clubaktiv pages

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

CLUB AKTIV PLUS
BRINGEN SIE LICHT IN IHREN ALLTAG

CLUB AKTIV PLUS
ILLUMINEZ VOTRE QUOTIDIEN

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

club + aktiv

PARTNERGEMEINDEN DER CLUB AKTIV PLUS
COMMUNES PARTENAIRES DES CLUBS AKTIV PLUS

1 **OP DER HEED**
CLERVAUX
KIISCHPELT
PARC HOSINGEN
PUTSCHEID
TANDEL
TROISVIERGES
VIANDEN
WEISWAMPACH
WINCRANGE

2 **UEWERSAUER**
BOULAIDE
ESCH-SUR-SÛRE
GOESDORF
LAC DE LA HAUTE-SÛRE
WILTZ
WINSELER

3 **NORDSTAD AKTIV+**
BETTENDORF
BOURSCHEID
COLMAR-BERG
DIEKIRCH
ERPELDANGE
ETTELBRUCK
FEULEN
MERTZIG
SCHIEREN

4 **BIEN SÛR(E)**
ECHTERNACH
ROSPORT-MOMPACH

5 **ATERTDALL**
BECKERICH
ELL
GROUSSBUS-WAL
PRÉIZERDAUL
RAMBROUCH
REDANGE-ATTERT
SAEUL
USELDANGE
VICHTEN

6 **AN DER LOUPESCHT**
BEAUFORT
BECH
BERDORF
BETZDORF
CONSDORF
JUNGLINSTER
WALDBILLIG

7 **MUSELHEEM**
MERTERT
FLAXWEILER
GREVENMACHER
MANTERNACH
WORMELDANGE

8 **KEHLEN**
KEHLEN

9 **UELZECHTDALL**
BISSEN
FISCHBACH
HEFFINGEN
HELPERKNAPP
LINTGEN
LORENTZWEILER
MERSCH
NOMMERN
STEINSEL

10 **AM BECHELER**
BERELDANGE

11 **AM BRILL**
CAPELLEN

12 **AKTIV PLUS STROOSSEN**
STRASSEN

13 **AM SÄITERT**
HESPERANGE

14 **SYRDALL**
BOUS-WALDBREDIMUS
DALHEIM
CONTERN
LENNINGEN
NIEDERANVEN
SANDWEILER
SCHUTTRANGE
WEILER-LA-TOUR

15 **WËLLE WÄIN**
MONDORF
REMICH
SCHENGEN
STADTBREDIMUS

16 **RÉISERBANN**
BERCHEM

17 **A BOSSELESCH**
MONDERCANGE

18 **BEIM KIOSK**
SCHIFFLANGE

19 **DEFORUM**
BETTEMBOURG
LEUDELANGE

20 **KORDALL AKTIV**
DIFFERDANGE
KÄERJENG
PÉTANGE
SANEM

21 **MOSAÏQUE CLUB**
ESCH-ALZETTE

22 **AN DE SAUERWISEN**
KAYL
RUMELANGE

23 **AKTIV+ DIDDELENG**
DUDELANGE

86 der 100 Gemeinden arbeiten bereits mit den Clubs zusammen.

86 des 100 communes collaborent déjà avec les clubs.

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

SOMMER IM CLUB – WENIGER PROGRAMM, MEHR MOMENTE

In den Sommermonaten ticken die Uhren in den Club Aktiv Plus oft etwas langsamer. Mitarbeitende nehmen Urlaub, Teilnehmende sind unterwegs. Die Kalender wirken luftiger.

Gerade dieser Rhythmus macht den Sommer besonders. Es geht um echte Momente. Um Begegnungen, die nicht zwischen zwei Termine gezwängt sind. Um Gespräche, die bleiben dürfen, und um Menschen, die sich Zeit füreinander nehmen.

Der Sommer erinnert uns daran, dass Aktivsein viele Formen hat. Manchmal beginnt es genau dort, wo der Druck nachlässt – bei einem Glas selbstgemachter Limonade, einem Lächeln oder einem geteilten Augenblick der Ruhe.

L'ÉTÉ AU CLUB – MOINS DE PROGRAMME, PLUS DE MOMENTS

Pendant les mois d'été, le temps semble s'écouler un peu plus lentement dans les clubs Aktiv Plus. Les équipes prennent des congés, les participant·e·s sont en vadrouille, les agendas se font plus légers.

C'est justement ce rythme plus doux qui rend l'été si particulier. Il s'agit de vivre de vrais moments. Des rencontres qui ne sont pas coincées entre deux rendez vous. Des échanges qui peuvent s'étirer, et des personnes qui prennent simplement le temps d'être là les unes pour les autres.

L'été nous rappelle que rester actif peut prendre bien des formes. Parfois, cela commence exactement là où la pression retombe – autour d'un verre de limonade maison, d'un sourire ou d'un instant de calme partagé.

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
19 **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.

Bildnachweise / Crédits visuels
Titel / Couverture: freepik ninjason1, Seite / Page 6: icon by ranksol-graphics, 9: icon by icons8

geroAktiv Magazine
N° 99 / 06.2026

DE

Wie ein Clubprogramm entsteht

Mehrmals im Jahr erscheint in jedem der 23 Club Aktiv Plus eine neue Broschüre – prall gefüllt mit Aktivitäten und Ideen für ein gutes Altern. Doch wie entsteht ein solches Programm? Um dieser Frage nachzugehen, haben wir Georges Andrade vom Club „A Bosselesch" getroffen. Während er konzentriert bunte Schmucksteine für ein Diamond Painting sortiert, beschreibt der Direktionsbeauftragte aus Monnerich den Entstehungsprozess seiner Clubbroschüre.

Ideen sammeln, prüfen und weiterdenken

Im Club „A Bosselesch" hat jede und jeder im Team sein Spezialgebiet. Angie ist die Expertin für Tagesausflüge. Sie sammelt Ideen, durchforstet das Internet, greift Vorschläge der Teilnehmenden auf und entwickelt konkrete Angebote. Sie weiß, welche Aktivitäten sich für welche Jahreszeit eignen, wann sich eine Zusammenarbeit mit einem anderen Club anbietet, und welche Fragen geklärt werden müssen: Wie viele Personen können teilnehmen? Was kostet es? Wann ist Abfahrt?

> DIE VORBEREITUNG DER CLUB-BROSCHÜRE BLEIBT FÜR VIELE UNSICHTBAR. UND GENAU SO SOLL ES SEIN. WICHTIG IST, DASS DIE BROSCHÜRE INSPIRIERT, AUSWAHL BIETET UND ZUM MITMACHEN EINLÄDT.

Für den kreativen Bereich ist Fatima zuständig. Schmuck herstellen, Seifen gießen, Makramee knüpfen – sie sucht stets nach neuen Trends und prüft, was im Club umsetzbar ist. Sie organisiert Materialien und stimmt sich mit externen Kursleitenden ab. Kann wieder ein Stickatelier angeboten werden? Passt der Samstag um 15 Uhr? Einige der entstandenen Werke finden später ihren Platz zum Verkauf auf einer Etagere im Club: liebevoll gestaltete Stücke, versehen mit ansprechenden Etiketten – entstanden im Kreativatelier „A Bosselesch".

Georges koordiniert die Clubbroschüre und plant zudem die Sportangebote und Reisen. Im Frühling ging es nach Holland – eine Reise in Zusammenarbeit mit dem Club Strassen, der auch die Organisation übernahm. Im Herbst steht Spanien auf dem Programm, diesmal unter der Verantwortung des Clubs „A Bosselesch". Welches Hotel kommt infrage? Welche Aktivitäten werden angeboten? Wie viele Zimmer können zu welchem Preis gebucht werden? Unterstützt wird Georges bei der Planung von einer ehemaligen Mitarbeiterin aus einem Reisebüro – ein echter Glücksfall, wie er erzählt.

Ein stabiles Fundament und Raum für Neues

Wie in jedem Club gibt es auch in Monnerich Aktivitäten, die fest zum Alltag gehören. Sie bilden das Gerüst des Programms, geben Orientierung und Verlässlichkeit. Die Teilnehmenden kennen sie, viele kommen regelmäßig. Rund um dieses Fundament entsteht Raum für neue Angebote, für Experimente, für aktuelle Themen.

Der Weg aufs Papier: Layout und Logistik

Ist das Programm nach mehreren Meetings festgelegt, beginnt die Arbeit an der Broschüre selbst. Zu jeder Aktivität wird ein kurzer zweisprachiger Text verfasst. Passende Bilder werden gesucht, die Innenseiten hausintern gelayoutet. Es folgen Druck und Versand.

Nach dem Erscheinen beginnen die Einschreibungen. Carole nimmt sie entgegen, stellt Rechnungen aus und kümmert sich um die Buchhaltung.

> EINE BROSCHÜRE ZU PLANEN, IST KOORDINATIONSARBEIT. WER ÜBERNIMMT WAS UND WANN? IST FÜR UNTERSCHIEDLICHE INTERESSEN UND BEDÜRFNISSE ETWAS DABEI? WELCHE AKTIVITÄTEN WERDEN VON MITARBEITENDEN, FREIWILLIGEN ODER EXTERNEN KURSLEITENDEN GESTALTET? UND WELCHE ZUSÄTZLICHEN ANGEBOTE KÖNNEN DURCH NEUE ANBIETER INS PROGRAMM AUFGENOMMEN WERDEN?
>
> Georges Andrade, Direktionsbeauftragter im Club „A Bosselesch"

Und dann beginnt alles von vorn

Kaum ist eine Broschüre erschienen, geht der Blick wieder nach vorne. Im Sommer werden über Winteraktivitäten nachgedacht und über Bastelideen für die Weihnachtszeit.

Ein fortlaufender Kreislauf, Jahr für Jahr. Eine echte Teamarbeit.

FR

Comment naît un programme de club ? Pour y répondre, nous vous emmenons dans les coulisses du club « A Bosselesch » à Mondercange. Découvrez comment idées, échanges et travail d'équipe se transforment en une brochure riche, vivante et proche des bénéficiaires du club.

Scannez le QR-code pour lire l'article complet en français.

Potpourri

Pot-pourri

Stabwechsel im Familienministerium

DE Nach sechs Jahren im Dienst der Club Aktiv Plus auf Seiten des Familienministeriums hat Anne Masotti den Staffelstab an Noémie Kemp übergeben. Anne Masotti ist künftig für den nationalen Aktionsplan « Bien vieillir » des Ministeriums zuständig.

Vielen Dank, Anne, für die wertvolle Zusammenarbeit. Willkommen Noémie!

Passage de relais au ministère de la Famille

FR *Après six années au service des clubs Aktiv Plus au sein du ministère de la Famille, Anne Masotti a passé le relais à Noémie Kemp. Anne Masotti est désormais en charge du plan d'action national « Bien vieillir » du ministère.*

Merci Anne pour ta précieuse collaboration de ces dernières années. Bienvenue parmi nous, Noémie.

DE **Willkommen im Club** Seit April 2025 hat der Club in Kehlen mit Claude Englebert einen neuen Direktionsbeauftragten. Er folgt auf seine Vorgängerin Annick Stiernon, die in den Ruhestand gegangen ist. Nach mehreren Berufsjahren in Deutschland setzt sich Claude künftig für das aktive Altern in der Gemeinde Kehlen ein.

FR ***Bienvenu au club*** *Depuis avril 2025, le club de Kehlen accueille Claude Englebert comme nouveau chargé de direction. Il succède à sa prédécesseure Annick Stiernon, partie à la retraite. Après plusieurs années d'expérience professionnelle en Allemagne, Claude s'engage désormais en faveur du vieillissement actif dans la commune de Kehlen.*

100

Mehr als 100 Menschen arbeiten hauptberuflich in den 23 Clubs – echte Profis für echte Begegnungen.

Plus de 100 personnes exercent leur métier dans les 23 clubs – de vrais pros pour de vraies rencontres.

DE **Rückblick** Rund 30 Badmintonbegeisterte trafen sich im April in Lintgen zu einem Turnier organisiert vom Club Uelzechtdall. Ein Vormittag voller Bewegung, Spielfreude und herzlicher Atmosphäre.

FR ***Rétrospective*** *Une trentaine de passionnés de badminton se sont retrouvés en avril à Lintgen pour un tournoi organisé par le Club Uelzechtdall. Une matinée placée sous le signe de la mobilité, de la convivialité et du plaisir du jeu.*

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 /

Breathwork & Yoga

© Magnific

Breathwork und Yoga regulieren das Nervensystem, schaffen Stabilität in Körper und Geist und führen zu tiefer Ruhe.

Cet atelier associe le yoga et la respiration guidée dans une pratique holistique. Grâce à des mouvements en pleine conscience et à une respiration consciente, le système nerveux est régulé et la stabilité intérieure renforcée.

Sa, 20.06., 09h30 – 12h00

Energieparcours & Wanderung in der Natur / Parcours énergie & randonnée dans la nature

Dieser Parcours nach K. Wienert hilft, Energie zu gewinnen, konzentrierter zu arbeiten und Ziele zu erreichen. Mit sanften Körperübungen lassen sich positive Veränderungen erleben.

Réalisez des exercices de kinésiologie simples et constatez la différence.

Sa, 04.07., 10h00 – 12h00, 3 km

Goldschmieden / Création de bijoux

Wir gestalten ein individuelles Schmuckstück. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Réalisez votre bijou individuel. Pour débutants et avancés.

Sa & So / Di, 04.07. & 05.07., 10h00 – 16h30

Sicherheit im Internet / Sécurité Internet

© Magnific, freepik

Lernen Sie, Phishing zu erkennen, sicher im Internet zu surfen und online einzukaufen, starke Passwörter zu nutzen und Ihre Privatsphäre zu schützen.

Apprenez à reconnaître le phishing, à identifier des sites web fiables, à faire vos achats en ligne en sécurité, à créer des mots de passe sûrs et à protéger votre vie privée sur les réseaux sociaux.

Mi / Me, 01.07., 18h30 – 20h30, Vianden

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

Tageswanderungen
Randonnées à la journée

Gemeinsam entdecken wir die Region und legen unterwegs eine gemütliche Pause in einem Restaurant ein.

Ensemble, nous découvrons la région et faisons une pause conviviale dans un restaurant.

Do / Je, 27.08.

KeramikTreff

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

Laissez libre cours à vos idées créatives et échanger avec d'autres passionnés de céramique.

Fr / Ve, 17h00 – 21h00

Cours de couture

Von der Natur auf den Teller: Wildpflanzen erkennen, sammeln und zubereiten.

De la nature à l'assiette : reconnaître, cueillir et cuisiner les plantes sauvages.

Sa, 11.07.

E-Bike: Geführte Tour / Visite guidée

E-Bike-Tour mit gemütlichem Restaurant- oder Kaffeestopp.

Visite guidée en e bike avec pause conviviale dans un restaurant ou un café.

Sa, 27.06.

Blumenkomposition / Arrangement floral

Gestalten Sie mit frischen Blumen ein klares, herbstliches Arrangement unter fachkundiger Anleitung.

Créez, avec des fleurs fraîches, un arrangement automnal épuré sous la guidance d'un professionnel.

Do / Je, 27.08.

---

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

Saarschleife

Genießen Sie die Sonne bei einer morgendlichen Wanderung und entdecken Sie die Schätze der Saarschleife.

Profitez du soleil lors d'une randonnée matinale et partez à la découverte des trésors de la boucle de la Sarre.

Do / Je, 20.08., 07h30 – 16h00

Schloss in Bourscheid / Château de Bourscheid

Abendführung / Visite nocturne.

Mi / Me, 22.07., 18h00

Idar-Oberstein – Funkelnde Geheimnisse / Secrets étincelants

Lassen Sie sich in die Welt der einzigartigen Edelsteinmine Europas entführen.

Laissez-vous entraîner dans le monde des pierres précieuses, la seule mine de ce type ouverte au public en Europe.

Mo / Lu, 27.07., 08h00 – 15h00

Ein Tag in Verdun / Une jounée à Verdun

Am Morgen besuchen wir die Festungsanlagen von Verdun, danach die Schauplätze der Schlacht von Verdun.

Le matin, nous visitons les fortifications de Verdun, puis nous découvrons les lieux de la bataille de Verdun.

Di / Ma, 11.08.

Strick & Häkelworkshop / Atelier Tricot & Crochet GRATIS

Lernen Sie die Grundlagen des Stickens durch ein einfaches Projekt.

Apprenez les bases du tricot à travers un projet simple.

Mi / Me, 22.07., 18h00

Jogo da Malha GRATIS

© www.sobesapo.com

Ein geselliges Spiel aus Portugal.

Un jeu convivial venu du Portugal.

Do / Je, 23.07., 13.08., 27.08., 14h00 – 16h00

Europäisches Parlement in Straßburg / Parlement européen Strasbourg GRATIS

Di / Ma, 16.06., 07h00 – 15h30

4 BIEN SÛR(E) ROSPORT

9, rue du Pont, L-6581 ROSPORT

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

Remich – Genuss und Minigolf
Repas commun et minigolf

Wir spielen Minigolf, essen an der Mosel zu Mittag und unternehmen einen Spaziergang entlang der Promenade in Remich. Optional kann der Tag mit einer Bootstour abgeschlossen werden.

Nous jouons au minigolf, puis partageons un déjeuner au bord de la Moselle avant de faire une promenade le long de la promenade à Remich. En option, la journée peut se terminer par une petite croisière en bateau.

Mi / Me, 12.08. Abfahrt / départ 11h, Echternacher See

Summer op der Sauer GRATIS

Wir laden Sie zu einem stimmungsvollen Sommerabend ein. Für Livemusik sorgt „Baggy" – wer mag, kann tanzen oder einfach die Musik genießen. Im Mittelpunkt stehen Begegnung und das gemeinsame Miteinander.

Nous vous invitons à une belle soirée d'été, animée par « Baggy ». Celles et ceux qui le souhaitent pourront danser ou simplement profiter de la musique. Les rencontres et le plaisir d'être ensemble seront à l'honneur.

Fr / Ve, 28.08., 16h, Sauerpark, Rosport (Pavillon)

Hinter den Kulissen der Abfallwelt GRATIS

SDK Geliefte Klimaschutz SuperDrecksKëscht®

Wir befassen uns mit der Bedeutung von Recycling, Wiederverwendung und Abfallvermeidung und zeigen auf, wie jede und jeder Einzelne zu einer nachhaltigen Zukunft beitragen kann.

Nous nous penchons sur l'importance du recyclage, de la réutilisation et de la réduction des déchets. Nous soulignons également les gestes que chacun peut adopter pour contribuer à un avenir durable.

Mo / Lu., 06.07., 15h, DE Centre Culturel Reemerhof, Rosport

5 ATERTDALL REDANGE

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

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

Stretching +

Eine Mischung aus Muskelaufbau, präventiver Gymnastik und Stretching stärken Ihre Körperhaltung und erhöhen Ihre Bewegungsmöglichkeiten.

Un mélange de renforcement musculaire, de gymnastique préventive et d'étirements favorise une meilleure posture et améliore la mobilité.

Jeden Dienstag / tous les mardis 16h10 – 17h10, Beckerich

Wanderung belgisch-luxemburgische Grenzsteine / Randonnée bornes belgo-lux GRATIS

Bei dieser Wanderung entdecken wir anhand einiger Grenzsteine, die seit 1843 aufgestellt sind, das reiche gemeinsame Erbe beider Länder.

Cette balade guidée nous fera découvrir le riche patrimoine commun des deux pays à travers quelques bornes frontalières, implantées depuis 1843.

Do / Je, 25.06., 14h00 – 16h00, FR, Clairefontaine/Arlon, 4 km

Kleine Donnerstag-Wanderung / Petite randonnée du jeudi GRATIS

Jeden Donnerstag / tous les jeudis, 14h00, 5-7 km

Mittagessen mit Urlaubsflair / Déjeuner à l'ambiance estivale

© Pexels, Gitare K

Mi / Me, 08.07., 11h30, Hot Stone Chalet, Vianden

Cybersecurity – Sichere Passwörter / Mots de passe sécurisé GRATIS

Im Fokus stehen sichere Passwörter als Basis einer guten Cybersicherheit.

Ce module met l'accent sur les mots de passe sécurisés, qui constituent la base d'une bonne cybersécurité.

Di / Ma, 07.07., 09h30 – 11h30, LU

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

Tagesausflug Speyer / Excursion d'une journée à Spire

Ein gemeinsamer Tagesausflug nach Speyer mit Besuch des Technikmuseums, anschließendem Mittagessen und geführter Stadtbesichtigung.

Une excursion d'une journée à Spire avec une visite du musée des techniques, suivie d'un déjeuner et d'une visite guidée de la ville.

Fr / Ve, 24.07., 08h00 – 20h00, DE

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Gesellschaftsspiele
Kegeln
Klangschalenmeditation
Nordic Walking
Petanque
Wanderungen

Fashion-Show / Défilé de mode

Eine interaktive Fashion Show mit Vintage-Outfits zum Tag der Mode.

Un défilé de mode interactif avec des tenues vintage à l'occasion de la Journée de la mode.

Do / Je, 09.07., 16h00 – 18h00
Club Loupescht

E-Lake

GRATIS

Kommen Sie mit zum E-Lake Festival am Echternacher See, ein kostenloses Open-Air mit Live Musik luxemburgischer Bands und sommerlicher Atmosphäre.

Rejoignez-nous au festival E-Lake au lac d'Echternach, un festival en plein air gratuit avec des concerts de groupes luxembourgeois et une ambiance estivale.

So / Di, 09.08.

7 MUSELHEEM WASSERBILLIG

12, rue St Martin, L-6635 WASSERBILLIG

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

club muselheem

Nähverliebt / Passionné de couture

Für alle Nähbegeisterten starten wir einen Nähworkshop. Unser erstes Projekt ist eine praktische Schultertasche, perfekt für Einsteiger.

Pour tous les passionnés de couture, nous organisons un atelier de couture. Notre premier projet est un sac à ban-doulière pratique, idéal pour les débutants.

Mi / Me, 01.07. & 08.07., 13h30
Muselheem

Tufting Workshop

Ein brandneuer Kreativtrend: In diesem Workshop gestalten Sie mit der *Tufting Gun* einen bunten Mini Teppich mit Holzrahmen.

© rawpixel.com

Lors de cet atelier créatif, vous réalisez un mini tapis coloré à l'aide d'un pistolet à tufting, cadre en bois inclus.

Do / Je, 03.09., 09h00, Mosel Makery Trier

Rätselwanderung – Drachenfels

Dieses „Escape Outdoor Abenteuer – Der Fluch des Drachenfels" führt uns auf spannende Weise durch die Reben von Krettnach, mit Blick auf das Konzer Tälchen.

Do / Je, 30.07., 09h00, Krettnach, DE

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

Zesumme Sangen / Chant convivial

GRATIS

Kättche, Kättche oder Champs Elysées – Fausti oder Freddy Quinn: Mir sangen zesumme Pop & Vollekslidder op Lëtzebuergesch, Däitsch, Franséisch & Englesch fir zesummen eis schéi Stëmmen un d'Kléngen ze kréien an eng flott Stonn mateneen ze verbréngen. Jidderee kritt en Text an d'Hand, a wann een eng Melodie nach net kennt, da léiert een se beim Matsangen.

Kättche, Kätche ou Champs Élysées, Fausti ou Freddy Quinn : nous chantons des chansons folkloriques et pop en luxembourgeois, allemand, français et anglais pour faire résonner nos voix. Livret de paroles en main, c'est facile ; et si une mélodie est inconnue, nous l'apprenons ensemble.

Jeden zweiten Dienstag, un mardi sur deux, 17h00 – 18h00, Club

Jam-Session

GRATIS

Lasst uns eine Jam-Session für Musiker aus Kehlen und Umgebung organisieren – für alle, die talentiert sind, eine große Leidenschaft für Musik haben, aber keine Band oder Proberaum.

Aktiv+ Kielen und der Juki Wantergaart stellen dafür einen tollen Ort mit Theke und Bühne zur Verfügung. Gemeinsam können wir musizieren und experimentieren.

Faisons un bœuf pour les musiciens de Kehlen et des environs – sans groupe ni salle de répétition, malgré le talent et l'amour fou pour la musique !

Aktiv+ Kielen et le Juki Wantergaart vous proposent un super lieu avec comptoir et scène : nous pourrons faire de la musique et expérimenter ensemble.

Fr / Ve, 24.07., 15h00 – 18h00, Wantergaart Elmen

9 UELZECHTDALL
LORENTZWEILER

10, rue des Martyrs, L-7375 LORENTZWEILER

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

Club UELZECHTDALL

Cardio Fun

Cardio Fun ist ein dynamisches Sommerangebot, bei dem Ausdauer, Koordination und Atmung durch Spiele und Gruppenaktivitäten trainiert werden – ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Spaß und guter Stimmung.

© Magnific, brgfx

Cardio Fun est une activité estivale dynamique et conviviale où le mouvement rime avec plaisir. À travers des jeux va-riés, vous stimulez l'endurance, la coor-dination et la respiration.

Jeden Dienstag, tous les mardis, 09h30 – 10h30, Mierscher Park

Stadtführung und Erlebniszentrum Geysir in Andernach

© Tripadvisor

Nach unserer Ankunft in Andernach (DE) unternehmen wir eine gemütliche Stadtführung. Am Nachmittag besuchen wir das Geysir-Museum. Anschließend begleitet uns ein Museumsmitarbeiter gegen 15 Uhr zum Schiff, das uns ins Naturschutzgebiet bringt. Gegen 16.30 Uhr kehren wir nach Andernach zurück und treten die Heimreise an.

Fr / Ve, 28.08., Abfahrt: 07h30

City Tour in Esch-sur-Sûre und Tour mit dem Solarboot / Bâteau solaire

Wir machen einen Spaziergang durch das malerische Dorf Esch-Sauer. Hier erfahren wir mehr über die traditionelle Tuchherstellung. Außerdem erkunden wir die alte Kirche. Nach der Besichtigung bietet sich ein Halt im Laden des Naturparks an, wo man regionale Produkte kaufen kann. Nach einem gemeinsamen Mittagessen fahren wir zur „Ensber Bucht", wo wir eine Tour auf dem Solarboot machen.

Promenade à Esch sur Sûre avec découverte du village et de son église, puis déjeuner commun et excursion en bateau solaire dans la baie d'Ensber.

D / Ma, 01.09., Abfahrt / Départ : 08h30

10 AM BECHELER BERELDANGE

15a, am Becheler, L-7213 BERELDANGE

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

Summer am Park GRATIS

30.06. Konzert Akkordeon
07.07. Walfer Musek
21.07. Livemusik mit Cubaniol
04.08. Karaoke-Abend
Di / Ma, 18h00 – 20h00

Centre Pompidou Metz

Anlässlich des 100. Geburtstags von François Morellet (1926–2016) präsentiert das Centre Pompidou-Metz eine Retrospektive mit 100 Werken.
À l'occasion du 100e anniversaire de François Morellet (1926-2016), le Centre Pompidou-Metz présente une rétros-pective rassemblant 100 œuvres.
Fr / Ve, 17.07.

Tagesfahrt Saarlouis

Saarlouis ist das ideale Ziel für Geschichtsinteressierte, Kulturliebhaber und Genießer. Lassen Sie sich diesmal mit einer Stadtführung überraschen.
Mo / Lu, 10.08.

Römisches Gräberfeld St. Maximin

Wir besichtigen das Gräberfeld der alten Reichsabtei in Trier. Einige der 1.000 gefundenen Sarkophage können unterhalb des ehemaligen Kirchengebäudes besichtigt werden.
Fr / Ve, 19.06.

Visite Alzinger Schloss

Schlossvisite und Besuch der Ausstellung von 16 Luxemburger Künstlern.
Visite du château et de l'exposition de 16 artistes luxembourgeois.
Fr / Ve, 24.07., 10h30 – 12h00

Visite Römervilla Echternach

Entdecken Sie inmitten der Grünanlagen rund um den Echternacher See die Überreste einer prachtvollen römischen Villa.
Fr / Ve, 14.08.

11 CLUB HAUS AM BRILL

7, rue du Millénaire, L-8254 MAMER

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

Der Menschenrechtsweg in der Stadt Luxemburg / Le parcours des droits de l'homme à Luxembourg-Ville

Bei einem Spaziergang (90 Min) mit der Historikerin Nicole Brix entdecken wir Geschichte und Geschichten aus Luxemburg neu. Der Menschenrechtsweg ist keine klassische Besichtigungstour. Die Schwerpunkte liegen auf Orten, die Zeugen von Verletzungen der Menschenrechte sind oder Symbole für deren Durchsetzung und Einhaltung darstellen.

Au cours d'une promenade (90 min) avec l'historienne Nicole Brix, nous redécouvrons l'histoire et les anecdotes du Luxembourg. Le « Parcours des droits de l'homme » n'est pas une visite guidée classique. Il met l'accent sur des lieux qui ont témoigné de violations des droits de l'homme ou qui symbolisent leur application et leur respect.
Di / Ma, 17.06., 14h30, LU, Terrain de Tennis Bonnevoie, rue Anatole France

Histoires du blues et du rock : Tom Petty et Patti Smith

L'exposé de cette soirée sera consacré à deux icônes du rock contemporain !

Jusqu'à sa mort, en 2017, Tom Petty, accompagné de ses Heartbreakers, a enchaîné albums et concerts. Un parcours marqué par des tubes planétaires comme « American girl », « Free fallin' » ou encore « Refugee ». Les titres moins connus et ses collaborations de renom valent tout autant !

© Magnific

L'autre « invitée » de la soirée sera Patti Smith, chanteuse et poète américaine née en 1946, passionnée d'Arthur Rimbaud. Considérée par de nombreux critiques musicaux comme la « marraine du mouvement punk », elle continue d'écrire, de composer et de défendre les causes qui lui tiennent à cœur..
Lu, 29.06., 18h30, LU, Club Haus am Brill

12 AKTIV PLUS STROOSSEN STRASSEN

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

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

Aktiv Plus Stroossen

Workshop:
Wer ich war. Wer ich bin /
Atelier : Qui j'étais. Qui je suis. GRATIS

Spurensuche zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Schritt für Schritt entsteht ein innerer Dialog zwischen dem, was war, und dem, was heute ist.

Partons à la découverte de notre histoire, entre passé et présent. Pas à pas, un dialogue intérieur se construit entre ce qui a été et ce qui est aujourd'hui.

Di / Ma, 15.09., 14h30, LU (traduction si besoin)

Village des Vieux Métiers d'Azannes

Mehr als 400 engagierte Ehrenamtliche zeigen über 80 alte und teilweise verschwundene Handwerksberufe.

© www.vieuxmetiers.com

Plus de 400 bénévoles passionnés présentent plus de 80 métiers artisanaux anciens, parfois disparus.

So / Di, 26.07.,12h30

UNESCO-Spaziergang durch die Stadt
Promenade UNESCO à travers la ville

Do / Je, 30.07., 14h30, Place de la Constitution

Mëttesdësch / Repas de midi

Di / Ma, 30.06., 14.07., 28.07., 12h00

Kochtreff / Atelier de cuisine

Erfrischende Sommersalate.

Salades estivales rafraichissantes.

Fr / Ve, 31.07., 10h30

Makramee Workshop / Macramé

Wandhalter für Pflanzen.

Support mural pour plantes.

Fr / Ve, 07.08., 14h00

e-café GRATIS

Unterstützung für Handy und Tablett.

Assistance pour portable et tablette.

Fr / Ve, 10.07., 24.07., 14.08., 15h00 – 16h30

Workshop Digital Fit – Facebook & Hoplr

Soziale Medien / Réseaux sociaux

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 /

Club Haus am Säitert

IVV Wanderungen

So / Di, 09h30, sur place

Lesezirkel / Cercle de lecture

© freepik

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

Parc Merveilleux

Ein entspannter Tag mit uns im Bettemburger Märchenpark.

Passez avec nous une journée détente au parc merveilleux de Bettembourg.

Do / Je, 06.08., 10h00 – 18h00, Rendez-vous : Bettembourg

Zusammen ins Restaurant / Ensemble au restaurant

© pexels

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

© www.vieuxmetiers.com

Zusammen 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

27 55 38 40
club-syrdall@croix-rouge.lu
www.help.lu /

E Bike Tour / Sortie en vélo électrique mit / avec Søren Nissen

Entdecken Sie Vianden und seine herrliche Umgebung auf einer E-Bike-Tour mit einem Profiradfahrer! Unsere „Vianden Panorama Tour" führt Sie durch idyllische, autofreie Landschaften mit fantastischen Ausblicken und gemütlichen Pausen.

Découvrez Vianden et ses magnifiques environs lors d'une balade à vélo électrique ! Notre « Vianden Panorama Tour » guidé par un cycliste professionnel vous emmène à travers des paysages idylliques et sans voiture, avec des vues fantastiques et des pauses agréables.

Mi / Me, 12.08., 09h00 – 17h00
Vianden, 25 km

Generationenübergreifendes Quiz / Quiz intergénérationnel

Nehmen Sie an einem einzigartigen generationsübergreifenden Quiz zusammen mit einer 7. Klasse des Lycée Robert Schuman teil.

Gemeinsam werden Sie Ihr Wissen zu verschiedenen Themen und Epochen – denen Ihrer Jugend und denen von heute – auf die Probe stellen.

Ein Moment des kulturellen Austauschs, voller Spaß und Begegnungen zwischen den Generationen.

Participez à un quizz intergénérationnel unique en compagnie d'une classe de 7e du Lycée Robert Schuman.

© Magnific

Ensemble, vous explorerez vos connaissances à travers différents thèmes et différentes époques – celles de votre jeunesse et celles d'aujourd'hui. Un moment d'échange culturel, ludique et riche en rencontres entre générations.

Mo / Lu, 06.08., 10h00 – 12h00
Sandweiler

---

15 WËLLE WÄIN
REMICH

1, rue Neuve, L-5560 REMICH

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

Qi Gong

Mi / Me, 19.08., 18h00 – 19h30

Reims / Lille

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

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

Fri / Ve, 04.09. – Sa, 05.09.

Idar-Oberstein

Lassen Sie sich in die glitzernde Welt der Edelsteine entführen.

Laissez-vous emporter dans le monde étincelant des pierres précieuses.

Mo / Lu, 27.07.

4. Intergenerationelle Motorradtour / 4. Tour motorisé intergénérationnel

© Freepik

Begleiten Sie uns auf eine große Tour.

Partez avec nous pour un tour à moto.

Kooperation / Coopération : Biker Frënn & Clubs Syrdall, Loupescht, Wëlle Wäin

Sa, 11.07., 08h30 – 18h00, +/- 180 km

Wëll Shopper: Shopping in Saarbrücken / Sarrebruck

Di / Ma, 18.08.

PatEx - Patient Expert Academy

Als Patienten, Überlebende und Pflegende sind Sie zu wahren Experten geworden. PatEx zeigt, wie dieses Potenzial genutzt werden kann.

En tant que patients, survivants et soignants, vous êtes devenus de véritables experts. PatEx explique comment valoriser ce potentiel.

Di / Ma, 16.06., 18h00 – 19h30, LU (FR)

SmartCafé – Smartphone, Apps & Co

Hilfe vor Ort / Aide sur place

Nur mit Termin / sur rdv.
Di / Ma, 30.06., ab / à partir de 14h00

Stadtbredimus: Schleuse / Écluse

Do / Je, 13.08., (+/-) 09h00 – 10h00

16 CLUB AKTIV PLUS RÉISERBANN

54, rue Oscar Romero, L-3321 BERCHEM

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

Argentinischer Tango-Abend / Soirée de tango argentin GRATIS

© Pexels, Yan Krukau

Entdecken Sie mit Almut Wellmann und Miguel Chimienti die Philosophie des argentinischen Tangos – mit Bandoneon-Musik und einem Tango-Schnupperkurs.

Découvrez la philosophie du tango argentin avec Almut Wellmann et Miguel Chimienti, lors d'une soirée musicale au bandonéon et d'une initiation au tango.

Fr / Ve, 28.08., 19h00, LU / FR

Schlafstörungen / Troubles du sommeil GRATIS

Kevin Rochatte von ZithaMobil beleuchtet die Ursachen von Schlafstörungen und zeigt auf, welche Maßnahmen zu besserem Schlaf beitragen.

Kevin Rochatte, de ZithaMobil, explique les causes des troubles du sommeil et présente des mesures efficaces pour favoriser un sommeil de qualité.

Mi / Me, 08.07., 14h30, LU

Geheime Orte in der Stadt / Les coins secrets de la ville GRATIS

Renée Noesen erzählt aus ihrer jahrelangen Erfahrung spannende Geschichten zum Staunen und Schmunzeln aus der Altstadt.

Forte de ses nombreuses années d'expérience, Renée Noesen raconte des anecdotes passionnantes sur la vieille ville, qui vous laisseront bouche bée et vous feront sourire.

Mi / Me, 29.07., 14h30, LU

Palais grand-ducal

Besuchen Sie mit uns das großherzogliche Palais.

Venez visiter avec nous le palais grand-ducal.

Mi / Me, 12.08., 09h45, LU

17 A BOSSELESCH MONDERCANGE

1, rue de Limpach, L-3932 MONDERCANGE

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

Wanderung / Randonnée

© Magnific

Mi / Me, 01.07., 29.07., 19.08., 09h30

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières GRATIS

Mo / Lu, 14h00 Bingo
Mo / Lu, 17h00 Sport 3e âge
Di / Ma, 10h00 Pétanque
Di / Ma, 14h00 Promenade lente
Mi / Me, 14h00 Filmnomëtten
Mi / Me, 17h00 Sport 3e âge
Do / Je, 10h00 Diamond painting

Vulkan-Express Rheinland Pfalz Ligne ferrovière Brohltalbahn

Wir entdecken das Brohltal mit dem Vulkan-Express. Idyllische Zugfahrt, Halt in Maria Laach mit Besichtigung der Abtei Maria Laach und ihres Parks.

À bord du « Vulkan-Express », nous profitons d'un voyage confortable à travers la vallée volcanique de Brohl (D). Une halte à Maria Laach permet de découvrir la célèbre abbaye ainsi que son parc, dans un cadre naturel et apaisant.

Fr / Ve, 26.06.

Azannes: Alte Handwerksberufe / Découvrir les vieux métiers

Im „Village des Vieux Métiers" (Meuse / Frankreich) werden über 80 Berufe des 19. Jahrhunderts wieder lebendig.

Au Village des Vieux Métiers d'Azannes, en Meuse, plus de 80 métiers du XIXe siècle reprennent vie.

So / Di, 26.07.

Sommerkochkurs / Cours de cuisine d'été

© Magnific

Fr / Ve, 19.06. – Spanien / Espagne
Di / Ma, 30.06. – Griechenland / Grèce
18h00 – 21h00

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

© Freepik

Bewegungsangebot für jedes Alter.

Activités physiques pour tous les âges.

Mo / Lu, 14h00 – 15h00, Kiosk

Shuffleboard GRATIS

Puckschieben wie auf dem Deck eines Schiffes – genießen Sie eine gemütliche Atmosphäre bei Kaffee und Croissant.

Faites glisser le palet comme sur le pont d'un navire et profitez d'une atmosphère autour d'un café-croissant.

Fr / Ve, 10h00 – 11h30, Kiosk

Keelentreff / Jeux de quilles GRATIS

Mo / Lu, 15.06., 29.06., 13.07., 27.07., 10.08., 24.08., 15h30, Café Schëfflénger Stuff

Ulmet: Draisinentour / Tour en draisine

© Tourismusbüro Pfälzer Bergland

Fahrradfahren auf Schienen als Tagesausflug ins Kuseler Musikantenland (D).

Faire du « vélo sur rails » – une belle excursion d'une journée en Allemagne.

Do / Je, 27.08., 08h45 – 18h00

Mir ginn an de Mëllerdall / Excursion au Mëllerdall

Heringer Mühle (L) – Besichtigung, Aktivitäten und Wanderung.

Visite du moulin de Heringen (L) avec des activités et suivi d'une randonnée.

Do / Je, 03.09., 08h45 – 18h00

Treff beim Kiosk / Rencontre au Kiosk GRATIS

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 amis et jouer aux jeux sociétaires.

Di / Ma, 14h30 – 16h30, Kiosk

19 DEFORUM BETTEMBOURG

41, route de Luxembourg, L-3253 BETTEMBOURG

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

Barfußpfad / Sentier pieds nus

Erleben Sie mit Reflexologin Tamara, wie Barfußgehen die Sinne belebt und Körper und Geist entspannt.

Découvrez avec la réflexologue Tamara comment la marche pieds nus stimule les sens et favorise la détente du corps et de l'esprit.

Fr / Ve, 10.07., 14h30 – 17h30, 550 m, Dudelange

Café MultiKulti

Ein gemütliches Frühstück rund um die Geschmäcker und Traditionen Mexikos.

Petit déjeuner convivial aux saveurs et traditions mexicaines.

Do / Je, 20.08., 10h00 – 12h00

Paco

Mit Paco zieht ein Stück Lebensfreude ein – künftig begleitet er uns mit seiner Besitzerin Lynn im Cluballtag.

Avec Paco, un vent de joie de vivre s'invite au club. Avec sa propriétaire Lynn, il sera désormais à nos côtés.

Unsere farbenfrohe Blühinsel GRATIS

Gemeinsam mit Kindern gestalten wir im Jaquinotsgaart Lebensräume für Insekten und Tiere – mit Blühinseln, Kräuterspirale und Freude an der Natur.

Main dans la main avec les enfants, nous créons au Jacquinotsgaart de nouveaux refuges pour la biodiversité, avec des îlots fleuris, une spirale d'herbes aromatiques et beaucoup de plaisir à découvrir la nature.

Di / Ma, 30.06., 14h30 – 17h00

REKA Imprimerie: Blick hinter die Kulissen / Derrière les coulisses

Wir erfahren gemeinsam, wie unsere Broschüre entsteht.

Nous découvrons ensemble le processus de réalisation de notre brochure.

Do / Je, 06.08., 10h00 – 15h00

20 KORDALL AKTIV DIFFERDANGE

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

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

E Bike Tour / Tour à vélo électrique – Mam Jangeli bei d'Kätti

Wir starten in Remich und radeln mit dem E Bike durch die Weinberge hinauf auf den Scheierbierg zu einem herrlichen Aussichtspunkt.

Au départ de Remich, nous parcourons les vignobles en vélo électrique avant de monter le Scheierbierg jusqu'à un superbe point de vue.

Fr / Ve, 31.07., 09h15, 27 km
Parking Plateau des Hauts Fourneaux

Wanderung / Promenade „Luxemburger Schweiz"

GRATIS

Unsere Wanderung startet bei der Jugendherberge in Befort. Wir gehen über den alten Eisenbahnweg entlang der Felsen bis zum Schloss von Befort. Anschließend essen wir gemeinsam in der Heringermühle.

Au départ de l'auberge de jeunesse de Befort, nous suivons l'ancien chemin de fer le long des rochers jusqu'au château de Befort. Nous terminons par un repas commun à « Heringer Millen ».

Sa, 06.06., 07h40, 8,5 km
Parking Plateau des Hauts Fourneaux

Konferenz: Lebensstil und Psyche

GRATIS

Unsere psychische Gesundheit wird von weit mehr beeinflusst als Medikamenten und Therapien.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: Schlaf, Ernährung, Bewegung, Stress, soziale Beziehungen und unsere Umgebung wirken tiefgreifend auf Gehirn, Gefühle und Verhalten – oft ebenso stark wie klassische Behandlungsformen. „Mit jedem Bissen, mit jedem Schritt, mit jeder Stunde Schlaf gestalten wir unser Wohlbefinden."

Organisation: Zitha
Fr / Ve, 12.06., 14h00, LU, Club

GRATIS

Mammendagsfeier
Fête des mères

Do / Je, 11.06., 15h00 – 18h00,
Käerjenger Treff

Summerfest / Fête d'été

Sa, 18.07., 11h00 – 18h00,
Parc Gerlache, Differdange

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 /

Öewersauer & Solarboot

Bei einer Führung mit dem Solarboot entdecken Sie Luxemburgs größten Trinkwasserspeicher. Dabei erhalten Sie spannende Einblicke in Natur, Geschichte und den Schutz des Wassers.

Découvrez le plus grand réservoir d'eau potable du Luxembourg lors d'une visite en bateau solaire, avec des informations sur la faune, la flore, l'histoire du lac et la protection de l'eau.

Fr / Ve, 24.07., 08h0 – 16h30
Abfahrt: 08h30, Parking Aloyse Meyer

Aywaille (BE) – Safari Parc

Entdecken Sie den Safari Park und seine naturnahe Umgebung und beobachten dabei Tiere in Halbfreiheit. Optional ist eine einstündige Begegnung mit einem Tierpfleger möglich.

Découvrez ce Safari Park où les animaux vivent en semi-liberté. En option, participez à une rencontre d'une heure avec un soigneur et vivez son quotidien.

Mi / Me, 29.07., 08h30 – 17h30
Abfahrt / Départ : 08h30, Parking Aloyse Meyer, 08h40, Escher Bahnhof

Atelier culinaire intergénérationnel à la Waldschoul

Nehmen Sie am Kochatelier der Waldschoul teil: Bereiten Sie einfache und leckere Rezepte zu und genießen Sie dabei einen geselligen Moment.

Participez à cet atelier à la Waldschoul : préparez des recettes simples, tout en partageant un moment convivial.

Di / Ma, 25.08., 14h00 – 16h00,
Waldschoul

Djembé Workshop

© Freepik

Entdecken Sie die Energie afrikanischer Rhythmen in einem lebendigen, für alle zugänglichen Workshop.

Venez plonger dans l'énergie des rythmes africains à travers un atelier vivant et accessible.

Di / Ma, 25.08. – 15.12.,
14h00 – 15h00, 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 /

Le village Provencal – Marché à Arlon

Ein Markt mit südfranzösischem Ambiente und Produkten aus der Provence.

Un marché à l'ambiance typique du sud de la France, proposant des produits régionaux de Provence.

Fr / Ve, 03.07., 09h00 – 17h00

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

Uespelter Schlass

Wir besuchen das kürzlich renovierte Schloss mit einer Ausstellung luxemburgischer Künstler. Danach essen wir gemeinsam zu Mittag.

Nous visitons le château récemment rénové avec une exposition d'artistes luxembourgeois. Ensuite, nous déjeunons ensemble.

Do / Je, 16.07., 09h30 – 15h00

Draisinenfahrt Ulmet / Balade en draisine

Ein aktiver Tagesausflug mit Draisinenfahrt von Altenglan nach Lauterecken (DE). Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Une excursion d'une journée bien sportive avec un tour en draisine au départ d'Altenglan en direction de Lauterecken. Les ravitaillements culinaires ne manqueront pas.

Do / Je, 27.08., 07h00 – 19h00, 20 km

Summerfest / Fête d'été

© Freepik

Heute genießen wir zusammen den Sommer. Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen!

Aujourd'hui, nous profitons ensemble de l'été. Venez nous voir !

So / Di, 09.08., 11h30 – 17h00

23 AKTIV+ DIDDELENG DUDELANGE

48, rue de la Libération, L-3511 DUDELANGE

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

GIMB: Wandertour am Naturschutzgebitt „Haard" mat « gesondem » Picknick

Mir si ronn 3 Stonnen ënnerwee, Picknick abegraff. Mir ginn och iwwer deen engen oder anere schmuele Bëschwee. Sot eis wgl. bei der Umeldung, ob Dir Allergien oder Intoleranzen hutt. Wichteg si fest Wanderschong, e Sonnenhutt an e klenge Rucksak mat Waasser.

© Freepik

La sortie dure environ 3 heures, pique nique compris, et emprunte, entre autres, de petits sentiers forestiers. Merci de signaler toute allergie ou intolérance lors de l'inscription. À prévoir : petit sac à dos, eau, chaussures de randonnée et éventuellement un chapeau de soleil.

Fr / Ve, 19.06., 24.07., 28.08.,10h00
Start und Ziel / Départ et retour : Club Aktiv+ Dudelange

Visitt vum Berdorfer Waassertuerm & klengen Ausfluch op Iechternach

Mi / Me, 24.06., 10h00

Visitt vun der Altersstruktur Domaine Schwall zu Bartreng

Di / Ma, 28.07., 10h15

Muppentreff am Parc Leh'

GRATIS

Eng gemittlech Aktivitéit fir Leit mat oder ouni Hond / Une activité conviviale avec ou sans chien.

Di / Ma, 21.07., 14h15

Keele spillen am Café Medya

Mi / Me, 12.08., 14h00

Informationscafeteria GRATIS

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

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

Fr / Ve, 11.09., 14h30

Mein Club-Moment

José Neto
Bénévole et client
Club Aktiv Plus Réiserbann, deforum, beim Kiosk

FR Chaque mois, je me crée mon programme à partir des brochures de plusieurs clubs. J'ai des activités régulières et d'autres qui sortent de l'ordinaire. Cela me fait du bien et me permet de faire travailler la tête et le corps. Je vis ma retraite ici, au Luxembourg, avec les clubs.

PT *Todos os meses, crio o meu programa a partir das brochuras de vários clubes. Tenho atividades regulares e outras que fogem do habitual. Isso faz-me bem e ajuda me a manter a mente e o corpo ativos. Vivo a minha reforma aqui, no Luxemburgo, com os clubes.*

Mon moment Club

LU No enger schwiereger Zäit hunn ech hei eng waarm Atmosphär fonnt. Aus einfache Begéinungen si richteg Verbindungen entstanen. Haut ass de Club fir mech eng Plaz, fir ënnert de Leit ze sinn an Ënnerstëtzung fannen.

FR *Après une période difficile, j'ai trouvé ici une atmosphère bienveillante. De simples rencontres sont devenues de véritables liens. Aujourd'hui, le club est pour moi un lieu de connexion et de soutien.*

Françoise Meis
Cliente
Club Aktiv Plus Réiserbann

Wie funktioniert …

DE

Ab welchem Alter kann man einen Club besuchen?

Es gibt kein gesetzlich festgelegtes Mindestalter. Die Clubs richten sich in erster Linie an Menschen rund um den Ruhestand, die aktiv bleiben möchten. Alle anderen Generationen sind auch herzlich willkommen.

Comment ça marche …

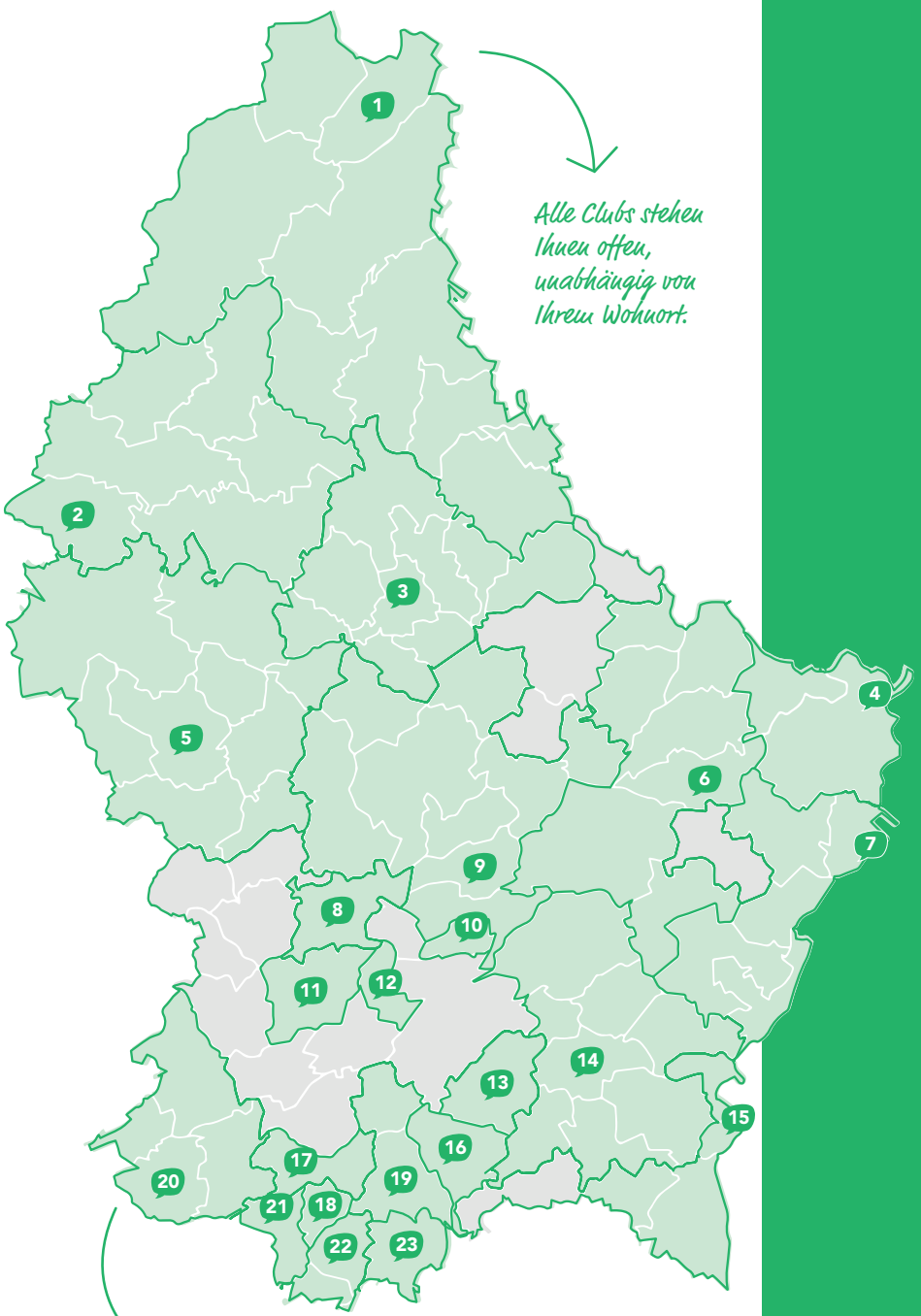
FR

À partir de quel âge peut-on fréquenter un club ?

Il n'existe pas d'âge fixé par la loi. Les clubs s'adressent en priorité aux personnes autour de la retraite qui souhaitent rester actives. Toutes les autres générations sont également les bienvenues.

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
27 55 38 40 – 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