clubaktiv pages

EINBLICK IN DAS ANGEBOT DER 23 CLUBS
MÄRZ – JUNI 2026
UN APERÇU DES OFFRES DES 23 CLUBS
MARS – JUIN 2026
www.clubaktivplus.lu

UNSERE AKTIVITÄTEN
FÜR JEDEN ETWAS DABEI

NOS ACTIVITÉS
IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS

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

KENNZAHLEN 2025
CHIFFRES CLÉS 2025

LEITUNG PILOTAGE	CLUBS*	KUNDEN CLIENTS	AKTIVITÄTEN ACTIVITÉS
Ministerium Ministère **1**	Club Aktiv Plus Club Aktiv Plus **23**	Kunden Clients **12.950**	Teilnahmen Participations **226.000**
Gemeinden Communes **83**	Mitarbeitende Collaborateurs·trices **100**	Durchschnittsalter Âge moyen **67**	Einheiten Sessions **21.000**
Träger Gestionnaires **11**		Neukunden Nouveaux clients **3.700**	
	* Clubs, die eine Konvention mit dem Familienministerium haben. Clubs conventionnés avec le ministère de la Famille.	Freiwillige Bénévoles **470**	Gerundete Zahlen auf Grundlage der von den Clubs eingereichten Statistiken. Chiffres arrondis, établis sur la base des statistiques déclarées par les clubs.

© Flaticon / Merci à Freepik, Gajah Mada, Good Ware, Eucalyp, DinosoftLabs

club aktiv

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

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 86 Partnergemeinden.

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 86 communes partenaires.

clubaktiv
www.clubaktivplus.lu

MEHR SEITEN – MEHR INHALT

Die **ClubPages** bieten jetzt noch tiefere Einblicke in das lebendige Innenleben unserer Clubs. Auf vier zusätzlichen Seiten finden Sie frische Informationen, kurze Stimmen aus unserer Gemeinschaft und vieles mehr.

Im Mittelpunkt stehen diesmal unsere Freiwilligen, deren Engagement den Clubs ihren besonderen Charme verleiht. Vielleicht möchten auch Sie Teil dieser engagierten Gemeinschaft werden? Ein Engagement, das unseren Alltag ebenso bereichert wie Ihren.

Und das spürt man.

PLUS DE PAGES – PLUS DE CONTENU

Les **clubPages** vous offrent désormais un regard encore plus riche sur la vie intérieure de nos clubs. Sur quatre pages supplémentaires, vous découvrirez des informations actualisées, de courts témoignages de notre communauté et bien plus encore.

Cette fois, ce sont les bénévoles qui sont à l'honneur : leur engagement donne aux clubs leur charme si particulier. Peut être aurez-vous, vous aussi, envie de rejoindre cette belle communauté ? Un engagement qui apporte une vraie valeur à notre quotidien comme au vôtre.

Et cela se sent.

Sophie Thomé
Koordinatorin / Coordinatrice
Club Aktiv Plus

INHALT
SOMMAIRE

3 **ÜBER UNS** À PROPOS
EDITORIAL EDITO
4 **IM FOKUS** AU CŒUR DU SUJET
6 **POTPOURRI** POT-POURRI
7 **CLUBAKTIVITÄTEN**
ACTIVITÉS DES CLUBS
15 **MEIN CLUB-MOMENT**
MON MOMENT CLUB
19 **WIE FUNKTIONIERT…?**
COMMENT ÇA MARCHE ?

IMPRESSUM

Herausgeber / Éditeur
GERO - Kompetenzzenter fir den Alter asbl
1, Dernier Sol • L-2543 Luxembourg-Bonnevoie
36 04 78-1 • www.gero.lu

Erscheinung / Parution
4-mal jährlich / 4 fois par an

Hinweis / Note
ClubPages ist eine Beilage des Magazins geroAktiv von GERO.

ClubPages est un supplément du magazine geroAktiv publié par GERO.

Koordination / Coordination
contact@clubaktivplus.lu
36 04 78-44 • www.clubaktivplus.lu

Redaktion / Rédaction
Die Club Aktiv Plus sind für die Redaktion ihrer eigenen Aktivitäten verantwortlich. Das vollständige Angebot finden Sie in den einzelnen Programmen der Clubs.

Les clubs Aktiv Plus sont responsables de la rédaction de leurs propres activités. L'offre complète se trouve dans les brochures individuelles des clubs.

Titelbild / Photo de couverture
© Freepik, pikisuperstar

geroAktiv Magazine
N° 98 / 03.2026

DE

Miss Sophie und die Menschen, die den Club lebendig machen

In den Club Aktiv Plus sind es die Menschen, die die Räume mit Leben füllen. Menschen mit Geschichten, mit Talenten, mit einem offenen Herzen. Menschen, die freiwillig kommen und bleiben, weil sie hier etwas finden, das man nicht planen kann: Verbundenheit.

Wie stark diese Verbundenheit ist, zeigte sich unter anderem beim Fest der Freiwilligen am 20. Januar im Club Haus an de Sauerwisen in Rümelingen. Dort wurde spürbar, wie das professionelle Team und die Ehrenamtlichen gemeinsam den Club tragen. Wir haben mit einigen Freiwilligen gesprochen, die den Club Tag für Tag bereichern.

Die Leseoma und ihre stille Begleiterin

Da ist zum Beispiel Sylvie. Viele Jahre arbeitete sie im hauswirtschaftlichen Bereich einer Maison Relais. Seit ihrer Rente ist sie im Club Aktiv Plus als Leseoma aktiv. Einmal im Monat sitzt sie vor einem guten Dutzend Kindern und liest ihnen vor. Immer an ihrer Seite: Miss Sophie, ein Plüschtier mit wachsamen Augen, das jede Geschichte aufmerksam mithört. Für die Kinder ist Miss Sophie der stille Star.

> SIE LESEN VOR, GRILLEN, MUSIZIEREN UND UNTERSTÜTZEN DORT, WO SIE GEBRAUCHT WERDEN. DURCH IHR ENGAGEMENT VERLEIHEN DIE FREIWILLIGEN DEN CLUBS EINE ZUSÄTZLICHE QUALITÄT. ES ENTSTEHT EINE FORM VON GEMEINSCHAFT, DIE ZEIGT, WIE VIEL MÖGLICH WIRD, WENN MENSCHEN IHREN CLUB AKTIV MITGESTALTEN.

Wenn Feiern zum Teamprojekt werden

Wenn im Club gefeiert wird, ist sie nicht weit: die Sechserbande. Ein eingespieltes Frauenteam, das bei Festen selbstverständlich mit anpackt – im Service, hinter der Bar oder beim Spülen von Gläsern und Tellern. Und draußen am Grill steht Manuel, dessen Rolle entscheidend ist. Er sorgt dafür, dass das Grillgut genau im richtigen Moment auf den Tisch kommt. Ein Fest ohne den Grillprofi? Kaum vorstellbar.

Klänge, Schritte, Zahlen und Lebenslust

Viele Themenabende werden musikalisch von René, dem Saxophonspieler, begleitet, dessen Spiel den Raum füllt und die Stimmung hebt. „Natürlich mache ich das freiwillig", betont er. Und wenn getanzt wird, stammen einige Schritte vielleicht von Ilona – einer über 80-jährigen Dame, die trotz Rollator noch immer eine Tanz- und Turnaktivität betreut. Mit einer Energie und einem Humor, die beeindrucken und anstecken.

Dann ist da der frisch pensionierte Herr, der gelegentlich Führungen durch die Minette anbietet. „A guide for a day" – das macht er schon seit Jahren. Über diese Leidenschaft kam auch der Kontakt zum Club zustande. Wissen teilen, Orte zeigen, Menschen mitnehmen: Auch das ist Freiwilligenarbeit.

Nicht zu vergessen die Buchhalterin im Ruhestand, die bei Events Tickets verkauft und die Kasse übernimmt. Zahlen, Ordnung, Verantwortung – für sie kein Muss, sondern ein Vergnügen.

Die meisten Freiwilligen sind ganz selbstverständlich auch „normale" Besucherinnen und Besucher. Sie nehmen an Aktivitäten teil, trinken einen Kaffee, kommen zu Vorträgen oder Kursen. Eine Dame ist gleich viermal pro Woche im Club. Andere nutzen zusätzlich Angebote in weiteren Clubs.

> DE CLUB SOLL E BËSSEN ESOU SINN EWÉI D'STUFF VUM KAYLDALL – ENG PLAZ, WOU ALL MËNSCH WËLLKOMM ASS A SECH WUELFILLT.
>
> Elisabeth Schmit, Direktionsbeauftragte im Club Haus an de Sauerwisen

Und dann gibt es jene, die erst seit Kurzem dabei sind – wie die Dame, die ihren Platz noch sucht. Doch hier ist man sicher: Sie wird ihn finden.

Was den Club wirklich trägt

All diese Menschen sind die Seele des Clubs. Sie halten zusammen, unterstützen sich, lachen miteinander – und sind auch in schwierigen Zeiten füreinander da.

„Ich liebe es, hier zu sein", sagt Sylvie. „Wie Familie."

FR

Les bénévoles racontent des histoires, s'occupent du barbecue, dansent, accompagnent… et surtout, transforment la vie des clubs Aktiv Plus. Le 20 janvier, lors de la Fête des bénévoles au Club « An de Sauerwisen » à Rumelange, on a pu mesurer toute la force de cette communauté : professionnel·le·s et volontaires uni·e·s pour faire vibrer leur club.

Découvrez leurs histoires inspirantes et comment, jour après jour, ces bénévoles donnent une âme supplémentaire aux clubs.

Découvrez la version française en scannant ce code :

Potpourri

Pot-pourri

2 Jahre Club Aktiv Plus!

DE Vor zwei Jahren haben wir eine neue Ära eingeläutet: Aus Club Senior wurde Club Aktiv Plus. Mit neuem Logo, neuer Webseite, modernen Clubpages haben wir unseren Auftritt von Grund auf erneuert. Das Ergebnis? Mehr Sichtbarkeit, mehr Energie – und stetig steigende Kundenzahlen. Mission accomplished.

2 ans de Club Aktiv Plus !

FR *Il y a deux ans, nous avons ouvert un nouveau chapitre : les clubs Seniors sont devenus des clubs Aktiv Plus. Avec un nouveau logo, un site internet modernisé et des clubpages repensées, nous avons renouvelé notre identité de fond en comble. Le résultat ? Plus de visibilité, plus d'élan – et un nombre de participant·e·s en hausse constante. Objectif atteint.*

DE **Rekordjahr für die Club Aktiv Plus** Noch nie haben so viele Menschen an den Aktivitäten der Club Aktiv Plus teilgenommen wie im Jahr 2025. Ob Sport, Kreativität oder digitale Bildung – das Interesse wächst spürbar. Die Clubs bestätigen damit ihre Rolle als zentrale Anlaufstelle für aktives Älterwerden.

FR ***Année record pour les clubs Aktiv Plus*** *Jamais autant de participant·e·s n'ont pris part aux activités des clubs Aktiv Plus qu'en 2025. Sport, créativité, compétences digitales – l'intérêt ne cesse de grandir. Les clubs confirment ainsi leur rôle essentiel dans un vieillissement actif et connecté.*

86

So viele der insgesamt 100 luxemburgischen Gemeinden haben sich bereits für eine Zusammenarbeit mit den Clubs entschieden.

C'est le nombre de communes luxembourgeoises – parmi les 100 que compte le pays – qui ont déjà choisi de collaborer avec les clubs.

DE **Rückblick** Ende 2025 trafen sich 22 neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur ganztägigen Weiterbildung „De Club a säi Reseau" im Club Réiserbann. Im Mittelpunkt standen Kennenlernen, Wissensaufbau und der Blick auf das starke Netzwerk der Club Aktiv Plus. Insgesamt bringen über 100 Menschen in den 23 Club Aktiv Plus täglich ihre Kompetenzen ein.

FR ***Rétrospective*** *Fin 2025, 22 nouvelles collaboratrices et nouveaux collaborateurs se sont réunis pour la formation d'une journée « De Club a säi Reseau » au Club Réiserbann. Au programme : faire connaissance, approfondir leurs connaissances et découvrir la force du réseau des clubs Aktiv Plus. Au total, plus de cent personnes mettent chaque jour leurs compétences au service des 23 clubs conventionnés à travers le pays.*

CLUBAKTIVITÄTEN
ACTIVITÉS DES CLUBS

Seites
Page

7 **OP DER HEED** HUPPERDANGE
8 **UEWERSAUER** BASCHLEIDEN
NORDSTAD AKTIV+ ETTELBRÜCK
9 **BIEN SÛR(E)** ROSPORT
ATERTDALL REDANGE
10 **AN DER LOUPESCHT** JUNGLINSTER
MUSELHEEM WASSERBILLIG
11 **KEHLEN** KEHLEN
UELZECHTDALL LORENTZWEILER
12 **AM BECHELER** BERELDANGE
AM BRILL CAPELLEN
13 **AKTIV PLUS STROOSSEN** STRASSEN
AM SÄITERT HESPERANGE
14 **SYRDALL** SANDWEILER
WËLLE WÄIN REMICH
15 **RÉISERBANN** BERCHEM
A BOSSELESCH MONDERCANGE
16 **BEIM KIOSK** SCHIFFLANGE
DEFORUM BETTEMBOURG
17 **KORDALL AKTIV** DIFFERDANGE
MOSAÏQUE CLUB ESCH-SUR-ALZETTE
18 **AN DE SAUERWISEN** RUMELANGE
AKTIV+ DIDDELENG DUDELANGE

Zeichenerklärung
Légende

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN
SANTÉ & BIEN-ÊTRE

ENTDECKEN & KULTUR
DÉCOUVERTE & CULTURE

GESELLIGKEIT & ENGAGEMENT
CONVIVIALITÉ & ENGAGEMENT

LERNEN & SICH INFORMIEREN
APPRENDRE & S'INFORMER

1 OP DER HEED
HUPPERDANGE

2, Kaesfurterstrooss, L-9755 HUPPERDANGE

99 82 36
heed@clubhaiser.lu
www.opderheed.lu /

Achtsamkeit und innere Heiterkeit / Pleine conscience

Achtsamkeit stärkt die innere Heiterkeit, indem sie den Fokus auf den gegenwärtigen Moment lenkt und den mentalen Autopiloten unterbricht. So verbessert sie die Stressbewältigung, fördert emotionale Gesundheit und erhöht durch regelmäßiges Üben Resilienz und Wohlbefinden.

La pleine conscience favorise la sérénité intérieure en renforçant la conscience du moment présent et en désactivant le « pilote automatique » de l'esprit, ce qui permet de mieux gérer le stress et d'améliorer la santé émotionnelle.

Sa, 25.04., 10h00 – 17h00

Infoowend mam Ombudsman GRATIS

Den Ombudsman als Uspriechpartner fir de Bierger: Wat kann hien maachen, a wat däerf hien maachen?

L'Ombudsman comme interlocuteur pour les citoyen·ne·s : Que peut il faire et que lui est il permis de faire ?

Di / Ma, 17.03., 19h00, LU

Goldschmieden / Travail d'argent

Kreieren Sie Ihr eigenes Schmuckstück aus Silber. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

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

Sa + Di / So, 18.04. + 19.04., 10h00 – 16h30

Wëllkraider Kachcours / Cours de cuisine

© Freepik, rawpixel.com

Mir kache mat frësche Wëllplanzen e Menü fir d'Fréijoer. Kach mat, schmaach déi wëll Kraaft vun der Natur a léier déi benotzte Kraider kennen.

Nous préparons un menu printanier à partir de plantes sauvages. Cuisinez avec nous, goûtez et découvrez les différentes herbes aromatiques.

Sa, 28.03., 10h00 – 14h00

2 UEWERSAUER BASCHLEIDEN

39, rue Flebour, L-9633 BASCHLEIDEN

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

Inter-Actions
Développement & Action Sociale

Tabata - entraînement fractionné

Le Tabata alterne efforts intenses et pauses courtes : en 30 min vous stimulez force et endurance, avant 30 min d'exercices doux au sol.

Di / Ma, 19h00 – 20h00

Uewersauer Gesangstreff

© Freepik

Venez chanter des chansons du monde entier – sans besoin de connaissances musicales.

Fr / Ve, 14h00 – 16h00

KeramikTreff

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

Fr / Ve, 17h00 – 21h00

Cours de couture

Envie de créer vos vêtements ou votre déco ? Apprenez à utiliser la machine à coudre et réalisez vos propres projets.

Auf Anfrage / Sur demande

Vorschau: Landesgartenschau 2026

Die Landesgartenschau kommt nach Neuss, nur durch den Rhein von der Landeshauptstadt Düsseldorf getrennt.

Auf einer Fläche von 38 Hektar laden zahlreiche Schaugärten und Ausstellungen zum Spazieren ein.

Fr / Ve, 07.08.

3 NORDSTAD AKTIV+ ETTELBRUCK

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

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

Inter-Actions
Développement & Action Sociale

Sportpanel / Panel de sport

Gym santé, Gym du dos, Souplesse, Randonnées, Marche Nordique, Aqua Gym, Trail, QI Gong, Yoga, Pilates, Zumba, Vélo, Danse sénior

Infos au club

Frëndschaftstournoi Konter a Matt

Stelle dein Talent unter Beweis!

Venez mettre vos talents à l'épreuve.

Fr / Ve, 13.03., 18h00

Tanzender Frühling / Printemps en danse

télévie

Ein festlicher und unterstützender Moment, der Live-Musik, Tanz und köstliche Leckereien vereint, um die Krebsforschung anlässlich von Télévie zu unterstützen.

© Freepik

Un moment festif et solidaire mêlant musique live, danse et gourmandise pour soutenir la recherche contre le cancer à l'occasion du Télévie.

Sa, 28.03., 12h00

Von der Küche auf den Teller / De la cuisine à l'assiette

Nehmen Sie an einem geselligen Kochworkshop teil, um gemeinsam in einer warmen und genussvollen Atmosphäre ein komplettes Menü zuzubereiten und zu genießen.

Participez à un atelier cuisine convivial pour préparer et déguster ensemble un menu complet dans une ambiance chaleureuse et gourmande.

Fr / Ve, 2 x Monat / mois

Trommeln und Gesang / Percussion et chants

Entdecken Sie Musik auf eine andere Art und Weise bei einem freundlichen Perkussions- und Gesangsworkshop aus Afrika, der für alle offen ist und den Austausch in den Mittelpunkt stellt.

Découvrez la musique autrement lors d'un atelier convivial de percussions et de chants venu d'Afrique, ouvert à tous et placé sous le signe du partage.

Mo / Lu, hors congés scolaires, Schulferien ausgeschlossen, 17h30 – 19h00

4 BIEN SÛR(E) ROSPORT

9, rue du Pont, L-6581 ROSPORT

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

Club Haus Bien Sûr(e)

Pilates & Faszien Training

Individuell angepasstes Training stärkt den Rumpf, verbessert Beweglichkeit, löst Spannungen und entspannt.

Renforcez votre corps, gagnez en souplesse et libérez les tensions – faites-vous du bien.

Mo / Lu, 06.04. – 14.09., 09h30, Centre Culturel Reemerhof, Rosport

Kühler wohnen – Was tun gegen die Hitze?

GRATIS

Erfahren Sie mit einfachen Maßnahmen, wie Sie Ihr Zuhause an heißen Tagen angenehm kühl halten.

Découvrez comment garder votre maison agréablement fraîche pendant les journées chaudes grâce à des mesures simples, pratiques et efficaces.

Di / Ma, 05.05., 18h00, Gemeindehaus Ralingen

Pflanzentauschbörse

GRATIS

© Freepik

Freuen Sie sich auf eine frühlingshafte Pflanzentauschbörse zum Teilen, Tauschen, Entdecken und gemeinsamer Gartenfreude.

Réjouissez-vous d'une bourse printanière d'échange de plantes pour partager, échanger, découvrir et vivre ensemble le plaisir du jardinage.

Mo / Lu., 11.05., 14h30, Centre Culturel Reemerhof, Rosport

Tagesausflug nach Durbuy

© www.plusaunord.com

Besichtigen Sie mit uns die charmante Altstadt, den idyllischen Park und vieles mehr in Durbuy. Bei einem Café genießen wir die Ardennenatmosphäre.

Découvrez avec nous la charmante vieille ville, le parc idyllique et bien d'autres trésors de Durbuy. Nous profiterons de l'atmosphère des Ardennes autour d'un café.

Mi / Me, 20.05., 07h30

5 ATERTDALL REDANGE

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

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

Club Atertdall
zesummen erliewen

Sprachencafé / Café des langues

GRATIS

Geselliges Beisammensein, wo der Austausch in unterschiedlichen Sprachen im Fokus steht.

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

Do / Je, 26.03., 30.04., 21.05., 18h30 – 20h00, Beckerich Millespënnchen

Ausstellung / Exposition: Ons Arméi

Begeben Sie sich mit uns auf eine Reise der objektiven Darstellung der Ardennenoffensive im Winter 1944-45. Der zweite Teil ist der Geschichte der luxemburgischen Armee gewidmet.

Partez avec nous à la découverte de la bataille des Ardennes durant l'hiver 1944-1945. La deuxième partie est consacrée à l'histoire de l'armée luxembourgeoise.

Do / Je, 06.08., 10h00, Musée National d'Histoire Militaire, Diekirch

Fréijoerspatt mam Club Atertdall

GRATIS

Wir laden Sie herzlich zu unserer alljährlichen Feier ein. Seien Sie bei unserem kleinen Jahresrückblick dabei!

Nous vous invitons cordialement à notre fête annuelle. Rejoignez-nous pour passer en revue l'année passée

Fr / Ve, 17.04., 19h00 – 21h00, Festsall Vichten

Spielemorgen / Matinée de jeux

Neu im Programm sind Schach und Scrabble. Weitere Vorschläge werden gerne angenommen.

Le programme comprend désormais le jeu d'échecs et le Scrabble. Toute autre suggestion est la bienvenue.

Di / Ma, 2× Monat, 2× mois, Op der Fabrik, Platen

Le dossier de soins partagé (DSP)

GRATIS

Auf dieser Informationsveranstaltung werden die Experten der Agence eSanté all Ihre Fragen beantworten.

Lors de cette réunion d'information, les experts de l'Agence eSanté répondront à toutes vos questions.

Di / Ma, 02.06., 09h30, LU, Club Atertdall

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

Berdorf: Fotowanderung / Randonnée photographique GRATIS

Wir entdecken auf einer Fotowanderung neue Motive. Ob mit Kamera oder Smartphone – jeder ist willkommen.

Nous découvrons de nouveaux motifs lors d'une randonnée photo. Que vous ayez un appareil photo ou un smartphone, tout le monde est le bienvenu.

Do / Je, 19.03., 14h30 – 17h30

Sprachkurse / Cours de langue

Wir bieten wöchentliche Sprachkurse in Englisch und Holländisch an.

Cours de langue hebdomadaires en anglais et en néerlandais.

Englisch: Mo / Lu, 13.04. – 01.07., 14h30 – 15h30
Holländisch: Mi / Me, 15.04. – 03.07., 10h30 – 11h30

Digitale Überwachung / Surveillance numérique GRATIS

Ein interaktiver Workshop des "Zentrum fir politesch Bildung" über digitale Überwachung.

Un workshop interactif du « Zentrum fir politesch Bildung » sur la surveillance numérique.

Di / Ma, 28.04., 18h00 – 19h30

Xavier-Kieffer Tour

Eine besondere Stadtführung entlang der Schauplätze der Xavier Kieffer Romane. Erleben Sie die Stadt aus einer literarisch geprägten Perspektive.

Une visite guidée particulière qui vous emmène sur les lieux des romans de Xavier Kieffer. Découvrez la ville sous un angle littéraire.

Di / Ma, 11.06., 09h30 – 14h00

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Buchclub
Gesellschaftsspiele
Kegeln
Klangschalenmeditation
Nordic Walking
Petanque
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

Tischtennis / Ping-Pong GRATIS

© Freepik

Dieser Sport schont die Gelenke und verbessert die Beweglichkeit und Koordination.

Ce sport ménage les articulations et améliore la mobilité et la coordination.

Do / Je, 02.04., 14h00, Machtum

Wanderung / Promenade GRATIS

Mi / Me, 08.04., 10h00, 8 km
Centre nature et Forêt Ellergronn, Esch-sur-Alzette

Vortrag: Wohnprojekte / Conférence : Projets d'habitat GRATIS

Beienhaus asbl und Cohabitage stellen sich mit ihren partizipativen und intergenerationellen Wohnprojekten vor.

Beienhaus asbl et Cohabitage présentent leurs projets d'habitat participatif et intergénérationnel.

Mi / Me, 18.03., 14h00, Museleheem

Lesung: Eis Grousmammen GRATIS

Enkelinnen erzählen von ihren Großmüttern. Sie lesen eine Vielfalt an Lebensgeschichten vor, bewegend und berührend zugleich.

Kooperation von Club aktiv+, 3. Altenskommission Grevenmacher, HPPA und Femmes pionnières du Luxembourg.

Mi / Me, 18.03., 14h00, Muselheem

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

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

Anmeldung erforderlich!
Inscription obligatoire !

8 KEHLEN
KEHLEN

2, rue de Keispelt, L-8282 KEHLEN

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

Club Senior KIELEN

Yoga

Der Kurs basiert auf einem ganzheitlichen, gesundheitsorientierten Konzept, in dem Bewegung, einfache Yoga Positionen, körpertherapeutische Übungen sowie Stretching, Atem und Entspannungstechniken geübt werden. Dabei werden sowohl die physischen als auch die psychischen Ressourcen gestärkt und der Alltag nachhaltig erleichtert.

Ce cours repose sur une approche holistique axée sur le bien-être, intégrant mouvement, postures de yoga simples, exercices de thérapie corporelle, étirements, respiration et techniques de relaxation. Les ressources physiques et psychiques sont renforcées, ce qui facilite le quotidien.

Mo / Lu, 17h00 – 18h00

Linedance / Danse de ligne

Mi / Me, 14h00 – 15h00

Tai-Chi a Qi Gong

Et handelt sech ëm traditionell chineesesch Beweegungs- an Otemübungen, déi Kierper a Geescht stäerken, d'Gläichgewiicht förderen an d'Wuelbefannen verbesseren. De Fokus läit op fléissenden Beweegungen, bewosster Ootmung an ënnerlechem Fridden.

Il s'agit d'exercices traditionnels chinois de mouvement et de respiration qui aident à renforcer le corps et l'esprit, à favoriser l'équilibre et à améliorer le bien-être général. Les deux pratiques mettent l'accent sur les mouvements fluides, la respiration consciente et la paix intérieure.

Qi Gong am Sëtzen

Do / Je, 15h00 – 16h00

Tai-Chi

© Freepik

Do / Je, 16h45 – 17h45

Qi Gong

Do / Je, 17h45 – 18h45

9 UELZECHTDALL
LORENTZWEILER

10, rue des Martyrs, L-7375 LORENTZWEILER

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

Club UELZECHTDALL

Völklinger Hütte Ausstellung X-RAY: Die Macht des Röntgenblicks

X-RAY ist die erste Ausstellung überhaupt, die sich umfassend dem Phänomen der Röntgenstrahlen und den zahlreichen kulturellen und künstlerischen Aspekten des Röntgenblicks widmet.

Auf der Basis des weiten Spektrums der Röntgentechnik – vom ersten Röntgenbild über historische Röntgengeräte der Medizin und Naturwissenschaften bis hin zum aktuellsten Röntgen-Satelliten der Weltraumforschung – beleuchtet die Schau insbesondere die kreativen Wechselwirkungen des Röntgenblicks in Kunst und Kulturgeschichte, Politik, Natur, Literatur und Architektur, Musik, Mode und Kino.

Do / Je, 16.04., Abfahrt: 09h00

Mine de Blegny

Plongez dans l'univers fascinant des mineurs de charbon en visitant Blegny-Mine, l'un des rares sites miniers en Europe où il est encore possible de descendre dans les galeries d'exploitation authentiques. Classé au Patrimoine mondial de l'UNESCO, ce lieu unique vous promet une aventure inoubliable.

Di / Ma, 05.05., Départ : 07h30

Bundeskunsthalle Bonn: Amazônia Indigene Welten

Die Ausstellung gibt den indigenen Völkern des Amazonasgebiets eine Stimme und bietet einen neuen Blick auf diese Region, die oft auf das Klischee einer exotischen, von der heutigen Welt abgekoppelten Gesellschaft reduziert wird.

Do / Je, 07.05., Abfahrt: 08h30

Uelzechtdall-Chouer

© Club Uelzechdall

Der Uelzechtdall-Chouer ist mittlerweile ein fester Bestandteil unserer Aktivitäten. Rund 45 Sängerinnen und Sänger treffen sich zum Proben und bereiten Konzerte vor.

Natürlich dürfen und sollen sich auch noch neue Sänger zu uns gesellen. Melden Sie sich an und singen Sie mit.

Jeden Donnerstag, tous les jeudis 09h30 – 11h00
Musekhaus „A Schmatts", Steinsel

10 AM BECHELER BERELDANGE

15a, am Becheler, L-7213 BERELDANGE

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

Fro den Expert – Cannabis

Was wissen Sie über die gesundheitlichen Aspekte von Cannabis? Ist es gut oder schlecht? Und vor allem: legal oder illegal?

Mo / Lu, 23.03., 18h00 – 19h30, LU

Lesung mit Margret Steckel

Erleben Sie die Autorin von ihrer persönlichen Seite mit Geschichten aus dem Leben. Natürlich wird die Literatur auch nicht zu kurz kommen.

Mi / Me, 25.03., 19h00 – 20h30

Kurzreise / Mini-voyage Düsseldorf – Kunstpalast

Erstmalig wird die Scharf Collection präsentiert, eine deutsche Privatsammlung französischer Kunst des 19. und 20. Jahrhunderts sowie zeitgenössischer internationaler Kunst.

Do / Je, 09.07. – Fr / Ve, 10.07., Einschreibung bis Mai

Tagesfahrt Dinant

Dinant und ihre mächtige, hoch über der Stadt thronende Zitadelle, sind das Ausflugsziel an der Maas schlechthin.

Dinant et sa puissante citadelle trônant au-dessus de la ville sont la destination touristique par excellence sur la Meuse.

Mi / Me, 03.06.

Tagesfahrt Bad Münstereifel

Bad Münstereifel ist ein historisch gewachsenes romantisches Eifel-Städtchen mit malerischen Fachwerkhäusern und einem City-Outlet.

Bad Münstereifel est une petite ville romantique de l'Eifel, riche en histoire, avec ses maisons à colombages pittoresques et son centre commercial City-Outlet.

Mo / Lu, 13.04.

Kubanischer Abend

Ein Abend mit Geselligkeit, und der lebendigen Musik von „Cubaniol". Lassen Sie sich nach Kuba entführen.

Une soirée conviviale, au rythme de la musique entraînante de « Cubaniol ». Laissez-vous emporter à Cuba.

Fr / Ve, 22.05.

Trier – einmal anders

Erleben Sie Trier einmal von einer anderen Seite – ein wenig abseits der City.

So / Di, 03.05., 10h00 – 17h00

11 CLUB HAUS AM BRILL

7, rue du Millénaire, L-8254 MAMER

30 00 01
brill@clubhaiser.lu
www.clubhausambrill.lu /

Food Vitalité : Lacto-Fermentation

Partez à la découverte des nombreux bienfaits de la lacto fermentation.

Au programme : réalisation de deux bocaux par personne avec des légumes de saison à emporter, ainsi qu'une recette préparée et dégustée sur place pour plus d'inspiration.

Je, 16.04., 17h30 – 20h00, FR

Feldenkrais

Entdecken Sie neue Wege zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Lernen Sie, Verspannungen zu lösen, Ihre Haltung zu verbessern und sich wieder mühelos und fließend zu bewegen.

Découvrez de nouvelles façons de gagner en légèreté, en mobilité et en conscience corporelle. Apprenez à relâcher les tensions, à améliorer votre posture et à retrouver des mouvements fluides et sans effort.

Do / Je, 16.04. – 02.07., 16h30 – 17h30, LU

Aufräumen nach der KonMari-Methode

Wünschen Sie sich ein aufgeräumtes Zuhause, in dem alle Dinge ihren Platz haben?

Bei der Methode der Japanerin Marie Kondo wird nach 5 Kategorien aufgeräumt. Sie eignet sich ideal, wenn Sie mehr Klarheit und Leichtigkeit in Ihr Zuhause bringen möchten, vor einem Umzug stehen, Ihre Besitztümer reduzieren wollen, „aufgeräumt" in einen neuen Lebensabschnitt starten oder einfach eine Veränderung suchen.

© Freepik, gpointstudio

Karin Basenach ist von Marie Kondo zertifizierte KonMari Beraterin.

Nach diesem Workshop sind Sie in der Lage, Ihr Zuhause selbstständig aufzuräumen.

Do / Je, 16.04.,16h30 – 19h00, LU

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 de rire GRATIS

Kommen Sie mit neugierigem Geist und offenem Herzen, bereit für eine neue Erfahrung, die Leichtigkeit für Körper und Geist bringt.

Venez avec un esprit curieux et un cœur ouvert, prêt·e à vivre une expérience nouvelle, porteuse de légèreté du corps et de l'esprit.

Do / Je, 18.06., 14h30

Workshop Lebensfreude / Atelier Joie de vivre GRATIS

Entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude.

Découvrez vos propres sources pour plus de légèreté et de joie de vivre.

Di / Ma, 16.06., 14h30, LU (traduction FR au besoin)

Luminescence Amnéville

Besuch des Laternenfestivals im Zoo von Amnéville.

Visite du Festival des lanternes Luminescences au Zoo d'Amnéville.

Mi / Me, 25.03.,13h30

Mëttesdësch / Repas de midi

Di / Ma, 14.04., 28.04., 05.05., 30.06., 12h00

Kreativ mit Muscheln / Créativité avec coquillages

Gestalten Sie ein dekoratives Windspiel aus Naturmaterialien.

Réalisation d'un carillon décoratif à partir de matériaux naturels.

Fr / Ve, 29.05., 14h00

Backnachmittag: Erdbeere trifft Rhabarber / Après-midi de pâtisserie : les fraises rencontrent la rhubarbe

© Freepik, azerbaijan_stockers

Do / Je, 21.05., 13h30

e-café GRATIS

Unterstützung für Handy und Tablett.

Assistance pour portable et tablette.

Fr / Ve, 14.04., 24.04., 08.05., 22.05., 12.06., 26.06., 15h00 – 16h30

Workshop Digital Fit: Apps verstehen / Comprendre les applications

App Store & Google Play

Fr / Ve, 26.06., 14h30

13 AM SÄITERT HESPERANGE

1, rue Jos Paquet, L-5872 ALZINGEN

26 36 23 95
saitert@clubhaiser.lu
www.amsaitert.lu /

Entspannung und Relaxation / Cours de relaxation

© Freepik, rawpixel.com

Körper und Seele in Balance bringen.

Rétablir l'équilibre entre corps et esprit.

Do / Je, 18.06., 14h30

Gleichgewichtskurs / Cours d'équilibre

Stabilität und Körperkontrolle verbessern / Améliorer sa stabilité et son équilibre corporel.

Mi / Me, 15h15 – 16h15
Salle multifonctionnelle Alloro

Lesezirkel / Cercle de lecture GRATIS

Lesebegeisterte tauschen sich über ihre Lieblingsbücher aus.

Les amis de la lecture s'échangent sur leurs livres favoris.

Do / Je, 23.04, 21.05., 25.06., 10h30 – 12h00, Club Haus am Säitert

Niederländisch lernen / Cours de néerlandais

Anfängerkurs für die niederländische Sprache zu erlernen.

Cours pour débutants pour apprendre le néerlandais.

Fr / Ve, 09h30 – 11h00, Club Haus am Säitert

Zusammen ins Restaurant / Ensemble au restaurant

Jeden Dienstag gehen wir gemeinsam zum Mittagessen ins Restaurant.

Chaque mardi, nous allons ensemble, en groupe, au restaurant.

Di / Ma, 12h00 – 14h00

Scrabble, Rummikub and more GRATIS

© Freepik

Gemeinsam spielen – was gibt es Besseres gegen das Alleinsein?

Jouer ensemble – quoi de mieux pour agir contre la solitude ?

Di / Ma, 14h30 – 16h30

14 SYRDALL
SANDWEILER

29-31, rue Principale, L-5240 SANDWEILER

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

Pilates

© Freepik

Pilates-Kurse helfen dabei, die Körperhaltung zu verbessern, die Bauchmuskulatur zu stärken und die Flexibilität zu steigern – und das alles in einem sanften und kontrollierten Rahmen.

Les cours de Pilates aident à améliorer la posture, à renforcer les muscles abdominaux et à augmenter la souplesse, le tout dans un cadre doux et contrôlé.

Di / Ma, 09h00 – 10h00
Centre Culturel, Oetrange

Karting

© Freepik, prostooleh

Entdecken Sie den Spaß am Kartfahren auf der 867 Meter langen Outdoorbahn in Monnerich.

Venez découvrir les joies du pilotage sur le circuit de karting extérieur à Mondercange de 867 mètres de long.

Fr / Ve, 12.06., Mondercange

Tram & Bus Museum / Musée des Tramways et des Bus

© vdl.lu

Das „Tramsmusée" lädt Sie zu einer Reise durch die Geschichte und Zukunft des öffentlichen Verkehrs in Luxemburg ein. Perfekt restaurierte Triebwagen und Busse sowie detailreiche Modelle machen Mobilität erlebbar.

Le « Tramsmusée » vous invite à un voyage à travers le passé, le présent et l'avenir des transports publics au Luxembourg. Tramways et bus restaurés tout comme modèles détaillés vous plongent au cœur de la mobilité.

Fr / Ve, 03.07., Luxembourg

15 WËLLE WÄIN
REMICH

1, rue Neuve, L-5560 REMICH

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

Ayurveda

© Freepik

Ayurveda im Alltag und die Grundlagen der Naturheilkunde.

L'ayurveda au quotidien et les bases de la médecine naturelle.

Di / Ma, 17.03. + Mi / Me, 18.03., 18h00 – 20h00

Sophrologie: Besser schlafen / Mieux dormir

Ab / À partir du :
Di / Ma, 17.03., 17h00 – 18h00

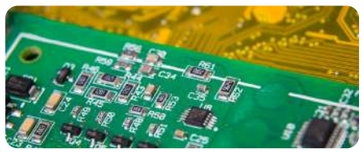
Bonn: Ausflug / Visite

Ein Tagesausflug nach Bonn mit zwei geführten Besichtigungen zur Auswahl.

Une excursion d'une journée à Bonn avec deux visites au choix.

Fr / Ve, 10.04.

Programmierung: Arduino



© Pexels, Allan Mas

Programmierung eines Mini-Gewächshauses / Programmation : mini-serre.

Fr / Ve, 20.03. + 17.04., 17h00 – 19h30, DE

Preview / Vorschau
Reims / Lille

Bevor wir uns zur größten „Braderie" Europas in Lille begeben, verbringen wir einen Tag und eine Nacht in der Stadt Reims.

Avant de rejoindre la plus grande braderie d'Europe à Lille, nous passons une journée et une nuit dans la ville de Reims.

Fr / Ve, 04.09. – Sa, 05.09.

Siehe auch / Voir aussi

QiGong, Klangschalen / Bols chantants, Etiketten-(schwindel) / Etiquettes (trompeuses), Weben / Tissage, Filzen / Feutrage, E-Bike

16 CLUB AKTIV PLUS
RÉISERBANN

54, rue Oscar Romero, L-3321 BERCHEM

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

Philosophie im Alltag GRATIS

Über die Heiterkeit in ernsten Tagen. Vom Geben und Nehmen zwischen Individualismus und Altruismus.

Do / Je, 26.03., 23.04., 14h30, Club, LU

DIY: Waschmittel / Lessive

© Freepik

Mit Know-How und kleinem Budget zaubern wir unser Waschmittel selbst.

Avec du savoir-faire et un petit budget, nous fabriquons notre propre lessive.

Fr / Ve, 27.03., 14h30, Club, LU

Mindful eating

Ernährungsberaterin Tammy Diederich erklärt Ihnen den Weg zu einem natürlichen Essverhalten mit Genuss und ohne Verbote.

Tammy Diederich, nutritionniste, explique comment adopter une alimentation naturelle, savoureuse et sans interdits.

Fr / Ve, 20.03., 14h30, Club, LU

Stroosseverkéiersreegelen GRATIS

© Freepik

Die Fahrschule Theis frischt mit Ihnen die Verkehrsregeln auf.

L'auto-école Theis vous aide à rafraîchir les règles du code de la route.

Fr / Ve, 29.05., 14h30, Club, LU

GRATIS

Trëppeltier / Randonnées

Sentier des Poètes Rodange - 7 km
Di / Ma, 24.03., 10h00
Mondorf-les-Bains - 11 km
Di / Ma, 21.04., 09h30
Lamadelaine - 8,5 km
Di / Ma, 19.05., 10h00

Vëlostier / Randonnées à vélo

Bierchem-Luerenzweiler - 50 km
Fr / Ve, 24.04., 09h45
Ettelbréck-Veianen - 60 km
Di / Ma, 12.05., 08h30
Bierchem-Rëmeleng-Esch - 60 km
Di / Ma, 09.06., 09h45

17 A BOSSELESCH
MONDERCANGE

1, rue de Limpach, L-3932 MONDERCANGE

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

Wanderung / Randonnée

Unsere Termine / Nos prochains rdvs :
Mi / Me, 18.03., 15.04., 13.05., 09h30

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières GRATIS

Mo / Lu, 14h00 Bingo
Mo / Lu, 17h00 Sport 3e âge
Di / Ma, 10h00 Pétanque (ab / à partir du 05/26)
Di / Ma, 14h00 Promenade lente
Mi / Me, 14h00 Filmnomëtten
Mi / Me, 17h00 Sport 3e âge
Do / Je, 10h00 Diamond painting

Origami

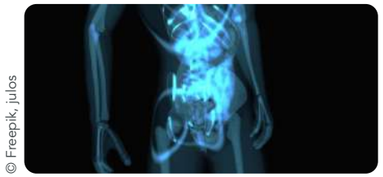
© Freepik, photo générée avec l'IA

Nehmen Sie an einem Origami-Workshop teil. Entdecken Sie den berühmten „Peace Crane" und andere klassische Origami-Modelle.

Participez à un atelier d'initiation à l'origami. Découvrez l'incontournable « Peace Crane » et bien d'autres modèles classiques.

Di / Ma, 24.03., 16h00

Völklinger Hütte: X-Ray Expo



© Freepik, julos

Besuch der X-Ray Expo über Wilhelm Röntgen und freier Nachmittag in Saarlouis.

Au programme : visite de l'expo X-Ray sur Wilhelm Röntgen et après-midi libre à Sarrelouis.

Mi / Me, 22.04., 08h45

18 BEIM KIOSK
SCHIFFLANGE

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

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

Komm mär beweegen eis

Bewegung kennt kein Alter!

Bougez, peu importe votre âge !

Mo / Lu, 14h00 – 15h00, Beim Kiosk

Schwammtreff / Vive la piscine GRATIS

© Freepik, nikitabuida

Zusammen schwimmen gehen.

Faire de la natation tous ensemble.

Do / Je, 15h00 – 16h00,
École Lydie Schmit, Schifflange

Shuffleboard GRATIS

© Freepik, wirestock

Schieben Sie den Puck wie auf dem Schiffsdeck – bei Kaffee und Croissant.

Faites glisser le palet comme sur le pont d'un navire, avec café et croissant.

Fr / Ve, 10h00 – 11h30, Beim Kiosk

Limburg an der Lahn (D)

Besichtigung der Altstadt und Schifffahrt auf der Lahn.

Visite de la vieille ville et tour en bateau sur la Lahn.

Do / Je, 23.07., 07h00 – 18h00

Treff beim Kiosk / Rencontre au Kiosk GRATIS

Jeden Dienstag ist Ihr Treff für Sie offen, wo Sie spielen oder unter Freunden einen gemütlichen Nachmittag verbringen können.

Chaque mardi vous pouvez passer un bon moment entre amis et jouer des jeux de société.

Di / Ma, 14h30 – 16h30, Beim Kiosk

Lesung mit Tobias Schlegl
Lecture avec Tobias Schlegl

Tobias Schlegl liest aus seinem Roman „Leichtes Herz und schwere Beine".

Tobias Schlegl présente son roman « Leichtes Herz und schwere Beine ».

Mo / Lu, 18.05., 19h00,
Differdange „Aalt Stadthaus"

19 DEFORUM
BETTEMBOURG

41, route de Luxembourg, L-3253 BETTEMBOURG

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

Fit am Alldag / En forme au quotidien

Einfache Übungen für zu Hause, um Fitness, Beweglichkeit und Wohlbefinden zu verbessern. Machen Sie mit – für mehr Energie in Ihren Alltag!

Des exercices simples à faire chez vous pour améliorer votre forme, mobilité et bien-être. Participez et ajoutez plus d'énergie à votre quotidien !

Jeden Dienstag, tous les mardis
09h30

LiteraTour – Resilienz To Go GRATIS

Lassen Sie sich inspirieren: Sacha Bachim stellt sein Buch „Therapie To Go" vor und zeigt auf verständliche und unterhaltsame Weise, wie einfache psychologische Impulse helfen, Stress, Emotionen und Selbstzweifel im Alltag besser zu bewältigen, dies im Kader vom LiteraTour 2026.

Mo / Lu, 20.04., 16h00 – 17h30, LU

Wo wir die Natur stärken / Où nous renforçons la nature GRATIS

Informationsnachmittag mit „Naturbotschafter Bettemburg" zu einem generationenübergreifenden Naturprojekt 2026. Für alle, die sich aktiv für Natur und Biodiversität in Bettemburg engagieren möchten.

Après-midi d'information avec les « Ambassadeurs Nature de Bettembourg » sur un projet nature intergénérationnel prévu pour 2026, ouvert à toute personne souhaitant s'engager pour la biodiversité à Bettembourg.

Do / Je, 16.04., 15h00 – 16h30

BodyTalk: Info-Vortrag GRATIS

Lerne fünf einfache BodyTalk-Techniken, um Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude zu stärken – jederzeit und überall. Christine Wagner, BodyTalk-Therapeutin, gibt eine spannende Einführung in diese ganzheitliche Methode zur Gesundheitsprävention.

Mi, 20.05., 18h00, DE

20 KORDALL AKTIV
DIFFERDANGE

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

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

Wanderung Bollendorf / Promenade à Bollendorf GRATIS

© Dominik Ketz

Begleiten Sie uns zu einer angenehmen Wanderung von etwa 6 km durch die grüne Hölle. Nach der Anstrengung gehen wir gemütlich zusammen essen.

Rejoignez-nous pour une agréable randonnée d'environ 6 km. Après la promenade, nous irons ensemble au resto.

Sa, 08.05., 08h30, Parking Plateau des Hauts Fourneaux à Differdange

Osterbasteln / Bricolage pour Pâques

Wir basteln ein Osternest im Blumenladen „La ronde des Roses" in Differdingen.

Nous créons un nid de Pâques dans la boutique de fleurs « La ronde des Roses » à Differdange.

Fr / Ve, 03.04., 09h45, Départ au Club Kordall Aktiv

Atelier sur les allergies

Chaque année en mars/avril c'est le même topo : éternuements, écoulement, congestion nasale, démangeaisons oculaires, difficultés respiratoires… tant de troubles qui nous font penser aux allergies saisonnières. Vous faites sans doute partie de ces nombreuses personnes qui prennent depuis toujours des antihistaminiques ? Vous êtes à la recherche de solutions alternatives qui vous rendraient moins somnolents et qui vous permettraient de rééquilibrer votre organisme ?

L'atelier se clôturera par la réalisation d'une synergie d'huiles essentielles.

Je, 30.04., 14h00, FR, Club Kordall

Thé dansant GRATIS
Bretzelfeier / Fête du bretzel

Di / Ma, 17.03., 15h00 – 18h00
Artikuss, Soleuvre

Mammendagsfeier / Fêtes des mères

Di / Ma, 11.06., 15h00 – 18h00,
Kaerjenger Treff

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 /

Dëschtennis / Tennis de table

© Freepik

Tischtennis ist wissenschaftlich als eine der besten Sportarten für das Gehirn anerkannt. Es ist eine stimulierende Aktivität für Körper und Geist. Das Gedächtnis, das Gleichgewicht sowie die Motorik werden verbessert. Für alle Niveaus geeignet!

Le tennis de table est scientifiquement reconnu comme l'un des meilleurs sports pour le cerveau, offrant des bienfaits notables pour le bien-être physique et mental. Il contribue à améliorer la mémoire, l'équilibre et la motricité. Ateliers adaptés à tous les niveaux !

Do / Je, 08.01. – 30.04., 14h00 – 15h00
Hall Omnisports de Lallange, FR / LU
Außer Schulferien und Feiertage
Hors vacances scolaires et jours fériés

Service IRIS - Croix-Rouge Altersbiller / Images de l'âge GRATIS

Älterwerden bedeutet nicht, aufzuhören, man selbst zu sein. Es bedeutet, auf andere Weise weiterzumachen: zu lernen, weiterzugeben, sich zu engagieren, zu lieben. Es bedeutet, mit einer anderen Intensität, einer anderen Freiheit zu leben. Es gibt nicht nur einen Weg, alt zu werden. Die Bilder des Alters sind nicht neutral. Sie betreffen jeden von uns – in jedem Alter.

© Freepik

Vieillir, ce n'est pas cesser d'être. C'est continuer autrement. C'est apprendre, transmettre, s'engager, aimer. C'est vivre avec une autre intensité, une autre liberté.

Il n'y a pas une seule façon de vieillir. Les images de la vieillesse ne sont pas neutres. Elles concernent chacun de nous, à tout âge.

Do / Je, 26.03., 14h00, LU /
16h00, FR, Mosaïque Club

22 AN DE SAUERWISEN RUMELANGE

6, rue de la Fontaine, L-3726 RUMELANGE

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

Marche gourmande

Wandern und Schlemmen – die zweite Edition der Marche gourmande in Rümelingen.

Marcher et se régaler – la 2e édition de la « Marche gourmande » à Rumelange.

Sa, 25.04., Info : Clubhaus

Niederlande & Keukenhof / Pays-Bas & Keukenhof

Begleiten Sie uns in die Niederlande: Hotel am Strand, bummeln durch Leiden, Besuch von Tulpenmeer Keukenhof und des Käsemarktes in Gouda.

Rejoignez-nous aux Pays-Bas. Hôtel au bord de la plage, balade à Leiden, visite du Keukenhof, marché aux fromages de Gouda.

Di / Ma, 31.03. – Do / Je, 02.04.

Fahrt über die Mosel

Mittagessen auf der Marie-Astrid.

Repas de midi sur la Marie-Astrid.

Fr / Ve, 05.06., 10h00 – 17h00

Schminktipps / Maquillage

© Freepik, DC Studio

Wie kann ich mich typgerecht schminken? Die Kosmetikerin Corinne Delles berät Sie.

Comment me maquiller pour me mettre en valeur ? L'esthéticienne Corinne Delles vous conseille.

Do / Je, 07.05., 14h30 – 16h00

Mallorca / Majorque

Sonne, Kultur und Erholung.
Détente, culture et soleil.

Mo / Lu, 19.10. – Mo / Lu, 26.10.

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Kachtreff / Recontre culinaire
Yoga, Pilates, Indoorcycling
Fit am Alter, Danz mat / Danse

GRATIS
Denksport / Excercices mentaux
Sangtreff / Chant
Treppeltouren / Randonnées
Handarbeit / Travail manuel

23 AKTIV+ DIDDELENG DUDELANGE

48, rue de la Libération, L-3511 DUDELANGE

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

Entspannung mit Klangschalen / Bols chantants

Fr / Ve, 20.03., 08.05., 26.06., 09h45 – 11h00

Ausfluch mat der Marie-Astrid

Ein Tag auf unserer schönen Mosel.

Une journée sur notre belle Moselle.

Mi / Me, 17.06., 10h30, Orchester: Gans Anders

Danznomëtten mam Jeannot Conter

Mi / Me, 04.03., 14h00

Sangnomëtten mam Lisa Mariotto

GRATIS
Mi / Me, 01.04., 14h30

Ouschter-Bakatelier / Atelier : pâtisserie pour Pâques

© Freepik, fahrwasser

Fr / Ve, 03.04., 10h00

Konferenz: Virbereedung op d'Pensioun

GRATIS

Iddie fir eng nei Liewensphase.

Di / Ma, 09.06., 18h00, LU

Informationscafeteria

GRATIS

Wir blättern gemeinsam durch die neue Programmzeitung und beantworten dabei Ihre Fragen zu den Aktivitäten und zur Anmeldung.

Nous feuilletterons ensemble notre nouveau programme et répondrons à vos questions sur les activités et l'inscription.

Fr / Ve, 24.04., 15h00

Handystuff

© Pixabay, Jan Vasek

Haben Sie kleine Fragen zur Handynutzung? Melden Sie sich an und erhalten Hilfe durch einen/eine Schüler/in.

Vous avez des petites questions sur l'utilisation de votre mobile ? Inscrivez vous et recevez l'aide d'un·e élève.

Fr / Ve, 14h00 – 16h00, Cafeteria

Mein Club-Moment

Jenny Bofferding
Éducatrice diplômée
Club Aktiv Plus Syrdall

LU Hei am Club ze schaffen, ass fir mech méi wéi "just" eng Aarbecht. Et ass eng Beräicherung fir d'Liewen. Et ass en Zesummentreffe mat ganz wäertvolle Mënschen, voller Liewenserfarung. Virun allem iwwert de Wee vum Sport fannen ech et flott, sech auszetauschen, zesumme ze laachen an a Gemeinschaft eppes fir Häerz a Séil ze maachen.

FR *Travailler ici au Club, c'est pour moi bien plus qu'un simple emploi. C'est un véritable enrichissement : la rencontre avec des personnes précieuses, riches d'une grande expérience de vie. À travers des activités sportives, j'aime échanger, rire ensemble et vivre, en communauté, des moments qui font du bien au cœur et à l'âme.*

Mon moment Club

LU Ech hunn zwou Passiounen: Badminton a Kachen. Et mécht mir vill Freed, d'Leit am Alter ze motivéieren, Badminton ze spillen. Jidderee spillt esou gutt, wéi et geet – an dat Wichtegst dobäi ass eng flott Ambiance, mat Schweess a vill Laachen. Heiansdo kachen ech och zesumme mat enger Frëndin am Club, och emol méi onbekannt Platen. Beim Iessen kënnt den Austausch iwwer fréier an haut ni ze kuerz.

FR *J'ai deux passions : le badminton et la cuisine. Cela me fait plaisir de motiver les personnes d'un certain âge à jouer au badminton. Chacun joue du mieux qu'il peut, et l'essentiel, c'est l'ambiance : de la bonne humeur, un peu de sueur et beaucoup de rires. Il m'arrive aussi de cuisiner avec une amie au club, parfois même des plats moins connus. Et lors du repas, les échanges entre le passé et le présent ne manquent jamais.*

Ginette Muller
Bénévole
Club Aktiv Plus an der Loupescht

Wie funktioniert … / Comment ça marche …

DE

Wer finanziert die Clubs?

Das Familienministerium finanziert 87% der Personalkosten für die Stellen, die in der Konvention zwischen dem Ministerium, dem Träger und den Gemeinden vereinbart sind, sowie einen Fixbetrag für Betriebskosten und Fortbildungen. Die Gemeinden tragen 13 % der Personalkosten und übernehmen weitere laufende Kosten wie Miete. Die Betreiber können sich je nach Fall zusätzlich finanziell beteiligen.

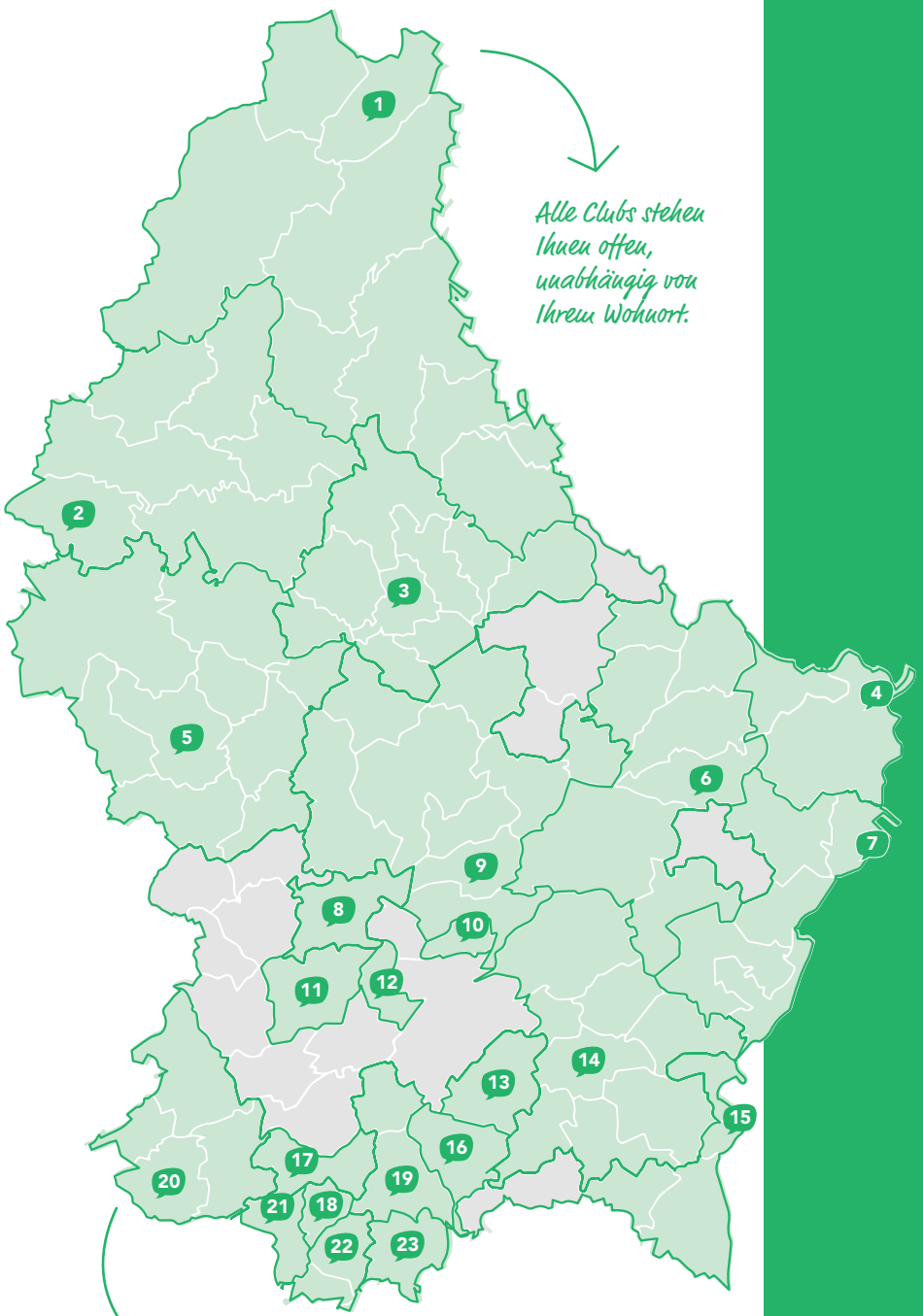
FR

Qui finance les clubs ?

Le ministère de la Famille prend en charge 87% des frais de personnel éligibles liés aux postes conventionnés ainsi qu'un montant fixe pour les frais de fonctionnement et les formations du personnel. Les communes financent 13% des frais de personnel éligibles liés aux postes conventionnés et d'autres frais courants, comme le loyer. Les gestionnaires peuvent, selon les cas, apporter un soutien financier supplémentaire.

UNSERE STANDORTE

NOS SITES



Alle Clubs stehen Ihnen offen, unabhängig von Ihrem Wohnort.

Tous les clubs vous sont ouverts, peu importe votre lieu d'habitation.

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.ambecheler.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** SANDWEILER
26 35 25 45 – www.help.lu

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

16 **RÉISERBANN** BERCHEM
36 92 32-5229 – www.caproeserbann.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.kordallaktiv.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

club aktiv

contact@clubaktivplus.lu
36 04 78-44
www.clubaktivplus.lu