch kreatives Gestalten und handwerkliches Können entsteht ein individuelles Schmuckstück. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Der Schwerpunkt liegt auf der Silberverarbeitung.

Découvrez comment allier créativité et artisanat pour créer votre bijou unique. Ouvert aux débutants et avancés.

Sa, 26.04. + So / Di, 27.04., 10h00 – 16h30

Pensiounscoach

Gehen Sie auf Entdeckungsreise mit Henri Feit, ehrenamtlicher Pensionscoach bei GERO und lassen Sie sich inspirieren, den Ruhestand aus einer neuen Perspektive zu betrachten, und Ihren Ideen, Plänen und Wünschen freien Lauf zu lassen.

Partez à la découverte avec Henri Feit, coach de retraite bénévole chez GERO, et laissez-vous inspirer pour envisager la retraite sous un nouvel angle et pour donner libre cours à vos idées, vos projets et vos souhaits.

Di / Ma, 08.04., 18h30 – 20h00

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Zumba Gold, Stretching, Pilates Gymnastik, Kegelnachmittag, Rummi Kub, Yoga, Meditation und vieles mehr

2 UEWERSAUER BASCHLEIDEN

39, rue Flebour, L-9633 BASCHLEIDEN

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

Uewersauer Gesangstreff

Nous chanterons des chansons du monde entier. Aucune connaissance de la musique n'est requise.

Fr / Ve, 28.03., 11.04., 25.04., 14h00

Keramik-Treff

Nutzen Sie unseren KeramikTreff zum freien Gestalten Ihrer Ideen sowie zum Austausch mit anderen Keramikfans.

Fr / Ve, 17h00 – 21h00

Floristikworkshop: Straußenei

Mit dem großen Straußenei machen wir einen großartigen Blickfang für Ihre Tischdeko. Nicht nur an Ostern ein Hingucker.

Do / Je, 10.04., 18h30 – 20h30

Cours de couture

Envie de coudre des vêtements ou de créer une déco en tissu ? Vous apprendrez à manier la machine à coudre et à réaliser vos propres créations. Débutant ou professionnel : venez avec vos projets et réalisez-les.

Auf Anfrage / Sur demande

Holistic Health: Ganzheitlich gesund

Erfahren Sie mehr über das Prinzip der „ganzheitlichen" Ernährung. Was braucht unser Körper? Warum ist Stressabbau so wichtig?

Fr / Ve, 25.04., 19h00 – 21h00
Baschleiden

3 NORDSTAD AKTIV+ ETTELBRUCK

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

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

SEBES

Mi / Me, 16.04.

Forellenfest / Fête de la truite

Im April findet das Forellenfest in Bouillon statt – die perfekte Gelegenheit, die Burg zu besichtigen und eine leckere Forellenspezialität zu genießen.

En avril a lieu la fête de la truite à Bouillon – l'occasion parfaite pour visiter le château tout en dégustant une délicieuse spécialité à base de truite.

Fr / Ve, 25.04.

Royal Palace Kirrwiller

Genießen Sie eine spektakuläre Show und ein besonderes Mittagessen in einem der feinen Restaurants im Royal Palace Kirrweiler.

Venez vivre une expérience inoubliable et dégustez un repas exceptionnel dans un des restaurants raffinés au Royal Palace à Kirrwiller.

Mi / Me, 12.03.

Explorer le paysage à vélo

Schwingen Sie sich in den Sattel und entdecken mit uns das Land und seine Schönheiten.

Faites chauffer vos cuisses lors de balades à vélo et découvrez le pays avec ses particularités.

Mo / Lu, 17.03. — 14.06.

Andere Kurse / Autres cours

Gym santé, Pilates, Yoga, Zumba, Qi Gong, Nordic Walking, Danses.

Wellness / Détente

Lust auf einen Wellness-Moment?

Envie d'un moment de bien-être ?

Fr / Ve, 23.05.

Kreative Freizeitgestaltung

Handarbeit macht Freude. Einmal pro Woche können Sie bei uns in geselliger Runde an Ihrem Projekt arbeiten.

Profitez de notre offre hebdomadaire pour réaliser votre projet artisanal dans un environnement convivial.

4 BIEN SÛR(E) ROSPORT

9, rue du Pont, L-6581 ROSPORT

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

Cornhole

Die Gruppe trifft sich jede Woche vor unserem Club Haus.

Le groupe se réunit chaque semaine devant notre Club Haus.

Mo / Lu, 14h30

Lesung „Von Fall zu Fall"

Von Fall zu Fall erzählt die humorvollen Ermittlungen von Ernst Fall, einem unkonventionellen Detektiv, unterstützt von einem Psychotherapeuten, einem Kommissar und seinem Hund.

« Von Fall zu Fall » (De cas en cas), raconte les aventures d'Ernst Fall, un détective original, épaulé par un psychothérapeute perspicace, un commissaire sceptique et son fidèle chien.

Fr / Ve, 28.03.

An Nommech – Besuch auf der Straußenfarm / Visite de la ferme

Entdecken Sie die traditionsreiche Farm der Familie Reuter mit nachhaltiger Produktion von Getreide, Milch und Straußenfleisch. Die Tour endet mit einer Verkostung (+18 €) – bitte angeben, ob Sie probieren möchten.

Explorez la ferme familiale Reuter, réputée pour sa production durable de céréales, de lait et de viande d'autruche. La visite guidée se termine par une dégustation – merci d'indiquer si vous souhaitez déguster (+18 €).

Di / Ma, 17.06., 40 €

Maastricht

Am Vormittag können Sie Maastricht in Ihrem eigenen Tempo erkunden. Um 14:00 Uhr bietet Ihnen eine Führung (1h30) spannende Einblicke in die Geschichte und Kultur der Altstadt.

Matinée libre pour explorer Maastricht à son rythme. À 14h00, visite guidée (1h30) à travers le centre historique, avec des récits captivants sur son histoire et sa culture.

Di / Ma, 08.07., 47 €

5 ATERTDALL REDANGE

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

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

Die Welt der Faszien / Le monde des fascias

Der Schlüssel zu effektivem Muskelaufbau. Durch gezielte Pflege und Training der Faszien können Sie nicht nur Ihre sportliche Leistung steigern, sondern auch Ihre Lebensqualität verbessern.

La clé d'une construction musculaire efficace. Grâce à des soins et à un entraînement ciblé du fascia, vous pouvez non seulement augmenter vos performances athlétiques, mais aussi améliorer votre qualité de vie.

Jeden Donnerstag / Tous les jeudis, 08h15 – 09h15

Pflegende Angehörige – Achtsamkeit und Austausch / Proches aidants – pleine conscience et échange

Di / Ma, 09h30 – 11h30

Spielemorgen / Matinée de jeux

Eine willkommene Abwechslung in geselliger Runde bei einer Partie Rummy, Millchen, Whist, Konter a Matt.

Une agréable distraction en toute convivialité autour d'une partie de Rummy, de Millchen, de whist, de Konter a Matt.

Jeden zweiten Dienstag / Un mardi sur deux
19h00 – 21h00

Gehirnjogging

Mit Gedächtnistraining trainieren Sie auf spielerische Weise Ihr Erinnerungsvermögen, Ihre Konzentration und Ihre Kreativität.

Jeden zweiten Donnerstag

Cewe Fotoalben / Albums Photo Cewe

Wir können Ihnen helfen, Ihr Produkt zu verwirklichen.

Nous pouvons vous soutenir dans la réalisation de vos produits photo.

Auf Anfrage / Sur demande

CIS Réiden / CIS Redange

Die Wache des CIS Réiden bietet uns eine geführte Besichtigung ihres Zentrums an, mit Erläuterungen zu Organisation und Einsätzen ihrer Wache.

La station CIS Réiden nous propose une visite guidée de son centre, avec des explications sur l'organisation et le fonctionnement de la station.

Mi / Me, 25.06., 13h30 – 17h00, LU

6 AN DER LOUPESCHT BEIDWEILER

2, rue de l'école, L-6235 BEIDWEILER

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

AN DER LOUPESCHT
CLUB AKTIV PLUS

Gesundheitswoche / Semaine de la santé

Eine Gesundheitswoche im Club mit Aktivitäten wie Boulespiel, Brotbackworkshop, Spaziergang im Park und Badminton. Seien Sie dabei!

Une semaine de santé au club avec des activités diverses comme la pétanque, un atelier de fabrication de pain, une promenade dans le parc et du badminton. Soyez de la partie !

Mo / Lu – Fr / Ve, 12.05. – 16.05.

Internetcafé

Bringen Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop mit. Wir behandeln folgende Themen: Datenschutz und Sicherheit.

Apportez votre téléphone portable, tablette ou ordinateur. Nous explorons ensemble les thèmes de la protection des données et de la sécurité.

Fr / Ve, 21.03., 04.04., 09h30 – 11h00, LU, DE

Geierlay: Tagesausflug / Excursion

Wandern Sie mit uns zur spektakulären Hängeseilbrücke! (mit Umgehungsweg für Höhenängstliche).

Randonnée jusqu'au spectaculaire pont suspendu. (Chemin de contournement pour les acrophobes).

Do / Je, 03.04., 07h00 – 18h00, DE

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, 25.03., 22.04., 20.05., 24.06. 17h00 – 18h00, LU, DE

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Gesellschaftsspiele
Kegeln
Klangschalenmeditation
Nordic Walking
Wanderungen

7 MUSELHEEM WASSERBILLIG

12, rue St Martin, L-6635 WASSERBILLIG

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

club muselheem

Lesecafé und Tee / Café de lecture et de thé

In gemütlicher Runde mit einer Tasse Tee kurze Balladen oder Gedichte lauschen und einfach genießen.

Écouter des ballades ou des poèmes dans un cadre agréable, une tasse de thé à la main, et savourer l'instant.

Do / Je, 20.03., Muselheem

Kreatives Frühlingsgesteck für Ostern / Composition florale pour Pâques

Kreativität fördert Endorphine und Glückshormone, probieren Sie es mit uns gemeinsam aus.

La créativité stimule les endorphines et les hormones du bonheur. Venez l'expérimenter avec nous !

Mi / Me, 02.04.

Velo Repair Day

Muss Ihr Fahrrad repariert oder für den Sommer startklar gemacht werden? Kein Problem. Reservieren Sie einen Termin beim Velorepair Team Lux.

Vous avez besoin de faire réparer votre vélo ou de le préparer pour l'été ? Pas de problème ! Réservez un rendez-vous auprès de l'équipe Velorepair Lux.

Mo / Lu, 07.04.

Thillenvogtei: Besuch des ländlichen Museums / Visite du musée rural

Hier können Sie das ländliche Leben und Arbeiten vergangener Zeiten entdecken und hautnah erleben.

Ce musée vivant vous emmène dans un voyage dans le temps, à la découverte du travail paysan d'autrefois.

Mi / Me, 09.04., Rindschleiden

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Kreativ- und Strickatelier
Engl. / Franz. Sprachtreff
Laufen ohne Schnaufen
Gedächtnistraining
Individuelle digitale Beratung

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

GIMB – Gesond iessen, Méi beweegen

Kochworkshop rund um den Spargel.

Atelier de cuisine autour de l'asperge.

Di / Ma, 06.05.

Maastricht

Fr / Ve, 04.04.

Museum-Memorial of Deportation Gedenkstätte der Zwangsrekrutierten und der Umsiedlung

Wir besichtigen den alten Bahnhof von Hollerich, der eine Dauerausstellung über Luxemburg während des Zweiten Weltkriegs beherbergt.

La gare de Hollerich abrite une exposition permanente sur le Luxembourg pendant la Seconde Guerre mondiale.

Di / Ma, 22.04.

Réimervilla vu Giewel

Wir machen eine Besichtigungstour durch den gallorömischen Gutshof in Göblingen.

Nous faisons une visite guidée du domaine gallo-romain de Goeblange.

Mi / Me, 14.05.

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Küche aus aller Welt / Cuisine du monde
RGM - Ronnie-Gardiner-Methode
Interkulturelle Wanderungen / Marches interculturelles
Moderate und relaxe Wanderungen / Marches modérées et relax
Relax your body, mind and breath with slow Yoga,
Qigong, Taichi, Aquagym
Tanzgymnastik, Danse gymnastique
Handarbeitstreff / Travaux manuels

9 UELZECHTDALL
LORENTZWEILER

10, rue des Martyrs, L-7375 LORENTZWEILER

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

Club UELZECHTDALL

Self défense

Selbstverteidigung in Stresssituationen bei einem Angriff ist nicht jedermanns Sache. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps und Tricks, wie Sie sich im Notfall verteidigen können.

Essayez avec nous l'autodéfense. Cette activité est ouverte à toutes les personnes qui souhaitent apprendre à se défendre contre un ou plusieurs adversaires dans des situations de stress. Avec un professeur de jujitsu international comme enseignant, ces cours seront basés sur des techniques d'auto-défense. L'objectif est de donner confiance en soi à tous les participants.

Jeden Montag, tous les lundis
13h45 – 15h30
Salle des sports Lintgen

Équilibre et prévention des chutes / Gleichgewichtstraining

Beim Gleichgewichtstraining werden Übungen durchgeführt, die das Gleichgewicht verbessern sollen. Unsicherheiten in Alltagssituationen kann so entgegengewirkt und die Reaktionsfähigkeit des Körpers gestärkt werden.

L'amélioration et surtout la maîtrise de l'équilibre sont aussi importantes qu'un corps musclé. Les exercices améliorent l'équilibre et peuvent ainsi prévenir les chutes. Grâce aux exercices, les muscles sont renforcés et la capacité de réaction est améliorée.

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

Besichtigung der LUGA in Luxemburg

Im Rahmen von LUGA (Luxembourg Urban Garden), die vom 7. Mai bis zum 18. Oktober stattfindet, haben Sie die Möglichkeit, sich schon vor der offiziellen Eröffnung bei einer kostenlosen Führung ein Bild von der Entwicklung der Ausstellung zu machen.

Diese Besichtigung ermöglicht es uns, den Vorteil einer solchen Ausstellung für unser Land sowie die laufenden Arbeiten in den Tälern der Petruss und der Alzette zu besichtigen sowie mehr über die Organisation mit technischen Details, die Wahl der Pflanzungen und der Materialen usw. kennenzulernen.

So / Di, 30.03.
Abfahrt / Départ : 15h00

10 AM BECHELER BERELDANGE

15a, am Becheler, L-7213 BERELDANGE

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

Villa Borg: Bauern- und Handwerkermarkt / Marché fermier et artisanal

Im römischen Archäologiepark präsentieren regionale Anbieter ihr hochwertiges Angebot an einheimischen Produkten und handwerklichen Fähigkeiten.

Dans le parc archéologique romain, des fournisseurs régionaux présentent leurs produits locaux de qualité et leur savoir-faire artisanal.

So / Di, 06.04.

Visite - Europäischer Gerichtshof / Cour de justice

Bei unserem Besuch erfahren Sie mehr über die Aufgaben der Unionsgerichte und deren Wichtigkeit. Anhand konkreter Fälle wird Ihnen gezeigt, wie sich die Urteile unmittelbar auf den Alltag der Bürger auswirken.

Lors de la visite, vous découvrirez les missions et l'importance des tribunaux de l'Union. À travers de cas concrets, vous comprendrez comment les jugements ont un impact direct sur la vie quotidienne des citoyens.

Mi / Me, 21.05.

Visite guidée St. Maximin – Gräberfeld in Trier / Cimetière à Trèves

Wir besichtigen das Gräberfeld, das bei der Wiederherstellung der Kirche St. Maximin entdeckt wurde: Über 1000 meist schlichte Sarkophage liegen hier, die ältesten stammen aus dem 2. Jahrhundert.

Nous visitons le cimetière découvert lors de la reconstruction de l'église Saint-Maximin : plus de 1000 sarcophages y reposent, les plus anciens datant du 2e siècle.

Fr / Ve, 16.05.

Mudam Architektur / Architecture

Heute geht es einmal nicht um den Inhalt, sondern um die Verpackung. In einer geführten Besichtigung betrachten wir das Gebäude des Museums.
Aujourd'hui, nous ne nous intéressons pas au contenu, mais à l'emballage. Lors d'une visite guidée, nous observons le bâtiment du musée.

Do / Je, 03.04.

Konferenz – Organspenden / Don d'organes

Organspenden ist bis ins hohe Alter möglich! Sie interessieren sich, haben aber noch Fragen? Hier und heute ist Zeit und Raum dafür.

Le don d'organes est possible jusqu'à un âge avancé ! Vous êtes intéressé·e, mais vous avez encore des questions ? Ici, c'est le moment et l'endroit pour cela.

Mi / Me, 07.05., 16h00

11 AM BRILL CAPELLEN

51, Rte d'Arlon, L-8310 CAPELLEN

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

Food Vitalité – Snacks & Zwischenmahlzeiten / Goûters & collations

In diesem Workshop können Sie gemeinsam köstliche Snacks und Zwischenmahlzeiten zubereiten, wobei natürliche und lebendige Zutaten bevorzugt werden und die Nährstoffe so weit wie möglich erhalten bleiben. Die Rezepte sind glutenfrei und frei von Milchprodukten.

Atelier pratique pour réaliser ensemble de délicieux goûters, tout en privilégiant des ingrédients naturels et vivants et en préservant au maximum les éléments nutritifs. Les recettes sont sans gluten et sans produits laitiers.

Do / Je., 20.03., 17h30 – 20h00, FR

Zumbathon®

Zumbathon® für Großeltern und ihre Enkelkinder zugunsten der Organisation „Sauvons Bambi Luxembourg".

Dabei lernen Sie kleine Choreografien, Bewegungsspiele und Tänze kennen und fördern die Interaktion zwischen Kindern und Erwachsenen.

Au profit de l'association « Sauvons Bambi Luxembourg », Maria et son équipe d'entraîneurs de Zumba organisent une séance de Zumbathon® pour grands-parents et leurs petits-enfants.

Vous apprendrez quelques petites chorégraphies, jeux de mouvements et danses qui favorisent l'interaction entre les enfants et les adultes.

Sa, 22.03., 10h00 – 11h30, FR

Philharmonie: Konzert / Concert

Allons ensemble au concert de Katja et Marielle Labèque à la Philharmonie de Luxembourg. Au programme :

J. Bologne, Chevalier de Saint-Georges Symphonie n°1 op. 11

W.A. Mozart : Concerto pour deux pianos KV 365

Œuvres-surprises

Nombre de tickets limité (Catégorie A à prix réduit). Une boisson vous sera offerte.

Mo / Lu, 31.03., 19h30, 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 /

Lachyoga / Yoga du rire

In diesem dreiteiligen Kurs üben wir das Lachen – zunächst durch Entspannung und Dehnung, dann durch Übungen, die zum Lachen anregen, bis hin zu einer gemeinsamen Lachwelle.

Dans ce cours en trois parties, nous nous entraînerons au rire – d'abord avec des exercices de lâcher-prise, suivis de quelques étirements, puis avec des exercices qui provoquent le rire, jusqu'à une vague de rire commune.

Di / Ma, 22.04., 29.04.,13.05.
10h00 – 11h15

Sommerliches Erdbeermenü / Menu estival à la fraise

Wagen Sie etwas Neues und begleiten Sie uns auf eine kulinarische Reise. Auf dem Plan stehen: Ein erfrischender Erdbeer-Rucola-Salat, ein cremiges Erdbeer-Risotto und ein Erdbeer-Tiramisu.

Osez quelque chose de nouveau et rejoignez-nous pour une expérience culinaire inédite. Au programme : une salade rafraîchissante de roquette et fraises, un risotto crémeux aux fraises et un tiramisu aux fraises.

Di / Ma, 13.05, 10h30

Mëttesdësch / Repas de midi

Di / Ma, 25.03., 22.04., 06.05., 20.05., 03.06.,
12h00

Kunsthandwerkertage in Burglinster / Journées Internationales des Métiers d'Art

Jedes Jahr stellen zwischen 120 und 140 internationale Kunsthandwerker aus. Lassen Sie sich begeistern in den Bereichen Keramik, Schmuck, Textil, Lederverarbeitung, Holz und Metall.

Découvrez le monde de la céramique, des bijoux, des textiles, du cuir, du bois et du métal sur les stands de 120 à140 artistes internationaux.

Sa, 14.06., 13h30

e-café

Hilfe für Smartphone und Tablet.

Support pour smartphone et tablette.

Fr / Ve, 28.03., 11.04., 25.04., 23.05., 13.06., 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 schont die Gelenke, verbessert die Koordination und hat zudem eine positive Wirkung auf den Kreislauf.

Le badminton ménage les articulations, améliore la coordination et a un effet positif sur la circulation.

Mo / Lu, 10h00 – 11h30
Centre sportif Holleschbierg

Großes Frühjahrsfest / Grande fête de printemps

Großes Frühlingsfest im Club Haus am Säitert, inklusive Verkaufsstand mit Flammkuchen made by Flampat.

Grande fête de printemps au Club Haus am Säitert, y compris stand de vente de tartes flambées made by Flampat.

Fr / Ve, 04.04., 11h30 – 16h00

Lesezirkel / Cercle de lecture

Einmal im Monat bieten wir unseren Leseratten die Möglichkeit, sich in gemütlicher Runde über bereits gelesene Bücher auszutauschen und sich zu neuem Lesestoff inspirieren zu lassen. Wer möchte, kann auch Bücher tauschen.

Une fois par mois, nos rats de bibliothèque ont l'opportunité de partager leurs expériences de lecture et découvrir de nouveaux ouvrages. S'ils le souhaitent, ils peuvent échanger des livres entre eux.

Do / Je, 1x im Monat, 1x mois,
09h30 – 11h30

Achtsamkeitstraining

Ständig sind wir in Gedanken oder planen unsere Zukunft. Achtsamkeit lehrt uns im Jetzt zu sein, bewusst im Moment zu leben und somit authentisch und erfüllt zu leben.

Atelier en langue allemande et luxembourgeoise sur la pleine conscience.

Mi / Me, 30.04., 14h00 – 16h00
Schnupperkurs, cours découverte
Mi / Me, 14.05., 28.05., 11.06., 25.06., 14h00 – 16h00

14 SYRDALL
CONTERN

1, Square Peter Dussmann, L-5324 CONTERN

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

Kräuterwanderung / Randonnée aux herbes aromatiques

Entdecken Sie auf einer Frühlingskräuterwanderung, die verborgenen Schätze der Natur mit ihren essbaren Wildkräutern. Nach der Wanderung werden die frisch gesammelten Kräuter gemeinsam in einer gemütlichen und lockeren Atmosphäre in ein köstliches Menü verwandelt.

Découvrez les trésors cachés de la nature avec ses herbes sauvages comestibles lors d'une randonnée printanière aux herbes. Après la randonnée, les herbes fraîchement cueillies sont transformées en un délicieux menu dans une atmosphère chaleureuse.

Mi / Me, 23.4., 09h30, Filsdorf

Umgang mit Menschen mit Demenz / Interagir avec des personnes atteintes de démence

Der Umgang mit Menschen mit Demenz stellt eine besondere Herausforderung dar, da die Krankheit sowohl die Betroffenen als auch ihre Angehörigen und Pflegekräfte auf vielfältige Weise beeinflusst. In Zusammenarbeit mit dem Info-Zenter Demenz bietet dieser Abend die Möglichkeit sich zu informieren.

L'interaction avec les personnes atteintes de démence est particulièrement complexe, car la maladie affecte aussi bien les personnes concernées que leurs proches et aidants de diverses manières. En collaboration avec Info-Zenter Demenz, cette soirée est l'occasion de se renseigner.

Mi / Me, 02.04.,18h00, Niederanven

Spa Francorchamps – Besuch der F1-Rennstrecke / Visite du circuit de F1

Diese Tour wird ein unvergessliches Erlebnis für jeden Motorsport-Enthusiasten sein und bietet eine einzigartige Mischung aus Geschichte, Leidenschaft und Nervenkitzel.

Cette visite sera une expérience inoubliable pour tout amateur de sport automobile, offrant un mélange unique d'histoire, de passion et de sensations fortes.

Mi / Me, 18.06., 08h00, Abfahrt / Départ Niederanven

15 WËLLE WÄIN
REMICH

1, rue Neuve, L-5560 REMICH

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

Blumen filzen / Feutrage de fleurs

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

Centro-Oberhausen

(Anmeld. solange Plätze frei sind / Inscrip. dans la limite des places disponibles)

Fr / Ve, 14.03.

Visite: Luxtram

Anmeld. bis / inscrip. jusqu'au 17.03.

Do / Je, 03.04., LU

Bowling

Anmeld. bis / inscrip. jusqu'au : 04.04.

Do / Je, 24.04.

On Tour: Saarburg – Brunch & Museum

Anmeld. bis / inscrip. jusqu'au 10.04.

Di / Ma, 29.04.

Mehr über / Plus sur : MyGuichet

Do / Je, 27.03., 15h00 – 17h00, LU

2 Workshops: Erneuerbare Energien / Énergies renouvelables

1. Wind- und Wasserenergie,
2. Sonnenenergie

1. Énergie éolienne et hydraulique,
2. Énergie solaire

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

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

Unsere Sommerbroschüre erscheint im Mai / Notre brochure d'été parait en mai

Self defense, Ju-Jitsu
Paartanz / Dance en couple
Line Dance, Zumba Gold, Pilates, Jogging, Yoga & Meditation
Nordic Walking & Wandern / Promenade & Randonnée,
Klangschalen / Bols chantants
CIRCL Mobility, Kegeln / Quilles
Restaurant-Nomaden
Kreativ & Gesellig / Créatif & convivial, Vorträge / Conférences
Ausflüge / Excursions

16 EIST HEEM BERCHEM

54, rue Oscar Romero, L-3321 BERCHEM

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

Fußgesundheit

Fußschmerzen, Hallux valgus, Fußfehlstellungen sind definitiv keine Seltenheit mehr. Wodurch entstehen diese? Es erwarten Sie Informationen und praktische Übungen.

Fr / Ve, 25.04., 14h30 – 16h30

TCM-Entspannungstag

Ein Tag für Ihre Gesundheit, mit entspannendem Qi Gong, vielen Infos zur TCM (Traditionelle chinesische Medizin), gesunder Ernährung und wohltuender Meditation.

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte und Decke mitbringen!

Sa, 24.05., 10h00 – 15h30

Moderne Galerie Saarbrücken: Marc Chagall

Das Saarlandmuseum besitzt rund 500 Arbeiten auf Papier des russisch-französischen Malers jüdischer Abstammung.

Le Saarlandmuseum possède environ 500 œuvres sur papier de ce peintre franco-russe d'origine juive.

Fr / Ve, 28.03., 08h30

Das Ruhrgebiet entdecken / Découvrir la région de la Ruhr

Industrie und Landschaftsgärten entdecken: Museumsinsel Hombroich, Zeche Zollverein sowie Grugapark in Essen.

Découvrir l'industrie et les jardins paysagers : L'île-musée de Hombroich, la mine de charbon de Zollverein et le parc Gruga à Essen.

Di / Ma – Fr / Ve, 17.06. – 20.06.

Erkunden Sie den französischen Jura / Explorer le Jura français

Gebirgslandschaften per Bus, Schiff und Zug erkunden.

Découvrir des paysages montagneux en bus, en bateau et en train : Salins-les-Bains, Arc-et-Senans, Dôle, Besançon, Lons-le-Saunier, Neuchâtel, etc.

So / Di, 21.09. – Fr / Ve, 26.09.

---

17 A BOSSELESCH MONDERCANGE

1, rue de Limpach, L-3932 MONDERCANGE

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

Jikiden Reiki

Jikiden Reiki fördert die Entspannung, steigert das Energie- und Vitalitätsniveau und bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht. Vereinbaren Sie einen Termin für eine Behandlung.

Le Jikiden Reiki favorise la détente, accroît le niveau d'énergie et de vitalité, équilibre notre corps et notre esprit. Prenez rendez-vous pour une séance.

Fr / Ve, 11.04., 16.05., 06.06.

Strécknomëtten

Ein Workshop, um zu lernen, Wissen zu teilen oder einfach nicht allein zu Hause zu stricken. Arlette freut sich darauf, Sie dabei zu haben.

Un atelier pour apprendre et partager ses connaissances ou tout simplement pour ne pas tricoter seul·e à la maison. Arlette se réjouit de vous accueillir.

Di / Ma, 06.05., 20.05., 03.06., 17.06. 14h00 – 16h00

GoldenMe SmartTalk

Passwörter / Mots de passe sécurisés

In diesem SmartTalk lernen Sie, warum starke Passwörter für eine gute digitale Hygiene unerlässlich sind.

Dans ce SmartTalk, vous apprenez en quoi les mots de passe forts sont essentiels à une bonne hygiène numérique.

Do / Je, 17.04., 14h00 – 16h00

Spargelhaffmaart

À la découverte des asperges

Erleben Sie den Spargelanbau bei einem Besuch auf dem Bauernhof und einem Essen rund um den Spargel. Am Nachmittag steht ein Besuch der Stadt Speyer auf dem Programm.

Découvrez la culture de l'asperge lors d'une visite d'une ferme et d'un repas autour de l'asperge. L'après-midi, une visite de la ville de Spire est au programme.

Mi / Me, 23.04.

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Mo / Lu, 14h15, Bingo
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 /

Shuffle Board & Café Croissant

Kommen Sie mit uns spielen.

Venez jouer avec nous.

Fr / Ve, 09h30 – 11h00
Club Haus beim Kiosk

Nordic Walking

Fr / Ve, 09h00 – 10h00
Club Haus beim Kiosk

Bingo

Fr / Ve, 14h00 – 15h30
Club Haus beim Kiosk

Mönchengladbach

Am Tag 1 unserer Mini-Reise (eine Übernachtung) erwartet uns eine Führung durch das BVB-Stadion. Am Tag 2 besuchen wir das TextilTechnikum.

Le premier jour de notre mini-voyage (une nuitée), nous visiterons le stade BVB. Le deuxième jour, nous nous rendrons au TextilTechnikum.

Fr / Ve, 25.04. – Sa, 26.04.

Ausflug / Visite Grottes de Han

Erkunden Sie die Höhlen mit Ihren Kindern oder Enkelkindern. Für alle ist ein gemeinsames Essen vorgesehen.

Explorez les grottes avec vos enfants ou petits-enfants. Un repas convivial est prévu pour tous.

Mi / Me, 16.04.
09h00, Départ Club Haus beim Kiosk

The Musical Story of Elvis 90 Years of Rock'n Roll

Fr / Ve, 16.05.,18h00
Départ Bus, Club Haus beim Kiosk

Online Banking

Online-Bankaktionen richtig und sicher ausführen lernen.

Apprenez à gérer vos opérations bancaires en ligne en toute sécurité.

Do / Je, 27.03., 03.04., 09h30 – 11h30
Club Haus beim Kiosk

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

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

19 DEFORUM BETTEMBOURG

41, route de Luxembourg, L-3253 BETTEMBOURG

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

Workshop Reflexologie

In einer entspannten Atmosphäre bietet dieser Workshop Ihnen die Möglichkeit, die Reflexologie zu entdecken. Eine natürliche Methode, die Spannungen löst und Ihr Wohlbefinden steigert.

Dans un cadre relaxant, cet atelier vous offre l'opportunité de découvrir la réflexologie, une méthode naturelle qui soulage les tensions et améliore votre bien-être.

Fr / Ve, 11.04., 14h30

En Dag an der Jugendwelt / Une journée dans le monde des jeunes

Die Jugendlichen laden uns herzlich ein, ihr Jugendzentrum zu besuchen. Nach einer Führung endet der Abend mit einem gemeinsamen Essen.

Les jeunes nous invitent à visiter leur maison des jeunes. Après la visite guidée, la soirée se terminera par un repas en commun.

Fr / Ve, 04.04., 17h00, Leudelange

LiteraTour 2025

Im Rahmen der diesjährigen LiteraTour bieten wir Ihnen diese Lesungen an:

Dans le cadre du LiteraTour, nous vous proposons ces lectures :

Den Arthur fält duerch d'Welt
Di / Ma, 22.04., 16h00
D'Tatta Tom liest vir ...
Fr / Ve, 25.04., 16h00
Découvrez Gust Graas : Corsaire des airs !
Sa, 26.04., 15h00

Beschte Senioren-Quiz am Duerf

Startschuss für die erste Ausgabe des Seniorenquiz von deForum. In Teams von bis zu vier Personen können Sie Ihr Allgemeinwissen in verschiedenen Kategorien auf die Probe stellen. Überraschende Preise, Getränke und Süßigkeiten sind ebenfalls enthalten. Lasst die Spiele beginnen!

Coup d'envoi de la première édition du quiz seniors organisé par deForum ! Formez une équipe de quatre personnes maximum et testez vos connaissances générales à travers différentes catégories. Au programme : des prix étonnants, des boissons et des gourmandises. Que les jeux commencent !

Mi / Me, 19.03., 15h00
Festsall, Schloss Bettembourg

20 KORDALL AKTIV DIFFERDANGE

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

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

Wanderung mit den Pferden / Promenade avec les chevaux

Haben Sie Lust, einen entspannten Nachmittag im Freien zu genießen? Mit den Pferden geht es ab in den Wald, wo wir bei einer Wanderung von etwa 6 km die Natur genießen.

Souhaitez-vous passer un bel après-midi en plein air ? Nous partirons avec les chevaux dans la forêt où nous profitons de la nature lors d'une randonnée d'environ 6 km.

Di / Ma, 29.04., 13h45
Parking Plateau des Hauts Fourneaux, gratis / gratuit

Thé dansant / Bretzelfeier

Do / Je, 27.03.
15h00 – 18h00, Artikuss Soleuvre

Bowling zusammen mit dem Jugendhaus / Bowling ensemble avec la maison des jeunes

Es lohnt sich, Bowling nicht nur als Sport zu entdecken oder wiederzuentdecken. Eine Bowlingpartie ist auch eine tolle Gelegenheit, neue Leute kennen zu lernen, gemeinsam zu lachen und eine schöne Zeit zu verbringen.

Le bowling est bien plus qu'un sport qui vaut la peine d'être découvert ou redécouvert. C'est aussi une excellente occasion de rencontrer de nouvelles personnes, de rire ensemble et de passer un bon moment.

Do / Je, 10.04., 17h00
Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdingen

Science Center

In der großen Halle können Sie an spannenden Workshops teilnehmen. In einer interaktiven Aufführung zum Thema „Eisen- und Stahlwerkstoffe" lernen Sie interessante Aspekte dieser vielseitigen Materialien kennen. Ein Abenteuer für die ganze Familie.

Dans le grand hall, vous pourrez participer à des ateliers passionnants. Un spectacle interactif sur le thème « Matériaux Fer et Acier » vous permettra de découvrir des aspects intéressants de ces matériaux polyvalents. Une aventure pour toute la famille.

Di / Ma, 08.04., 09h50 vor dem Science Center / devant le Science Center, Differdingen, 9 Euro

---

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 den Umgang mit den Fitnessgeräten.

Apprenez à utiliser les équipements d'une salle de musculation.

Di / Ma, 09h15 – 11h00

Mamerleeën Randonnée / Wanderung

© Oli Frisch

Entdecken Sie die natürlichen Sandsteinhöhlen.

Découvrez ce réseau de grottes et formations rocheuses.

Lu / Mo, 28.04., +/- 3 h, 11,2 km

Projet Aidants

Vous êtes aidant ? Participez à l'atelier thématique « Vivre avec ses émotions », encadré par une psychologue.

Je / Do, 27.03.

Musée de la Résistance

Führung durch die neue Dauerausstellung.

Visite guidée de la nouvelle exposition permanente.

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

Excursion à Dinant

Am Morgen besuchen wir die Zitadelle. Nachmittags Schifffahrt auf der Maas.

Visite libre de la citadelle en matinée. Après-midi, croisière sur la Meuse.

Ve / Fr, 25.04.

Workshop Keramik / Céramique

Entdecken Sie die Grundlagen und machen Sie Ihre ersten Abgüsse.

Découvrez les bases de la céramique et réalisez vos premiers moulages.

Me / Mi, 23.04., 07.05.
14h00 – 16h00

MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction oder Stressreduktion durch Achtsamkeit

Meditative Übungen wie achtsames Atmen, Sitzmeditation und einfache Yogaübungen helfen dabei, Achtsamkeit als Haltung zu entwickeln, um sie in den Alltag zu integrieren.

8-wöchiger Kurs
Freitagnachmittags von Mai bis Juli

22 AN DE SAUERWISEN RUMELANGE

6, rue de la Fontaine, L-3726 RUMELANGE

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

Marche gourmande

Wandern und schlemmen – die erste Edition der Marche gourmande in Rümelingen. Details im Club Haus.

Marcher et se régaler – la première édition de la « Marche gourmande » à Rumelange. Détails au Club Haus.

Sa, 26.05.

Shopping-Center Zweebrécken

Die neue Sommermode ist da – Zeit zum Shoppen.

La nouvelle mode d'été est là – il est temps de faire du shopping.

Mi / Me, 26.03., 08h00 – 18h00

Bella Bella Italia – Marie Astrid

Sa, 28.06., 18h00 – 24h00

Visite chocolaterie Chocolats du cœur

Die Groupe Tricentenaire stellt in ihrem Atelier kleine Köstlichkeiten her. Natürlich dürfen wir auch naschen.

Le Groupe Tricentenaire fabrique des petits délices dans son atelier. Bien sûr, nous pouvons aussi les déguster.

Fr / Ve, 18.04.

Visite Kalendula Gaart Altwies

Kalendula ist ein vielfältiger ökologischer Garten mit tausend Farben, Gerüchen und Geschmäckern.

Kalendula est un jardin écologique aux mille couleurs, odeurs et saveurs.

Fr / Ve, 06.06.

Demenz-Infonomëtteg

Sa, 29.03.,14h30 – 16h30

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

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

23 AKTIV+ DIDDELENG DUDELANGE

48, rue de la Libération, L-3511 DUDELANGE

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

Unsere Cafeteria: Ein Ort für Austausch, Genuss und Gemeinschaft / Notre cafétéria : un lieu d'échange, de partage et de convivialité

Als gudde Virsaz fir 2025, wëlle mir zesumme mat Iech neie Schwong an eis Cafeteria bréngen. Dofir gi mir Iech ëmmer freides Rendez-vous, wou d'Ekipp bei Iech am Sall präsent ass.

Mir si fir Iech do, sief et fir a gemittlecher Ronn zesummen ze sëtzen an ze poteren, sief et fir Iech Ried an Äntwert bei all Zorte Froen ze stoen oder fir e flotte Quiznomëtteg, eng Partie Kaart oder en anert Gesellschaftsspill ze spillen.

Dofir kommt all schnupperen, et gëtt wéi ëmmer gutt hausmaacher Pâtisserie an och « Croque-Monsieur » oder änleches vum Patricia aus eiser Kichen.

Notre bonne résolution pour l'année 2025 sera de réanimer, avec votre soutien, notre cafétéria du vendredi.

C'est pourquoi nous vous invitons aux dates ci-dessous, où l'équipe sera présente avec vous dans la salle.

Nous vous proposons de venir papoter dans une ambiance agréable, de vous informer sur toutes sortes de questions et de faire votre choix parmi une multitude de jeux de société et de cartes.

Venez nous rendre visite ! Comme toujours, Patricia nous gâtera avec des pâtisseries ou du salé faits maison.

Fr / Ve
21.03. Mäi Wëllen, mäi Wee
28.03. Gesellschaftsspiller
04.04. Kaartennomëtteg
11.04. Quiznomëtteg
18.04. Klenge Bingo
25.04. Informatiounscafeteria zu der neier Programmzeitung

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.

Photo de couverture / Titelbild

© Ketut Subiyanto, www.pexels.com

geroAktiv Magazine

N° 94 / 03.2025

www.clubaktivplus.lu