clubaktiv pages

SEPT – DÉCEMBRE/DEZEMBER
2025
www.clubaktivplus.lu

LE PLAISIR DE DÉCOUVRIR

BOUGEZ
PARTAGEZ
APPRENEZ

FREUDE AM ENTDECKEN

BEWEGUNG
AUSTAUSCH
LERNEN

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

MITMACHEN – SO GEHT'S!
PARTICIPER, C'EST SIMPLE !

1. **AUSSUCHEN**
   FAIRE SON CHOIX
2. **ANMELDEN**
   S'INSCRIRE
3. **MITMACHEN**
   PARTICIPER
4. **SPASS HABEN**
   S'AMUSER

Wie kann ich an den Club-Aktivitäten teilnehmen?

Einfach Interesse zeigen, sich anmelden, gegebenenfalls zahlen - und los geht's!

Keine Mitgliedskarte nötig. Auch Ihr Wohnort spielt keine Rolle.

Comment participer aux activités d'un club ?

Il suffit de montrer son intérêt, de s'inscrire, de payer si nécessaire - et c'est parti !

Pas besoin de carte de membre. Votre lieu de résidence n'a aucune importance.

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

ÉDITO

On me pose souvent la question : « Faut-il une carte de membre pour participer aux activités des clubs ? » La réponse est simple : non – et c'est tant mieux.

Pas besoin de carte spéciale ni d'adhésion officielle pour rejoindre les activités. Certes, environ un tiers des clubs utilisent des cartes, mais même là, elles ne sont jamais obligatoires pour participer.

La plupart des clubs préfèrent faire simple : pas de paperasse inutile, pas de frais supplémentaires.

Bien sûr, il faut s'inscrire aux activités – ne serait-ce que pour que les organisateurs puissent prévoir le matériel ou gérer les groupes. Et oui, certaines activités sont payantes, parce qu'il y a des frais : intervenants, matériel, transports, entrées…

Mais une carte de membre obligatoire et payante ? Non merci. Ce qui compte, c'est l'envie de participer. Nos clubs misent sur l'ouverture, la souplesse et la simplicité.

Alors n'hésitez pas : venez comme vous êtes, et profitez !

EDITORIAL

Immer wieder werde ich gefragt: „Brauche ich eine Mitgliedskarte, um bei einem Club mitzumachen?" Die kurze Antwort: Nein – und das ist auch gut so.

Das Wichtigste vorweg: Sie brauchen weder eine Mitgliedskarte noch eine Clubkarte, um an den Aktivitäten teilzunehmen. Zwar nutzen etwa ein Drittel der Clubs solche Karten, doch selbst dort sind sie nie Voraussetzung für die Teilnahme.

Tatsächlich funktioniert der Großteil der Clubs ohne Mitgliedschaft, denn sie wollen keine zusätzliche Bürokratie oder Mehrkosten.

Natürlich ist eine Anmeldung für die Aktivitäten erforderlich, damit Veranstaltungen gut geplant werden können. Und ja, viele Aktivitäten sind kostenpflichtig – etwa wegen Honoraren, Material, Fahrt- oder Eintrittskosten.

Aber: Eine obligatorische und kostenpflichtige Mitgliedschaft? Braucht's nicht. Unsere Clubs stehen für Offenheit, Flexibilität und unkomplizierte Teilnahme. Mitmachen soll leicht sein – für alle, die Lust haben.

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** JUNGLINSTER
MUSELHEEM WASSERBILLIG
8 **KEHLEN** KEHLEN
UELZECHTDALL LORENTZWEILER
9 **AM BECHELER** BERELDANGE
AM BRILL CAPELLEN
10 **AKTIV PLUS STROOSSEN** STRASSEN
AM SÄITERT HESPERANGE
11 **SYRDALL** SANDWEILER
WËLLE WÄIN REMICH
12 **RÉISERBANN** 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 /

Rückenturnen / Gym pour le dos

Rückenschmerzen gehören für viele zum Alltag. In diesem Kurs lernen Sie alltagstaugliche Übungen.

Ce cours propose des exercices contre le mal de dos au quotidien.

Do / Je, 18.09. – 11.12., 09h30 – 10h30

Reiki-Massage

© Freepik

Reiki ist eine japanische Methode der Energiearbeit, bei der universelle Lebensenergie durch sanftes Auflegen der Hände weitergegeben wird.

Reiki est une méthode japonaise douce, où l'énergie vitale est transmise par un léger contact des mains.

Mo / Lu, 06.10., 10.11.,09h00 / 10h15 / 11h30

Ahnenforschung / Généalogie

Familienforschung war noch nie so einfach. Die Mitarbeitenden von Luxroots unterstützen Sie bei Ihrer Suche.

La généalogie n'a jamais été aussi facile qu'aujourd'hui. Venez l'essayer.

Fr / Ve, 03.10., 16h00 – 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 + So / Di, 27. + 28.09., 10h00 – 16h30

Vegan kochen / Cuisinez vegan

Lecker vegan kochen mit einfachen Rezepten und saisonalen Zutaten.

Cuisinez végétalien avec des recettes simples et des ingrédients de saison.

Sa, 18.10., 10h00 – 14h00

© Lisa from Pexels

2 UEWERSAUER BASCHLEIDEN

39, rue Flebour, L-9633 BASCHLEIDEN

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

Cours : Premier secours

© Adobe Stock

Les 16 heures de formation allient théorie et pratique, la partie théorique étant réduite au minimum.

Sa, 22.11. + 29.11., 08h00 – 17h00, LU

Tabata : entraînement fractionné

Cette méthode alterne entre de courts intervalles intenses et de courtes pauses. Une séquence de 30 minutes d'entraînement pour développer la force et l'endurance est suivie de 30 minutes d'exercices doux sur tapis.

Di / Ma, 23.09., 19h00 – 20h00, LU

Quizowend

GRATIS

Beteiligen Sie sich an unserem Quiz und beantworten Sie (in Gruppen) Fragen zu einer Vielzahl von Themen.

Fr / Ve, 12.12., 18h00 – 21h00, LU

Geschichte der Familien- und Ortsnamen

GRATIS

Über 36.000 verschiedene Familiennamen kommen im Großherzogtum vor.

Woher kommen die Luxemburger Familiennamen und wie sind sie entstanden?

Auch bei Ortsnamen weiß man in den wenigsten Fällen, woher sie kommen und wofür sie stehen.

Sa, 08.11., 10h00 – 11h00, LU

Pension in Luxemburg, was muss ich wissen?

GRATIS

© Adobe Stock

Die Veranstaltung bietet eine Präsentation des aktuellen Pensionssystems.

Im Anschluss wird ein interaktiver Austausch stattfinden, bei dem die Möglichkeit besteht, Fragen zu stellen.

Mo / Lu, 20.10., 19h00 – 21h00, LU

---

3 NORDSTAD AKTIV+ ETTELBRUCK

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

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

Europäisches Parlament / Parlement européen (B)

Geführte Besichtigung in Brüssel.

Visite guidée à Bruxelles.

Di / Ma, 16.09., Départ 07h30

Pilze sammeln / Cueillir des champignons

Mi / Me, 17.09., Départ 13h00

Ausstellung / Exposition GRATIS

D'Lëtzebuerger Sprooch(en)

Langue(s) luxembourgeoise(s)

Do / Je, 02.10., 09h00

Shopping in Trier
Journée shopping à Trèves

Mo / Lu, 20.10., 09h00

Valkenburg: Weihnachtszeit / Magie de Noël

Do / Je, 04.12

Nancy: Nikolaustag / Saint-Nicolas

Auch für Kinder geeignet.

Également adapté aux enfants.

Sa, 06.12., 13h00

Trommeln und Gesang / Percussions et chants

Mo / Lu, 22.09. – 15,12, 17h30 – 19h00, 11 séances

Sueca GRATIS

Kartenturnier / Tournoi amical de cartes

Fr / Ve, 24.10., 17h30

Café des poètes GRATIS

Mo / Lu, 13.10., 14h00 – 18h00

Vorbereitung auf den Ruhestand Préparation à la retraite GRATIS

Di / Ma, 21.10., 18h00 – 20h00

KI / IA GRATIS

© Freepik

Künstliche Intelligenz zum Anfassen.

L'intelligence artificielle à portée de mains.

Mi / Me, 22.10., 14h00 – 17h00

Digital-Kaffee / Digital-Café GRATIS

Ist diese SMS echt oder ein Betrug?

Ce SMS est-il réel ou une arnaque ?

Mo / Lu, 10.11., 14h00 – 16h00

4 BIEN SÛR(E) ROSPORT

9, rue du Pont, L-6581 ROSPORT

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

Radfahren / Vélo

Radfahren macht Spaß und kann helfen, gesund zu bleiben oder zu werden.

Faire du vélo en bonne compagnie est amusant et bien pour la santé.

Fr / Ve, 26.09., 10h00
Überraschungstour / Circuit surprise
Mit / avec : Claude Osweiler

Kulinarische Herbstwanderung / Balade automnale avec dégustation

© Freepik

Entdecken Sie mit uns die schönsten Seiten des Herbstes! Wir erkunden farbenfrohe Wanderwege und genießen kulinarische Köstlichkeiten.

Venez célébrer avec nous toute la beauté de l'automne. Ensemble, nous explorons des sentiers colorés et savourons des délices culinaires.

Mi / Me, 22.10., 11h00, 9 km
Gemeindehaus Kersch

Fort Hackenberg (FR) - Eintauchen in die Geschichte / Plongez dans l'histoire

Entdecken Sie bei einer 2,5-stündigen Führung eine der größten Bunkeranlagen der Maginot-Linie in Frankreich.

Découvrez lors d'une visite guidée de 2,5 heures l'un des plus grands bunkers de la ligne Maginot en France. Un impressionnant réseau de tunnels, ayant servi de prototype pour d'autres ouvrages fortifiés, vous attend.

Sa, 25.10., Abfahrt / départ 12h30
Echternacher See

Traben-Trarbach (DE) Weihnachtszauber unter der Erde / La magie de Noël sous terre

© Gernot Weyrich / Mosel-Wein-Nachts-Markt

Entdecken Sie mit uns den unterirdischen Weihnachtsmarkt in historischen Weinkellern.

Découvrez avec nous le marché de Noël souterrain installé dans d'anciennes caves à vin. À l'abri du froid, profitez d'une ambiance chaleureuse avec artisanat, spécialités et vin chaud.

Fr / Ve, 28.11., 09h30, Abfahrt / départ 12h30, Echternacher See

---

5 ATERTDALL REDANGE

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

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

Wandern am Mittwoch / Nos randonnées du mercredi GRATIS

Der Treffpunkt wird Ihnen stets ein paar Tage im Vorfeld mitgeteilt.

Le point de départ vous sera toujours communiqué quelques jours à l'avance.

Jeden Mittwoch / tous les mercredis 14h00, (8 – 10 km)

Nuddelfabrik

Geführte Besichtigung durch die Nudelfabrik in Schifflange. Abschließend erwartet Sie ein Menü mit drei Gängen!

Visite guidée de la « Nuddelfabrik » à Schifflange. Pour finir, vous pouvez déguster un menu composé de trois plats.

Di / Ma, 18.11., 10h00

Gesundheitswoche / Semaine de la santé

1. Wie pflege ich meine Zähne / Prothese richtig? / Comment bien soigner mes dents / prothèse

Di / Ma, 07.10., 14h00

2. Workshop: Milchsäuregärung von Gemüse / Atelier : Lactofermentation de légumes

Do / Je, 16.10., 14h00

3. Gesundes Essen zur Stärkung des Immunsystems / Alimentation saine pour renforcer son système immunitaire

Fr / Ve, 17.10., 14h00

Alle regelmäßigen Sportangebote sind diese Woche **kostenlos**!

Toutes nos activités sportives régulières sont **offertes** cette semaine !

Sprachencafé / Café des langues GRATIS

© Freepik

Geselliges Beisammensein, wo der Austausch in unterschiedlichen Spra-chen im Fokus steht.

Rencontres sociales où l'accent est mis sur l'échange dans différentes langues.

Do / Je, 18.09., 23.10., 27.11., 19h00
Zusammenarbeit / Collaboration : Pakt vum Zesummeliewen et Commission Communale du Vivre-Ensemble et Interculturel, Beckerich.

6 AN DER LOUPESCHT JUNGLINSTER

14, rue de la Gare, L-6117 Junglinster

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

AN DER LOUPESCHT
CLUB AKTIV PLUS

Tanz mit, bleib fit!
Danser pour rester en forme !

Tanzen fördert die Bewegung, trainiert das Gedächtnis, aber vor allem ist Tanzen ein Vergnügen. Es werden Tänze aus verschiedenen Kategorien getanzt.

La danse favorise le mouvement, entraîne la mémoire, mais surtout, la danse est un plaisir. Des danses de différentes catégories sont dansées.

Jeden Dienstag / tous les mardis, 9h30 – 11h00, Op Fréinen

Neue Adresse / Nouvelle adresse

Ab Juli finden Sie uns in unserem neuen Lokal in Junglinster!
À partir de juillet, retrouvez-nous dans notre nouveau local.
14, rue de la Gare, L-6117 Junglinster

Fotoshow – Müllerthal
Exposition photo – Mullerthal

GRATIS

Mit seinen beeindruckenden Fotos aus dem Müllerthal und der Umgebung zeigt Claude Zipfel, dass unsere Region sehr schöne Orte zu bieten hat.

Avec ses magnifiques photos du Mullerthal et des environs, Claude Zipfel nous révèle que notre région regorge de trésors naturels.

Mo / Lu, 13.10., 17h30 – 19h30

Internetcafé für Senioren /
Internetcafé pour seniors

GRATIS

Lernen Sie in unseren Kursen mit Ihrem Handy, Tablet oder Laptop folgende Themen kennen: Komoot & DSP.

Apprenez à utiliser votre smartphone, tablette ou ordinateur portable grâce à nos cours, avec les sujets suivants : Komoot & DSP.

Fr / Ve, 26.09., 31.10., 09h15 – 11h00

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Wanderungen
Petanque
Nordic Walking
Kegeln

7 MUSELHEEM WASSERBILLIG

12, rue St Martin, L-6635 WASSERBILLIG

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

club museIheem

Tal der 7 Schlösser /
Vallée des Sept châteaux

Erleben Sie in unserem Mini-Bus eine faszinierende Zeitreise durch das malerische Tal der 7 Schlösser, wo Geschichte und Natur auf einzigartige Weise verschmelzen. Das Mittagessen findet in einem naheliegenden Restaurant statt. (Mittagessen exklusiv)

Partez avec notre minibus pour un voyage fascinant à travers la pittoresque Vallée des 7 châteaux, où l'histoire et la nature se rencontrent de manière unique.

Fr / Ve, 19.09.,
08h20, Abfahrt / Départ Museltheem
08h30, Abfahrt / Départ P&R Mertert

Thronwechsel /
Changement de trône

© Freepik

Am 3. Oktober übergibt Großherzog Henri das Zepter an seinen Sohn Guillaume. Mit traditionellem Essen und luxemburgischen Bräuchen feiern wir dieses historische Ereignis live bei uns im Club und auf großer Leinwand.

Le 3 octobre, le Grand-Duc Henri remettra le sceptre à son fils Guillaume. Avec des mets et des coutumes traditionnels, nous célébrerons cet évènement historique en direct chez nous au club et sur grand écran.

Fr / Ve, 03.10., 10h00 – 14h00
Museltheem

Liesung mam
Monique Hermes

GRATIS

E Liesnomëtteg mat lëschtegen an eeschten Texter vu Lëtzebuerger Auteuren. D'Monique Hermes, Buergermeeschtesch vu Gréiwemaacher, huet sech bereet erkläert, en Nomëtteg mat eis a fir eis ze verbréngen.

Dë, 21.10., 14h00
Home Jean Welter, Grevenmacher

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Yoga, Handarbeitstreff, Sprach- und Konversationstreff, Velo und Wandern, Gedächtnistraining etc.
Yoga, travail manuel, rencontre linguistique, vélo et randonnées, entraînement de la mémoire…

8 KEHLEN
KEHLEN

2, rue de Keispelt, L-8282 KEHLEN

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

Club Senior KIELEN

Jingle and Mingle

Weihnachtsmarkt in Kehlen.

Marché de Noël à Kehlen.

Sa, 29.11.

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

Ausstellung: Viaggio in Italia

© Adobe Stock

Die Ausstellung nimmt uns mit auf eine Entdeckungsreise durch die bedeutendsten Städte und Regionen Italiens

Ansichten aus dem 17. bis 19. Jh. von Mailand, Venedig, Rom und Neapel.

Geführte Besichtigung in luxemburgischer Sprache.

Mi / Me, 08.10., 11h00 – 12h00, LU Villa Vauban

Vortrag: Schlaganfallprävention

GRATIS

© Freepik

Die ASBL Blëtz hält einen Vortrag über das Thema „Schlaganfallprävention - erkennen – vorbeugen – handeln". Ziel ist es, über Risikofaktoren, Warnzeichen und Möglichkeiten der Vorbeugung zu informieren.

Vortrag in luxemburgischer Sprache.

Di / Ma, 11.11., 14h00 – 15h30, LU

9 UELZECHTDALL
LORENTZWEILER

10, rue des Martyrs, L-7375 LORENTZWEILER

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

Club UELZECHTDALL

Aerobic

© Freepik

Chloé macht mit Ihnen Übungen zur Musik – eine Kombination aus Ausdauer, Koordination und Kardio.

Accessible à tous, cette activité dynamique combine cardio, coordination et fun pour améliorer ta forme tout en t'amusant. Viens te défouler, brûler des calories et repartir avec le sourire !

Jeden Mittwoch, tous les mercredis 09h30 – 10h30, Mierscher Park

Weihnachtsmarkt in Weißenburg (F)

Nach einem gemeinsamen Mittagessen erkunden wir mit einem Gästeführer die Stadt Weißenburg im Elsass.

Im Anschluss besuchen wir den Weihnachtsmarkt. Es ist ein stimmungsvoller und eher beschaulicher Markt in romantischer Kulisse.

Après un déjeuner en commun, nous partirons à la découverte de la ville alsacienne Weißenburg avec un guide.

Ensuite, nous visiterons le marché de Noël, une ambiance chaleureuse et paisible dans un décor romantique.

Do / Je, 18.12., Abfahrt / départ 10h00

Zuckerfabrik in Jülich (D)

© Freepik

Nach einem gemeinsamen Mittagessen besuchen wir das Werk der Firma „Pfeifer & Langen". Dort erfahren wir, wie aus heimischen Zuckerrüben der bekannte Diamant Zucker entsteht.

Bitte beachten: Der Rundgang führt über mehrere Treppen, teils mit Gitterrosten. Aus Sicherheitsgründen sind flache, feste Schuhe erforderlich.

Di / Ma, 14.10.,
Abfahrt / départ : 08h30, DE

10 AM BECHELER BERELDANGE

15a, am Becheler, L-7213 BERELDANGE

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

Schnupperkurs Yin Yoga

Sa, 04.10., 09h00 – 12h00

Offener Tanzabend

Zusammen mit dem Walfer Danzclub bieten wir Ihnen ein paar schöne Stunden bei Tanz und Geselligkeit.

Sa, 11.10.

Schnupperkurs Hatha Yoga

Sa, 06.12., 09h00 – 12h00

Visite MNHA

Begleiten Sie uns in das Nationalmuseum für Geschichte und Kunst.

Mi / Me, 22.10.

Musée National des Mines, Rumelange

Das nationale Mienenmuseum ist auch im November sehenswert. Denn unter Tage ist das Wetter immer gleich.

Visite guidée du musée.

Mi / Me, 05.11.

Visite guidée Luxtram

Schauen Sie mit uns hinter die Kulissen unserer Tram.

Découvrez les coulisses de notre tram.

Mi / Me, 12.11.

Fiederwäissen-Owend

Ein Abend mit Federweißen, Geselligkeit und Musik von den Blue Stars.

Soirée conviviale avec vin nouveau et musique des Blue Stars

Fr / Ve, 10.10.

Heilig Abend im Club / 24 décembre

GRATIS

© Ma boîte à photos, Pexels

Verbringen Sie diesen Abend in Gesellschaft – bitte melden Sie sich vorab an.

Passez cette soirée en bonne compagnie – merci de vous inscrire à l'avance.

Mi / Me, 24.12.

Visite guidée Mudam

Retrospektive der New Yorker Performancekünstlerin Eleanor Antin.

Rétrospective de l'artiste performeuse new-yorkaise Eleanor Antin.

Do / Je, 04.12.

11 CLUB HAUS AM BRILL

7, rue du Millénaire, L-8254 MAMER

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

Bodybalance

Bodybalance ist eine harmonische Kombination aus Yoga, Tai-Chi und Pilates sowie Dehnübungen.

Bodybalance est une délicate alliance entre des exercices simples de Yoga, de Tai Chi et de Pilates, ainsi que d'exercices d'étirement.

Mi / Me, 01.10. – 10.12.
15h30 – 16h30, FR

Word entdecken / Découvrir Word

Du möchtest einen Brief schreiben oder ein Plakat für ein Fest entwerfen und hast Probleme mit der Rechtschreibung. Alles verrutscht oder du findest einfach nicht, was du suchst? Dann bist du hier genau richtig.

Mit einfachen Erklärungen zur Struktur eines Textverarbeitungsprogramms, Tipps und Tricks sowie praktischen Übungen lernst du Schritt für Schritt den Umgang mit „Word" kennen.

Tu souhaites rédiger une lettre ou concevoir une affiche pour une fête, mais tu as des problèmes d'orthographe, tout se mélange ou tu ne trouves tout simplement pas ce que tu cherches ?

Alors tu es au bon endroit. Grâce à des explications simples sur la structure d'un programme de traitement de texte, des conseils ainsi que des exercices pratiques, tu apprendras à utiliser « Word » étape par étape.

Fr / Ve, 26.09. – 14.11.
09h30 – 11h30, LU

Bijoux en émail sur cuivre

Découvrez l'art d'associer la couleur au métal grâce à la technique de l'émail grand feu. Réalisez votre pendentif et vos boucles d'oreilles (ou d'autres bijoux pour les plus avancés avec les couleurs et les motifs qui vous correspondent. Ouvert à tous, même débutants.

À apporter : matériel de dessin basique, quelques feutres ou crayons de couleur. Porter des vêtements non inflammables (coton ou laine).

Sa, 18.10., 10h00. – 17h00 &
Di, 19.10., 10h00. – 16h00,
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 /

Konferenz / Conférence : Europa Donna Luxembourg GRATIS

Fr / Ve, 20.06., 09h30
Parking Place Pierre Ponath, Esch

Lebensfragen / Questions de vie

Workshop: Rückblick und Ausblick.

Atelier : Rétrospective et perspectives.

Do / Je, 20.11., 14h30

Merzig (D): Mondscheinmarkt / Marché au clair de la pleine lune

Über 80 moderne und teils historische Marktstände laden zum Bummeln ein. Für Unterhaltung und das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Plus de 80 stands de marché modernes et parfois historiques invitent à la flânerie. Divertissements et plaisirs gourmands sont au rendez-vous.

Fr / Ve, 24.10., 15h00

Weihnachtliches Blumengesteck / Art floral pour Noël

Gestalten Sie unter Anleitung ein farbenfrohes Wintergesteck. Bitte mitbringen: Rosenschere, Messer, Schere, Transportmöglichkeit für das Gesteck.

Créez une composition hivernale colorée. Veuillez apporter : sécateur, couteau, ciseaux, moyen de transport pour l'arrangement.

Do / Je, 04.12.,14h30

Mëttesdësch / Repas de midi

Di / Ma, 23.09., 07.10., 21.10., 11.11., 25.11., 12h00

e-café GRATIS

Unterstützung für Smartphone und Tablett.

Assistance pour smartphone et tablette.

Fr / Ve, 10.10., 24.10., 14.11., 28.11. 19.12., 15h00 – 17h00

Workshop Digital Fit GRATIS

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Ihrem Smartphone oder Tablet über Doctena, Salonkee oder ähnliche Plattformen online einen Termin vereinbaren können.

Nous vous montrons comment prendre rendez-vous en ligne avec votre smartphone ou votre tablette via Doctena, Salonkee ou d'autres plateformes.

Fr / Ve, 28.11., 14h30

13 AM SÄITERT HESPERANGE

1, rue Jos Paquet, L-5872 ALZINGEN

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

Führung: Pierre Nimax „Zwischen Tasten und Taktstock" GRATIS

Führung durch die Ausstellung in der Nationalbibliothek über den luxemburger Musiker Pierre Nimax sr.

Visite guidée à travers l'exposition sur Pierre Nimax sr, figure incontournable de la scène musicale luxembourgeoise.

Do / Je, 02.10., 15h00 – 16h00, DE

Battlekart / Mariokart

© Yolande Lemmer

Gemeinsam mit dem Jugendtreff fahren wir Battlekart. Anmeldefrist: 29.10.

Ensemble avec le Jugendtreff, nous organisons une course de Battlekart.

Mo / Lu, 03.11., 15h00 – 19h00

Kreative Kurse / Ateliers créatifs

Schmuck / Bijoux
Mi / Me, 08.10., 12.11., 03.12. 13h30 – 15h30

Kreatives Zeichnen / Dessin créatif
Mi / Me, 22.10., 26.11., 17.12. 13h30 – 15h30

Fotobuch / Album photo

cewe

Am eigenen Laptop gestalten Sie ein Fotobuch – perfekt als Weihnachtsüberraschung.

Sur votre propre ordinateur portable, vous apprendrez à créer un album photo. Juste à temps pour surprendre votre famille à Noël

Fr / Ve, 07.11., 14.11., 28.11. 09h30 – 11h30

Sprachkurse / Cours de langue

English pre-intermediate
Mo / Lu, 08h45 – 10h15

English intermediate
Mo / Lu, 10h30 – 12h00

Espagnol pour débutants
Di / Ma, 08h45 – 10h15

Espagnol: Conversation (tous niveaux)
Di / Ma, 10h30 – 12h00

14 SYRDALL
SANDWEILER

29-31, rue Principale, L-5240 SANDWEILER

26 35 25 45
club-syrdall.croix-rouge@help.lu
www.help.lu /

Walking Foot GRATIS

Walking Foot ist eine Variante des traditionellen Fußballs, bei der die Spieler schnell gehen, statt zu rennen. Dadurch wird das Verletzungsrisiko verringert. Diese Alternative macht Spaß und fördert die sportliche Betätigung. Taktisches Denken, Koordination, Teamgeist, soziale Interaktionen und Körperbewusstsein werden gestärkt.

Le Walking Foot est une forme de football adaptée où les joueurs marchent rapidement au lieu de courir. Cela réduit le risque de blessures tout en favorisant le plaisir du jeu, la coordination, l'esprit d'équipe, les échanges sociaux et la conscience corporelle.

Mo / Lu, 27.10., 01.12.
10h00 – 12h00, Canach

De Leederwon asbl

© Freepik

Herr Aendekerk erklärt die Geschichte und den Aufbau der ASBL. Er stellt auch das „Huifbett" vor, das viele Vorteile für Menschen mit Beeinträchtigungen hat. Zum Abschluss fahren wir mit Traktor und Planwagen zur SES-Station.

M. Aendekerk présente l'histoire de l'association et les bienfaits du lit Huif pour les personnes en situation de handicap. Pour finir, nous ferons un tour en chariot jusqu'à la station SES.

Fr / Ve, 31.10., 14h00 – 16h00
Betzdorf

Kurs für Percussion und Gesang / Cours de percussion et de chant

© Freepik

Lust auf Singen oder Trommeln? Masabo zeigt Ihnen, wie Sie afrikanische Rhythmen ganz einfach und ohne Vorkenntnisse erlernen und dabei auch Ihre Stimme trainieren.

Envie de chanter ou de jouer du tambour ? Masabo vous initie aux rythmes africains, sans prérequis.

Tous les jeudis, 02.10. – 18.12.
14h00 – 15h30, Oetrange

---

15 WËLLE WÄIN
REMICH

1, rue Neuve, L-5560 REMICH

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

Club Wëlle Wäin goes E-Bike

Mit dem E-Bike durch die wunderschöne Moselregion – ein Genuss.

À vélo électrique dans la magnifique région de la Moselle – un vrai plaisir.

Do / Je, 25.09.

Orval

Eine geführte Besichtigung der Abtei mit all ihren Schätzen und falls gewünscht, natürlich auch eine Bierprobe.

Une visite guidée de l'abbaye et de tous ses trésors et, bien sûr, si souhaité, une dégustation de bière.

Mo / Lu, 20.10.

Zweibrücken Fashion Outlet

Shoppen nach Lust und Laune.

Du shopping à votre guise.

Di / Ma, 11.11.

Colmar: Weihnachtsmarkt / Marché de Noël

© Freepik

Lassen Sie sich von der Magie des Weihnachtsmarkts in der Altstadt von Colmar im Elsass verzaubern.

Laissez-vous séduire par la magie du marché de Noël dans la vieille ville de Colmar, en Alsace.

Sa, 29.11.

Anmeldefristen und weitere Details beim Club.
Délais d'inscription et plus de détails auprès du Club.

Metz: Weihnachtsmarkt / Marché de Noël

Metz erwartet Sie mit fünf wunderschön geschmückten Weihnachtsmärkten, die alle einen Besuch wert sind.

Metz vous attend avec cinq marchés de Noël magnifiquement décorés qui méritent tous une visite.

Fr / Ve, 12.12.

Alle Neune & italienische Spezialitäten / Strike & spécialités italiennes

Lassen Sie die Kegel fallen und genießen Sie dabei italienische Spezialitäten.

Faites tomber les quilles tout en dégustant des spécialités italiennes.

Mo / Lu, 15.12., 14h00 – 18h00

16 CLUB AKTIV PLUS RÉISERBANN

54, rue Oscar Romero, L-3321 BERCHEM

36 92 32-5229
info@caproeserbann.lu
www.caproeserbann.lu /

Floristik auf dem „Kapenaker“
Art floral au « Kapenaker »
Mi / Me, 17.09., 14h30

Ohrringe aus Fimo /
Boucles d’oreilles en pâte Fimo
Fr / Ve, 26.09., 14h30

Duftkerzen / Bougies parfumées

© pexels-pixabay

Fr / Ve, 26.11., 14h30

Individuelle Teemischungen
Mélanges de thés personnalisés
Fr / Ve, 07.11., 14h30

Adventsgesteck in Ziegelform /
Composition florale de l’Avent en forme de brique
Mi / Me, 12.11., 14h30

Keltischer Ringwall in Otzenhausen (D) / Rempart celtique d’Otzenhausen

Erfahren Sie während einer Schauspielführung mehr über die Geschichte des keltischen Ringwalls.

Découvrez l’histoire du rempart celtique lors d’une visite guidée théâtralisée.

Do / Je, 25.09., 08h00, DE

Hobbytag /
Journée des loisirs GRATIS

Hobbykünstler, Sammler und kreative Menschen präsentieren Ihre Hobbies.

Des artistes amateurs, collectionneurs et créatifs présentent leurs loisirs.

So / Di, 23.11., 14h00 – 18h00

Pension / Retraite GRATIS

Welche Möglichkeiten und Rechte bestehen? Wie bereite ich mich auf die Zeit nach meinem Berufsleben vor?

Herr Pereira / OGBL informiert.

Quelles sont les possibilités et les droits ? Comment préparer la période après ma vie professionnelle ?

M. Pereira / OGBL vous informe.

Mi / Me, 19.11., 18h00, LU

17 A BOSSELESCH MONDERCANGE

1, rue de Limpach, L-3932 MONDERCANGE

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

Wanderung / Randonnée
Mi / Me, 17.09., 09h30
Mi / Me, 15.10., 09h30
Mi / Me, 26.11., 09h30

Designer Outlet Roermond

Verbringen Sie einen angenehmen Tag im berühmten Designer-Outlet (NL).

Rejoignez-nous pour une journée au Designer Outlet aux Pays-Bas.

Do / Je, 18.09., 07h00

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières GRATIS

Sport 3e âge à Mondercange
Mo / Lu, 17h00
Promenade lente
Di / Ma, 14h00

Ausflug: Aachen /
Excursion : Aix-la-Chapelle

Ausflug zur Printenbäckerei Klein,

einer der traditionsreichsten

Bäckereien, die seit über 100 Jahren im

Stadtzentrum von Aachen ansässig ist. Nehmen Sie an einem Workshop teil und erfahren Sie mehr über die Geschichte dieser Spezialität.

Excursion à la Printenbäckerei Klein, l’une des boulangeries les plus traditionnelles, implantée depuis plus de 100 ans dans le centre-ville d’Aix-la-Chapelle. Participez à un atelier convivial où vous découvrirez l’histoire de cette spécialité.

Mi / Me, 12.11., 07h00

Vortrag: Gedächtnistraining /
Conférence : Stimuler sa mémoire GRATIS

Durch einfache Erklärungen erfahren Sie, wie sich das Gedächtnis mit dem Alter verändert und welche konkreten Möglichkeiten es gibt, es zu erhalten.

À travers des explications simples, vous découvrirez comment la mémoire évolue avec l’âge et quels sont les moyens concrets pour la préserver.

Mi / Me, 24.09., 17h30

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières GRATIS

Filmnomëtten
Mi / Me, 14h00
Sport 3e âge à Pontpierre
Mi / Me, 17h00
Diamond painting
Do / Je, 10h00

18 BEIM KIOSK SCHIFFLANGE

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

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

Line Dance

Tanzvergnügen ohne Partner nach einer festgelegten Choreografie

Danse sans partenaire, sur des chorégraphies.

Jeden Mittwoch / tous les mercredis 15h30 – 16h30, Club Haus beim Kiosk

Shuffleboard

GRATIS

Hier können Sie den Puck wie auf dem Deck eines Schiffes schieben, in einer gemütlichen Atmosphäre, bei einem Kaffee und einem Croissant.

Apprenez à manipuler le « puck », comme à bord d'un bateau dans une atmosphère bienveillante et détendue autour d'un café et d'un croissant.

Jeden Freitag / Tous les vendredis 10h00 – 11h30, Beim Kiosk

Weihnachtsshopping in Bonn / Noël à Bonn

Weihnachtseinkäufe in Bonn (D) und Besuch des Weihnachtsmarktes.

Achats de Noël à Bonn (D) et visite du marché de Noël.

Fr / Ve, 12.12, 07h00 – 20h00

Treff beim Kiosk / Rencontre au Kiosk

Jeden Dienstag laden wir Sie herzlich zu unserem offenen Treff ein – zum Spielen oder für einen gemütlichen Nachmittag mit Freunden.

Chaque mardi, vous pouvez passer un bon moment entre copains et jouer aux jeux sociétaires.

Jeden Dienstag / Tous les mardis 14h30 – 16h30, Beim Kiosk

Besuch SIDOR
Visite SIDOR

Geführte Besichtigung der Müllverbrennungsanlage Sidor.

Visite guidée de l'usine d'incinération des déchets Sidor.

Mo / Lu, 17.11., 14h00, Sidor Leudelange

Besuch des Schießstandes STASS
Visite du stand de tir STASS

Geführte Besichtigung des Schießstandes in Schifflingen mit anschließender Einführung in den Schießsport.

Visite guidée du stand de tir de Schifflange et information sur le tir sportif.

Mi / Me, 29.10., 15h00 – 17h00 STASS Schifflange

---

19 DEFORUM BETTEMBOURG

41, route de Luxembourg, L-3253 BETTEMBOURG

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

Schmerzen in all ihren Formen / La douleur dans tous ses états

Arthrose, Kopf- und Rückenschmerzen, Verspannungen ...? Sabine Kinzinger erklärt Ihnen, wie Sie Schmerzen mit ätherischen Ölen und Knospen bekämpfen oder lindern können.

Arthrose, maux de tête et de dos, crampes… ? Sabine Kinzinger vous expliquera comment vaincre vos douleurs grâce aux huiles essentielles et aux bourgeons (gemmothérapie).

Mo / Lu, 10.11., 14h00 – 17h00

Djembé und Musikunterricht / Cours de djembé et de musique

Tauchen Sie ein in die Welt der afrikanischen Trommeln! In einer freundlichen und inspirierenden Atmosphäre spielen, singen und improvisieren wir, entdecken neue Kulturen und vieles mehr.

Plongez dans l'univers du tambour africain ! Dans une ambiance conviviale et inspirante, on joue, on chante, on improvise, on découvre de nouvelles cultures et bien plus encore.

Jeden Freitag / tous les vendredis 10h00 – 11h30

Ein Tag im Saarland (D) / Une journée en Sarre

Besichtigung des Uhrenmuseums „Uhrmachers Haus" in Püttlingen-Köllerbach. Nach dem Mittagessen geht es nach Saarbrücken, wo ihr die Stadt auf eigene Faust entdecken könnt.

Musée de l'Horlogerie, repas commun et visite libre de Sarrebruck.

Mi / Me, 19.11.

Kreativwerkstatt / Atelier créatif

An einem Nachmittag lernen Sie Techniken zum Zusammenfügen von Naturmineralien, Steinen und Perlen.

Vous apprendrez à assembler des mi-néraux naturels, des pierres et des perles semi-précieuses.

Fr / Ve, 14.11., 13h30 – 16h30, Chalet Scouts Schwengsweed, Leudelange

20 KORDALL AKTIV DIFFERDANGE

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

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

Entspannung pur / Relaxation

© Adobe Stock

15.09. Atmen und zur Ruhe kommen / Respirer et se poser

13.10. Spannungen loslassen / Relâcher les tensions

10.11. Den Geist loslassen / Lâcher prise

01.12. Die innere Ruhe wiederfinden / Retrouver son calme intérieur

Montags / Lundis, 17h00 – 18h00, FR

Naturmuseum / Musée de la nature

Besuchen Sie mit uns unser Naturmuseum in der Stadt! Neben den Dauerausstellungen können Sie auch die Ausstellung „Sous les pavés, la nature" (Unter den Pflastersteinen liegt die Natur) entdecken.

Venez visiter avec nous notre musée d'histoire naturelle en ville ! En plus des expositions permanentes, vous pourrez découvrir aussi l'exposition « Sous les pavés, la nature ».

Fr / Ve, 17.10., 10h00

Tanztreff / Rencontre de danse

Möchten Sie sich zu schönen Rhythmen bewegen? Bei uns können Sie Ihr Tanzbein schwingen.
Envie de bouger sur de la bonne musique ? Venez-nous rejoindre sur notre piste de danse !

Fr / Ve, 24.10., 28.11., 14h30 – 16h30

Konferenz: Schlafstörung / Distúrbios do sono em idosos GRATIS

© Pexels / Andrea Piacquadio

Schlafstörungen im Alter: Ursachen, Risiken und Lösungsvorschläge.

Les troubles du sommeil chez les personnes âgées : causes, risques et propositions de solutions pratiques.

Di / Ma, 18.11., 15h00, LU
Do / Je, 20.11., 15h00, PO

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 /

Self-Defense Seniors

Hier lernt man, wie man auf jede Androhung von Gewalt angemessen reagiert.

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

Mo / Lu, 09h30 – 10h30

Lüttich / Liège

Nehmen Sie an dieser Führung durch das historische Herz von Lüttich teil.

Participez à cette visite guidée du cœur historique de la ville.

Fr / Ve, 17.10.

Entdeckungsspaziergang: Op de Spueren vun der Escher Festungsmauer GRATIS

Sa, 25.10.

Straßburger Weihnachtsmarkt / Marché de Noël de Strasbourg

Fr / Ve, 05.12.

Vorträge von / Conférences par Dr. Marie-Paule Theisen

La pleine conscience au quotidien
Je, 09.10., 16h30 – 18h (FR)

Achtsamkeit im Alltag
Do, 16.10. , 16h30 – 18h (LU)

L'auto-compassion par mindfulness
Je, 06/11., 16h30 – 18h (FR)

Selbstmitgefühl durch Achtsamkeit
Do, 13.11., 16h30 – 18h (LU)

Vortrag: Trauer verstehen / Conférence : Comprendre le deuil

Lassen Sie uns gemeinsam einen Raum öffnen – für Zuhören, für Begegnung, für Mitmenschlichkeit. Ein Ort, an dem Trauer sein darf und verstanden wird.

Ensemble, partageons un moment pour accueillir cette réalité humaine, mieux la comprendre, et la vivre avec douceur, respect et humanité.

Do / Je, 23.10., Club LU, FR (groupes différents)

Workshop: Schokolade / Chocolat

Tauchen Sie ein in ein Genusserlebnis – von der Herstellung bis zur Verkostung – begleitet vom Austausch mit einem leidenschaftlichen Meister-Chocolatier

Vivez une expérience complète, de la fabrication à la dégustation, avec un maître chocolatier passionné.

Mo / Lu, 01.12., FR
Chocolaterie RG à Dudelange

22 AN DE SAUERWISEN RUMELANGE

6, rue de la Fontaine, L-3726 RUMELANGE

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

Le sommeil dans tous ses états

Le manque de sommeil est néfaste pour la santé. Quelles solutions en aroma-, gemmo- et nutrithérapie peuvent être compatibles et complémentaires à la médecine classique ? Un atelier pratique, ludique et créatif.

Di / Ma, 23.09., 14h00 – 17h00, FR / LU

Valkenburg : Weihnachtsmarkt / Marché de Noël

In Valkenburg (NL) verzaubert Sie Europas größter unterirdischer Weihnachtsmarkt.

Noël dans le magnifique Valkenburg, le village avec le plus grand marché de Noël souterrain d'Europe.

Fr / Ve, 19.12.

Beaujolais-Owend mit Lisa Mariotto

© Pexels

Mit Live-Musik, einem guten Essen und einem Glas Wein verbringen wir einen geselligen Abend im Club.

Soirée conviviale avec musique live et un bon repas accompagné d'un verre de beaujolais nouveau.

Do / Je, 27.11., 18h00 – 21h00

Die Kunst des Bierbrauens

Lernen Sie, Ihr eigenes Bier zu brauen vom Maischen, übers Läutern bis zur Würze kochen. Ein Kasten ist inklusive.

Apprenez l'art du brassage.

Sa, 27.09., LU

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

GRATIS **(ausser / sauf Kachtreff / Rencontre culinaire)**

Kachtreff / Rencontre culinaire
Sangtreff / Chant
Handaarbecht / Travail manuel
Yoga, Pilates, Indoorcycling
Denksport / Excercices mentaux
Trëppeltouren / Randonnées

23 AKTIV+ DIDDELENG DUDELANGE

48, rue de la Libération, L-3511 DUDELANGE

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

Atelier GIMB: Vitamine im Winter / Vitamines en hiver GRATIS

© Freepik

Im Rahmen unserer GIMB-Aktivitäten „Gesund essen und mehr bewegen" lernen wir, wie wir frische und natürliche Lebensmittel zu Hause in der Küche anbauen können, um auch im Winter reichlich Vitamine zu haben.

Dans le cadre de nos activités GIMB pour « manger bien et bouger plus », nous apprenons comment faire pous-ser notre nourriture fraiche et naturelle chez nous en cuisine, pour faire le plein de vitamines aussi en hiver.

Fr / Ve, 10.10., 10h30, Club

Atelier GIMB: Leckereien ohne Reue / Friandises sans regrets GRATIS

Wir lernen, wie man absolut gesunde Leckereien und Desserts zubereitet.

Nous apprenons à faire des friandises et des desserts bons pour la santé.

Fr / Ve, 05.12., 10h30, Club

Musée de la Résistance

Das Nationalmuseum in Esch erzählt die Geschichte Luxemburgs während des Zweiten Weltkriegs. Wir erhalten eine geführte Tour zu diesem Thema sowie zu den Menschenrechten.

Le Musée national d'Esch retrace l'histoire du Luxembourg pendant la Seconde Guerre mondiale. Nous aurons une visite guidée sur ce thème ainsi que sur les droits de l'homme.

Mi / Me, 01.10., 08h35, Musée

Ausstellung / Exposition L'alphabet autrement, Jean-Raymond Bernard GRATIS

Erleben Sie das Alphabet neu und lassen Sie sich von der Geschichte des Künstlers und seinen filigranen Zeichnungen mitreißen.

Redécouvrez l'alphabet et laissez-vous emporter par l'histoire de l'artiste et la finesse de ses dessins.

Mi / Me, 03.12., 14h00, Club

Konferenz: Ménopause GRATIS

© Freepik

Do / Je, 23.10., 15h15, Club, LU

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

© www.freepik.com

geroAktiv Magazine

N° 96 / 09.2025

www.clubaktivplus.lu