



AN DER LOUPESCHT
CLUB AKTIV PLUS



Aktivitätenprogramm
APRIL - SEPTEMBER
2026



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

club 
aktiv

croix-rouge 
luxembourgeoise
Menschen helfen

Club Aktiv Plus An der Loupescht

14, rue de la Gare

L-6117 Junglinster

Tel.: (+352) 2755 - 3395

E-Mail : club-loupescht@croix-rouge.lu

www.help.lu / www.croix-rouge.lu

f /ClubAktivPlusAnDerLoupescht/

Öffnungszeiten Büro:

Montag bis Freitag **9h00>13h00**
 14h00>16h00

Horaire d'ouverture du bureau :

Lundi au vendredi **9h00>13h00**
 14h00>16h00

Wir sprechen / *Nous parlons* :

LU, DE, FR, EN, PT, ES, NL

Club Aktiv Plus von den Gemeinden: Beaufort, Bech, Berdorf, Betzdorf, Consdorf, Junglinster und Waldbilling. Mit der Unterstützung vom Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil.



INHALTSVERZEICHNIS

Frühjahr/Sommerprogramm 2026.....	4
Informationen für unsere Klienten	6
Fotogalerie	7
Englisch Kurs	9
Handarbeitstreff.....	10
Spielenachmittag.....	11
Golf.....	12
Holländisch Kurs	13
Spanisch Kurs.....	14
Malkurs.....	15
Kreativatelier	16
Pilates.....	17
Gedächtnistraining	18
Klangschalenmeditation.....	19
Floristik Workshop	20
Gesellschaftsspiele	21
Mittagessen im Club	22
Mittagessen im Restaurant	23
Internetcafé.....	24
Smartphone & Tablet Hilfe.....	25
Mountainbike	26
Buch Club	27
Alles unter Kontrolle?	28
Qi Gong	29
Weg „Topographie der Menschenrechte“	30
Konzert „Lëtzebuenger Lidderflupp“	31
Fotoshow Kanada	32
Besichtigung CIPA.....	33
Krafttraining	35
Maastricht	36
Workshop: Hochbeet	37
Tom Hillenbrand's Xavier Kieffer Tour.....	38
Kart fahren	39
Gesundheitswoche	40
Konferenz gutes Altern	41
Waldbaden	42
Kochkurs: theoretisch, praktisch, lecker	43
Kräuterwanderung	44
Olá, bem-vindo.....	45
Kegeln in Schlindermanderscheid	46
Hochöfen und Wissenschaftsstadt Belval	47
Intergenerationelle Motorradtour.....	48
Fashion Show	49
Sommerwanderung.....	50
Besuch Schmetterlingsgarten.....	51
Tagesausflug Speyer.....	52
Alpakawanderung	53
E-lake.....	54
Europamarkt Aachen	55
Marie-Astrid Schifffahrt	56
Anmeldeformular.....	58
Fotoformular.....	59
Règlement interne.....	60
Adressen	61

-  Animateur
-  Ort / *Lieu*
-  Uhrzeit / *Horaire*
-  Material / *Matériel*
-  Informationen /
Informations
-  Sprache / *Langue*
-  Preis / *Tarif*
-  Anmeldefrist /
Date limite
d'inscription

FRÜHJAHR/SOMMERPROGRAMM 2026

Frühjahr, Sommer, Sonnenschein – schon die ersten warmen Strahlen können so viel bewirken. Während ich diese Zeilen schreibe, liegen die ersten sonnigen Tage hinter uns, und ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber mir hat das gut getan. Mein Schritt war beschwingter, die Laune besser, und vieles ging plötzlich ein bisschen leichter von der Hand. Es ist beeindruckend, wie sehr uns äußere Einflüsse berühren und tragen können.

Genau daran knüpfen wir im Club Aktiv Plus An der Loupescht an. Mit jedem neuen Programm möchten wir Ihnen ein Angebot schaffen, das neugierig macht, sinnvoll beschäftigt und Ihnen kleine wie große Erlebnisse schenkt. Aktivitäten, die gut tun, die verbinden, die inspirieren – und manchmal vielleicht auch einfach ein Lächeln zaubern.

Natürlich liegt die Entscheidung bei Ihnen: Wir stellen das Programm bereit, doch den Schritt über die Schwelle müssen Sie selbst machen. Und genau dazu möchte ich Sie herzlich ermutigen. Probieren Sie etwas Neues aus, kommen Sie auf einen Kaffee vorbei, begegnen Sie anderen Menschen oder gönnen Sie sich einfach einen schönen Moment bei uns.

Wir freuen uns auf eine fröhliche, leichte und sonnige Saison – und ganz besonders auf Sie.

Carole van der Zande
und das Team vom Club Aktiv Plus An der Loupescht



PROGRAMME PRINTEMPS/ÉTÉ 2026

Printemps, été, soleil... Il suffit parfois de quelques rayons pour que tout paraisse plus léger. Au moment où j'écris ces lignes, nous venons de profiter des premiers jours ensoleillés de l'année, et je ne sais pas comment vous l'avez vécu, mais pour moi, cela m'a fait un bien fou. Mon pas était plus léger, mon humeur meilleure, et tout semblait soudain aller un peu plus facilement. Comme les influences extérieures peuvent avoir un impact positif sur nous !

Au Club Aktiv Plus An der Loupescht, c'est exactement ce que nous souhaitons transmettre. À chaque nouveau programme, nous mettons tout en œuvre pour vous proposer des activités qui éveillent la curiosité, donnent du sens et vous offrent de beaux moments à vivre. Des expériences qui font du bien, qui créent du lien et qui, parfois, apportent simplement un sourire.

Bien sûr, chacun reste maître de son choix : nous préparons le programme, mais c'est à vous de franchir la porte. Et c'est précisément à cela que j'aimerais vous encourager. Osez découvrir quelque chose de nouveau, venez partager un café, rencontrer d'autres personnes ou simplement vous offrir un moment agréable chez nous.

Nous nous réjouissons d'une saison lumineuse, joyeuse et pleine de douceur — et surtout de vous accueillir très bientôt.

*Carole van der Zande
et l'équipe du Club Aktiv Plus An der Loupescht*

INFORMATIONEN FÜR UNSERE KLIENTEN

INFORMATION À NOS CLIENTS

ANMELDEFRIST

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

Für alle Aktivitäten, müssen Sie sich anmelden. Dies ist ausschließlich per Telefon **2755-3395** oder per E-Mail **club-loupescht@croix-rouge.lu** möglich. Bitte beachten Sie die jeweiligen Anmeldefristen. Bitte denken Sie auch an die Wiederanmeldung für regelmäßige Aktivitäten. Sie sind nicht automatisch weiterhin eingeschrieben. Vielen Dank!

*Pour toutes nos activités veuillez-vous inscrire soit par téléphone au **2755-3395** ou par email au **club-loupescht@croix-rouge.lu**. Pensez également à respecter la date limite d'inscription de chaque activité. N'oubliez pas de vous réinscrire pour les activités régulières. Vous n'êtes pas automatiquement réinscrit. Merci.*

TRANSPORT

Eine Aktivität aus unserer Broschüre interessiert Sie? Aber Sie können wegen Transportschwierigkeiten nicht dran teilnehmen? Zögern Sie nicht und rufen Sie uns an unter der Nummer **2755-3395** und zusammen schauen wir, dass wir eine Lösung für Sie finden.

*Une activité dans notre brochure vous intéresse ? Vous ne pouvez pas y participer uniquement à cause des raisons de transport ? N'hésitez pas, contactez-nous au tél. **2755-3395** et ensemble nous verrons les différentes possibilités !*



FOTOGALERIE

GALERIE DE PHOTOS



Club Abend (Karnavalsabend)



Spanisch Kurs



Code Club Luxembourg



Krafttraining



Gasellschaftsspiele

Unsere regelmäßigen Aktivitäten

Nos activités régulières



Aktivität / <i>Activité</i>	Mehr Infos / <i>Plus d'infos</i>
<p>Wanderung / <i>Randonnée</i></p> 	<p>Montag / <i>Lundi</i> 13.04 - 13.07 🕒 9h30 > 11h30</p>
<p>Boule / <i>Pétanque</i></p> 	<p>Dienstag / <i>Mardi</i> 07.04 - 14.07 🕒 9h30 > 11h30</p>
<p>Nordic Walking im Müllerthal / <i>Nordic Walking au Mullerthal</i></p> 	<p>Mittwoch / <i>Mercredi</i> 15.04 - 15.07 🕒 9h30 > 11h30</p>
<p>Kegeln / <i>Jeu de quilles</i></p> 	<p>Mittwoch / <i>Mercredi</i> 01.04 - 02.09 🕒 16h00 > 18h30</p>

👥 Team Club Aktiv Plus An der Loupescht
📍 Treffpunkt bei der Anmeldung /
point de rdv lors de l'inscription

ENGLISCH KURS

COURS D'ANGLAIS

Montag 13.04 - 29.06

Diese Englischkurse eignen sich für alle, egal ob Sie nur ein paar Worte kennen oder ganz ohne Vorkenntnisse sind. Der Schwerpunkt liegt auf praktischen und lockeren Übungen: Alltagsgespräche verstehen, Grundlagen für die Nutzung des Internets lernen, englische Filme genießen, ohne sich verloren zu fühlen, und sich ungezwungen mit englischsprachigen Verwandten unterhalten. Die Grammatik wird klar und einfach erklärt, und es bleibt viel Zeit, um in einer ruhigen, motivierenden Atmosphäre in kleinen Gruppen zu üben, in denen die Lehrkraft die Bedürfnisse erwachsener Lernender versteht.

Lundi 13.04 - 29.06

Ces cours d'anglais conviennent à tous, que vous ne connaissiez que quelques mots ou que vous n'ayez aucune connaissance préalable. L'accent est mis sur des exercices pratiques et décontractés : comprendre les conversations quotidiennes, apprendre les bases de l'utilisation d'Internet, profiter de films en anglais sans se sentir perdu et discuter librement avec des proches anglophones. La grammaire est expliquée de manière claire et simple, et il reste beaucoup de temps pour s'exercer dans une atmosphère calme et motivante, en petits groupes, où l'enseignant comprend les besoins des apprenants adultes.

-  Anne Bruijs
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  14h30 > 15h30
-  Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires & 01.06*
-  EN
-  150 € (10x)
-  06.04



HANDARBEITSTREFF

ATELIER DE TRAVAUX MANUELS

Montag 13.04 - 13.07

Unser Handwerkstreff bietet Ihnen die Möglichkeit an Ihren eigenen Projekten zu arbeiten, ob stricken, häkeln, basteln oder etwas ganz Anderes. Denn gemeinsam entstehen nicht nur schöne Ideen, sondern auch neue Kontakte und gegenseitige Unterstützung. Bringen Sie die Materialien mit, die Sie brauchen und erleben Sie wie aus Ideen echte Lieblingsstücke werden. Lassen Sie sich von den kreativen Impulsen der Gruppe inspirieren und entdecken Sie dabei neue Techniken.

Lundi 13.04 - 13.07

Notre atelier vous offre la possibilité de travailler sur vos propres créations, que ce soit tricoter, crocheter, bricoler ou tout autre projet. Ensemble, nous ne faisons pas seulement naître de belles idées, mais aussi de nouveaux contacts et un soutien mutuel. Apportez le matériel dont vous avez besoin et découvrez comment vos idées se transforment en véritables créations préférées. Laissez-vous inspirer par les impulsions créatives du groupe et découvrez ainsi de nouvelles techniques.



Team Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus An der Loupescht



15h30 > 17h30



Benötigtes Material für Ihr Projekt / *matériel nécessaire pour votre projet*



Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*



Gratis / *gratuit*



Bis zum Freitag davor /
jusqu'au vendredi précédant



SPIELENACHMITTAG

APRÈS-MIDI DE JEUX

Dienstag 14.04 / 12.05 / 02.06 / 07.07

Wir treffen uns einmal im Monat in der CIPA Junglinster, um gemeinsam Zeit zu verbringen. Sie können neue Leute kennenlernen oder Bekannte wieder treffen. Beispielsweise spielen wir klassisches Bingo, Quiz und weitere Gesellschaftsspiele. Jedes Treffen ist voller guter Laune und Geselligkeit! Freuen Sie sich auf einen Nachmittag mit einer gemütlichen Atmosphäre.

Mardi 14.04 / 12.05 / 02.06 / 07.07

Venez jouer avec nous ! Nous nous retrouvons une fois par mois au CIPA de Junglinster pour passer des moments agréables ensemble. C'est l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes, et peut-être même de retrouver de vieux amis ! Nous jouons ensemble au bingo traditionnel ou à d'autres jeux amusants comme des quiz ou divers jeux de société. Chaque rencontre est remplie de bonne humeur, créant une atmosphère chaleureuse et accueillante.



Team Club Aktiv Plus



CIPA Junglinster



15h00 > 17h00



Gratis / *gratuit*



Bis zum Freitag davor /
jusqu'au vendredi précédant



GOLF



Mittwoch oder Freitag

Dieser Golf-Anfängerkurs bietet allen Interessierten die Möglichkeit, die Grundlagen des Spiels in Ruhe zu entdecken. Unter Anleitung eines erfahrenen Trainers machen Sie Ihre ersten Schwünge und bekommen ein Gefühl für die grundlegende Technik. Schritt für Schritt erlernen Sie den sicheren Umgang mit Schläger und Ball. Der Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse und ermöglicht einen leichten Einstieg in die Welt des Golfens. Gemeinsam erleben wir erste Erfolgsmomente und viel Freude auf dem Platz.

Mercredi ou vendredi

Ce cours d'initiation au golf offre à toutes les personnes intéressées la possibilité de découvrir les bases du jeu en toute tranquillité. Sous la direction d'un entraîneur expérimenté, vous effectuerez vos premiers swings et vous familiariserez avec la technique de base. Petit à petit, vous apprendrez à manier le club et la balle en toute sécurité. Le cours s'adresse aux personnes sans connaissances préalables et permet une initiation facile au monde du golf. Ensemble, nous vivrons nos premiers moments de réussite et beaucoup de plaisir sur le terrain.

GOLF SCHNUPPERCOURS / COURS D'INITIATION AU GOLF

Mittwoch / Mercredi 15.04 / 22.04 / 29.04 / 06.05 / 13.05 / 20.05



16h00 > 17h30



Petite Suisse Country Club Christnach,
46, am Lahr • L-7641 Christnach

GOLF ANFÄNGERKURS / COURS DE GOLF DÉBUTANTS

Freitag / Vendredi 17.04 / 24.04 / 08.05 / 15.05 / 22.05 / 05.06



10h00 > 11h30



Golf de Luxembourg - Belenhaff,
Domaine de Belenhaff • L-6141 Junglinster



Angepasste Kleidung, festes
& bequemes Schuhwerk /
vêtements adaptés,
chaussures confortables

10h00 > 11h30



250 € (6x)



30.03



HOLLÄNDISCH KURS

COURS DE NÉERLANDAIS

Mittwoch 15.04 - 01.07

Niederländisch im späteren Leben zu lernen ist ein schönes und sinnvolles Abenteuer, vor allem, wenn es Ihnen hilft, sich mit Ihren Enkelkindern zu unterhalten, sich bei Familienbesuchen wohlfühlen oder Ihren Urlaub in den Niederlanden unbeschwert zu genießen. Die Klassen sind klein, die Atmosphäre ist einladend und der Unterrichtsstil ist geduldig und ermutigend. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Neugier und der Wunsch, Kontakte zu knüpfen.

Mercredi 15.04 - 01.07

Apprendre le néerlandais à un âge avancé est une aventure agréable et enrichissante, surtout si cela vous aide à communiquer avec vos petits-enfants, à vous sentir à l'aise lors de visites familiales ou à profiter pleinement de vos vacances aux Pays-Bas. Les classes sont petites, l'atmosphère est accueillante et le style d'enseignement est patient et encourageant. Aucune connaissance préalable n'est requise, seulement de la curiosité et l'envie de nouer des contacts.



Anne Bruijs



Club Aktiv Plus An der Loupescht



10h30 > 11h30



Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires* & 03.06



150 € (10x)



08.04



SPANISCH KURS

COURS D'ESPAGNOL

Mittwoch 15.04 - 24.06

Sie möchten eine neue Fremdsprache lernen, um Ihren kulturellen Hintergrund zu erweitern und Ihre kognitiven Fähigkeiten zu verbessern? Sie reisen oft nach Spanien und würden sich auch gerne in der Landessprache austauschen? Dann kommen Sie in unseren Spanisch-Kurs! In entspannter Runde lernen wir in Dialogen, Rollenspielen und Quizfragen die Grundkenntnisse der spanischen Sprache kennen.

Mercredi 15.04 - 24.06

Vous souhaitez apprendre une nouvelle langue étrangère afin d'élargir votre horizon culturel et d'améliorer vos capacités cognitives ? Vous voyagez souvent en Espagne et aimeriez pouvoir communiquer dans la langue du pays ? Alors rejoignez notre cours d'espagnol! Dans une ambiance détendue, nous apprendrons les bases de la langue espagnole à travers des dialogues, des jeux de rôle et des quiz.



Lucía Igual



Club Aktiv Plus An der Loupescht



13h30 > 14h30: Fortgeschrittene Anfänger / *débutants avancés*
15h00 > 16h00: Anfänger / *débutants*



Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*



ESP



150 € (10x) + Kursbuch / *Manuel de cours*



06.04



MALKURS

COURS DE PEINTURE

Donnerstag 16.04 - 09.07

Entdecken Sie Ihre kreative Seite in unserem Malkurs. Gemeinsam erlernen Sie einfache Techniken und schaffen Schritt für Schritt Ihr eigenes Bild. Der Kurs bietet Raum für Ruhe, Austausch und künstlerische Inspiration. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Sie malen in Ihrem eigenen Tempo.

Jeudi 16.04 - 09.07

Découvrez votre créativité lors de notre cours de peinture. Vous apprendrez des techniques simples et réaliserez progressivement votre propre tableau. Le cours offre un moment de calme, d'échange et d'inspiration artistique. Aucune expérience préalable n'est nécessaire - vous peignez à votre propre rythme.

-  Agnieszka Strzebinczyk
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  18h00 > 20h00
-  Schürze, Malmaterial /
tablier, matériel de peinture
-  Pause: Schulferien /
pause : vacances scolaires
& 14.05 & 04.06
-  150 € (10x)
-  09.04



KREATIVATELIER



ATELIER CRÉATIF

Donnerstag 16.04

In diesem Kreativatelier entstehen Schritt für Schritt dekorative Stofftulpen, die leicht zu nähen sind und sich sowohl für die eigene Wohnraumgestaltung als auch als kleines Geschenk eignen. Da sie mehrfach verwendet werden können, bieten sie eine nachhaltige Alternative zu saisonalen Wegwerfdekorationen. Die Arbeitsabläufe sind einfach gehalten und eignen sich auch für Anfänger. Machen Sie mit und erleben Sie, wie aus einfachen Materialien ein schönes Ergebnis entsteht.

Jeudi 16.04

Dans cet atelier créatif, vous apprendrez à confectionner étape par étape des tulipes décoratives en tissu, faciles à coudre et idéales pour décorer votre intérieur ou offrir en cadeau. Réutilisables, elles constituent une alternative durable aux décorations saisonnières jetables. Les étapes de fabrication sont simples et accessibles même aux débutants. Participez et découvrez comment transformer des matériaux simples en un joli résultat.

-  Irène Becker
-  Club Aktiv Plus
An der Loupescht
-  15h00 > 17h00
-  15 €
-  09.04



PILATES



Freitag 17.04 - 03.07

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das den Körper stärkt und ins Gleichgewicht bringt. Im Mittelpunkt stehen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur für einen stabilen Rumpf und eine gesunde Haltung. Durch kontrollierte, fließende Bewegungen in Verbindung mit bewusster Atmung fördern wir Flexibilität, Entspannung und ein besseres Körpergefühl. Ideal, um Kraft und Gelassenheit zu vereinen und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Vendredi 17.04 - 03.07

Le pilate est une méthode complète qui renforce et équilibre le corps. L'accent est mis sur les muscles abdominaux, dorsaux et du plancher pelvien pour un tronc solide et une posture harmonieuse. Grâce à des mouvements contrôlés et fluides associés à une respiration consciente, nous favorisons la souplesse, la détente et une meilleure perception corporelle. Une pratique idéale pour allier force et sérénité, et prendre soin de soi.

-  Isabelle Libert
-  Centre Culturel Mensdorf
-  10h00 > 11h00
-  Bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk /
vêtements confortables, tapis de yoga et une boisson
-  Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*
-  90 € (10x)
-  10.04



GEDÄCHTNISTRAINING

ENTRAINEMENT DE LA MÉMOIRE

Montag oder Dienstag

Vergesslich sind wir alle hin und wieder - doch das muss nicht so bleiben. Das Gehirn ist wie ein Muskel, den man wie jeden anderen trainieren kann. Mit unserem professionellen Gedächtnistraining der „Lëtzebuerger Verein fir Gediechnistraining asbl“ lernen Sie Techniken, um Ihr Gehirn zu trainieren und Ihre Konzentration zu steigern. Nehmen Sie teil an einem abwechslungsreichen Training, das Spaß macht und dabei helfen kann, Ihr Gedächtnis gezielt zu fördern.

Lundi ou mardi

Nous sommes tous parfois un peu oublieux - mais cela peut changer. Le cerveau fonctionne comme un muscle : il se renforce lorsqu'on l'entraîne. Grâce à notre programme professionnel d'entraînement de la mémoire, proposé par le « Lëtzebuerger Veräin fir Gediechnistraining asbl », vous apprendrez des techniques pour stimuler votre cerveau et améliorer votre concentration. Participez à un entraînement varié, ludique et efficace, qui vous aidera à renforcer votre mémoire de manière ciblée tout en vous amusant !

Montags / Lundi 20.04 / 04.05 / 18.05 / 01.06 / 15.06 / 29.06

Dienstags / Mardi 21.04 / 05.05 / 19.05 / 02.06 / 16.06 / 30.06



Mariette Zacharias



Club Aktiv Plus
An der Loupescht



09h30 > 11h00



LU / DE



65 € (6x)



13.04



KLANGSCHALENMEDITATION

MÉDITATION BOLS CHANTANTS



Dienstag 21.04 / 05.05 / 19.05 / 02.06 / 16.06 / 30.06

Klangschalenmeditation kann Menschen helfen, Stress abzubauen und ihr Wohlbefinden durch sanfte Schwingungen und tiefe Entspannung spürbar zu steigern. Durch den anhaltenden Ton der Schalen wird die Konzentrationsfähigkeit erhöht und emotionale Blockaden und Verspannungen gelöst. Gleichzeitig unterstützt sie das körperliche und geistige Gleichgewicht, was besonders wertvoll ist.

Mardi 21.04 / 05.05 / 19.05 / 02.06 / 16.06 / 30.06

La méditation avec des bols chantants peut aider les gens à réduire le stress et à améliorer leur bien-être de manière perceptible grâce à de douces vibrations et une relaxation profonde. Grâce au ton soutenu, la concentration augmente, les états émotionnels et les tensions sont débloqués. Elle favorise également l'équilibre physique et mental, ce qui est particulièrement précieux !

-  Gabriele Schriever
-  Veräinsbau „Am laangen Brill“
-  09h30 > 10h30
-  Yogamatte, Kissen, Decken / *tapis de yoga, coussins, couverture*
-  Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*
-  DE
-  120 € (6x)
-  13.04



FLORISTIK WORKSHOP

ATELIER FLORAL

Dienstag 21.04 / 30.06 / 07.07

Was gibt es Schöneres, als saisonale Blumenkreationen selbst zu gestalten? In unserem Floristik Workshop erhalten Sie zugleich wertvolle Informationen rund um Komposition, Farbwahl und das kreative Gestalten von Blumenarrangements. Entdecken Sie wie einfach es ist, mit natürlichen Materialien stilvolle Akzente zu setzen.

Mardi 21.04 / 30.06 / 07.07

Quoi de plus agréable que de créer soi-même des compositions florales de saison ? Dans notre atelier d'art floral, vous obtiendrez également de précieuses informations sur la composition, le choix des couleurs et la conception créative d'arrangements floraux. Découvrez la simplicité de réaliser des créations avec des éléments naturels.

21.04

Frühlingsdekoration / décoration de printemps

📍 Gemengesall Bech

👤 Jeanette Lobner

30.06

Sommerliches Arrangement / décoration estivale

📍 Veräinsbau Altrier

👤 Jeanette Lobner

07.07

Tischarrangement / Arrangement de table

📍 Centre Culturel « A Schmadds »

👤 Patrice Neumann

🕒 18h00 > 20h00

€ 55 € / Atelier

📅 11.04 / 19.06 / 24.06



GESELLSCHAFTSSPIELE

JEUX DE SOCIÉTÉ

Mittwoch 22.04 - 15.07

Seien Sie dabei und spielen Sie mit! Ein Spielenachmittag bietet eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam Spaß zu haben und durch Gesellschaftsspiele geistig aktiv zu bleiben. Gleichzeitig stärkt er soziale Kontakte und schafft eine fröhliche Atmosphäre, in der neue Freundschaften entstehen können. Mit Spiel und Spaß, von Bingo, Denkspiele, Mensch ärgere dich nicht bis hin zu Rummikub, es ist für jeden etwas dabei.

Mercredi 22.04 - 15.07

Venez jouer avec nous ! Un après-midi de jeux offre une merveilleuse occasion de s'amuser ensemble et de rester mentalement actif grâce aux jeux de société. En même temps, il renforce les liens sociaux et crée une atmosphère joyeuse où de nouvelles amitiés peuvent se former. Avec des jeux et des divertissements, du bingo, des jeux de réflexion, au Rummikub en passant par le jeu de l'oie, il y en a pour tous les goûts.



Team Club Aktiv Plus



CIPA Junglinster



15h00 > 17h00



Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*



5 € pro Termin / *par unité*



Bis Donnerstag davor / *jusqu'au jeudi précédant*



MITTAGESSEN IM CLUB

DÉJEUNER AU CLUB

Donnerstag 23.04 / 21.05 / 25.06

Einmal im Monat bereiten wir ein hausgemachtes Menü zu. Wenn Sie gerne kochen und Interesse haben, das Mittagessen mit uns zuzubereiten und anschließend gemeinsam zu essen, sind Sie herzlich willkommen. Während der gemeinsamen Mahlzeit, haben Sie die Gelegenheit nette Menschen kennenzulernen und leckere Gerichte in angenehmer Atmosphäre zu genießen.

Jeudi 23.04 / 21.05 / 25.06

Une fois par mois, nous préparons un menu fait maison. Si vous aimez cuisiner et souhaitez préparer et déguster le déjeuner avec nous, vous êtes les bienvenus. Lors du repas, vous pouvez rencontrer des gens sympathiques et déguster des délicieux plats dans une ambiance conviviale.

- 23.04** Lachsquiche, Truthahn Ossobuco mit Nudeln und Salat, Kuchen /
Quiche au saumon, ossobuco de dinde avec pâtes et salade, gâteau
- 21.05** Spargelsuppe, Fisch mit Lauch, Erdbeercreme /
Soupe d'asperges, poisson aux poireaux, crème de fraises
- 25.06** Zucchini-suppe, Sommersalat mit allerlei, Obst /
Soupe de courgettes, salade estivale composée, fruits



Team Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus
An der Loupescht



10h00 > 15h00



15 € pro Termin / *par unité*



Bis zum Montag davor /
jusqu'au lundi précédant



MITTAGESSEN IM RESTAURANT

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Freitag 24.04 / 22.05 / 12.06 / 10.07 / 04.09

Genießen Sie ein gemeinsames Mittagessen in einem ausgewählten Restaurant der Region. Sie verbringen eine angenehme Zeit in guter Gesellschaft und haben die Gelegenheit, sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen. Das gesellige Beisammensein steht im Mittelpunkt – gutes Essen rundet den gemeinsamen Ausflug ab.

Vendredi 24.04 / 22.05 / 12.06 / 10.07 / 04.09

Profitez d'un déjeuner convivial dans un restaurant de la région. Vous passez un moment agréable en bonne compagnie et avez l'occasion d'échanger dans une atmosphère détendue. La convivialité est au cœur de cette sortie, et un bon repas complète agréablement ce moment partagé.

- | | |
|--------------|---|
| 24.04 | Restaurant Amber Stuff - Vila Verde
📍 3, route de Luxembourg • L-6195 Imbringen |
| 22.05 | Restaurant - Hotel Bon Repos
📍 28, route d'Echternach • L-6250 Scheidgen |
| 12.06 | Restaurant Heringer Millen
📍 1, rue des Moulins • L-6245 Mullerthal-Waldbillig |
| 10.07 | Bistrot Martbusch
📍 5, beim Martbusch • L-6552 Berdorf |
| 04.09 | Restaurant-Friture Chez Irène SCHUEBERFOUER
📍 1, allée Scheffer • L-2520 Luxembourg |

- 👤 Team Club Aktiv Plus
- 🕒 12h00 > 14h00
- € Essen & Getränke vor Ort zu bezahlen / *consommations à régler sur place*
- 📅 Eine Woche im Voraus / *une semaine à l'avance*



INTERNETCAFÉ

CYBERCAFÉ

Freitag 24.04 / 22.05 / 26.06

Heutzutage ist es kaum möglich ohne digitale Fähigkeiten zurecht zu kommen. Mit kleinen Tipps können Sie sich in dieser Welt besser auskennen. Lernen Sie in unseren Kursen mit ihrem Handy, Tablet oder Laptop mehr über folgende Themen: Smart Food, Podcast & Streaming, hilfreiche Websites und andere Apps. Wir sind offen für alle eigenen Themen, die Sie mitbringen. Nutzen Sie diesen Kurs, um Ihre Fragen zu stellen und Neues zu lernen!

Vendredi 24.04 / 22.05 / 26.06

Sans connaissance numérique le monde vous met à part. Avec de simples astuces, gérer votre smartphone, tablette numérique ou ordinateur portable en incluant les sujets suivants : Smart Food, Podcast & Streaming, Sites Web et autres Apps utiles. Profitez de ce cours pour poser des questions et apprendre quelque chose de nouveau !

24.04	„Smart Food“: Lieferdienste, Kochen & Rezepte / <i>Services de livraison, cuisine et recettes</i>
22.05	Podcast & Streaming
26.06	Hilfreiche Websites & Apps / <i>Sites Web et applications utiles</i>

-  Team Club Aktiv Plus
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  9h30 > 11h00
-  Smartphone / Tablet / Laptop
-  LU / DE
-  € Gratis / *gratuit*
-  Bis zum vorherigen Montag /
jusqu'au lundi précédant



SMARTPHONE & TABLET HILFE

1:1 Beratung

Ein Smartphone oder ein Tablet kann uns das Leben in vielen Hinsichten erleichtern, aber die Handhabung ist nicht immer so einfach oder geht nicht so, wie man es gerne möchte. Sie brauchen Hilfe bei den Einstellungen oder haben Fragen zu bestimmten Apps oder Themen, dann melden Sie sich bei uns und wir schauen zusammen Ihre Probleme zu lösen.

Conseils personnalisés

Un Smartphone ou une tablette peuvent faciliter notre quotidien, mais ce n'est pas toujours aussi simple. Vous avez besoin d'aide ? Alors, contactez-nous et ensemble nous veillerons à trouver une réponse à vos questions.

-  Team Club Aktiv Plus
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  Nach Terminvereinbarung / *sur rendez-vous*
-  Smartphone / Tablet / Laptop
-  DE / LU / FR / ENG / PT / ESP
-  € 10 € pro Stunde / *par heure*
-  Eine Woche im Voraus / *une semaine à l'avance*



MOUNTAINBIKE

Samstag 25.04 / 16.05 / 20.06 / 18.07 / 26.09

Einmal im Monat laden die Knight-Riders Beaufort zu geführten Mountainbike-Ausfahrten durch das wunderschöne Müllerthal ein – jede Tour in einer anderen Gemeinde. Entdecken Sie abwechslungsreiche Wege, genießen Sie frische Luft und Bewegung und erleben Sie die Landschaft in angenehmem Tempo. Unsere erfahrenen Guides sorgen für Sicherheit, geben wertvolle Tipps und passen Strecke sowie Geschwindigkeit an die Gruppe an. So wird jede Ausfahrt zu einem geselligen Erlebnis voller Naturgenuss, Aktivität und kleiner Abenteuer – ideal für ein aktives Wochenende in schöner Umgebung.

Samedi 25.04 / 16.05 / 20.06 / 18.07 / 26.09

Une fois par mois, les Knight-Riders Beaufort organisent des randonnées guidées en VTT à travers le magnifique Müllerthal, chaque circuit se déroulant dans une commune différente. Découvrez des sentiers variés, profitez de l'air frais et de l'exercice physique et admirez le paysage à un rythme agréable. Nos guides expérimentés veillent à votre sécurité, vous donnent de précieux conseils et adaptent l'itinéraire et la vitesse au groupe. Chaque sortie devient ainsi une expérience conviviale, placée sous le signe de la nature, de l'activité physique et de la petite aventure, idéale pour un week-end actif dans un cadre magnifique.

-  Team "Knight Riders Beaufort"
-  Treffpunkt bei der Anmeldung / *point de rdv lors de l'inscription*
-  14h00 > 16h00
-  Helm, wetterfeste Sportbekleidung, festes Schuwerk, Mountainbike oder E-Mountainbike / *Casque, vêtements de sport imperméables, chaussures solides, mountainbike ou e-mountainbike*
-  10 € pro Termin / *par unité*
-  Eine Woche im Voraus / *une semaine à l'avance*



BUCH CLUB

CLUB DU LIVRE

Dienstag 28.04 / 19.05 / 30.06

Jeden Monat lesen wir ein Buch, das uns mitnimmt in eine faszinierende Welt - mit Geschichten voller Weisheit, Humor und Emotion. Unsere Diskussionsrunden finden in einer herzlichen, gemütlichen Atmosphäre statt. Bei einer Tasse Tee oder Kaffee sprechen wir gemeinsam über die Bücher und können unsere Ideen austauschen. Teilen Sie Ihre Eindrücke, Erinnerungen und Überlegungen. Jede Stimme zählt und bringt eine neue Dimension in unsere Gespräche. Machen Sie mit beim Buchclub und genießen Sie diese interessanten Momente!

Mardi 28.04 / 19.05 / 30.06

Chaque mois, nous lisons un livre qui promet de nous transporter dans des univers fascinants, avec des histoires pleines de sagesse, d'humour et d'émotion. Nos rencontres se déroulent dans une ambiance chaleureuse et conviviale, autour d'un thé ou d'un café, pour discuter les livres et échanger des idées. Partagez vos impressions, vos souvenirs et vos réflexions. Chaque voix compte et apporte une nouvelle dimension à nos échanges. Rejoignez notre Club du Livre et profitez de moments intéressants !



Tiffany Saska



Club Aktiv Plus An der Loupescht



17h00 > 18h00



Gratis / *gratuit*



Eine Woche im Voraus /
une semaine à l'avance



ALLES UNTER KONTROLLE? DATEN, ÜBERWACHUNG, PRIVATSPHÄRE *TOUT EST SOUS CONTRÔLE ? DONNÉES, SURVEILLANCE ET VIE PRIVÉE*

Dienstag 28.04

Überall Daten. Überall persönliche Informationen. Und oft scheint es, als gäben wir sie fast automatisch preis – ob wir wollen oder nicht. Doch spielt es wirklich keine Rolle, wer was über uns weiß? Und haben wir tatsächlich „nichts zu verbergen“? Mit alltagsnahen Beispielen und viel Raum für Diskussion setzen Sie sich damit auseinander, wie digitale Überwachung und Kontrolle funktionieren, wie das Spannungsverhältnis zwischen Privatsphäre und Sicherheit entsteht, und welche Auswirkungen dieses Spannungsverhältnis auf unser demokratisches Zusammenleben hat.

Mardi 28.04

Partout, des données. Partout, des informations personnelles. Et souvent, on a l'impression de les divulguer presque automatiquement – que nous le voulions ou non. Mais est-ce vraiment sans importance de savoir qui peut accéder à quoi nous concernant ? Et avons-nous réellement « rien à cacher » ?

À partir d'exemples tirés du quotidien et avec beaucoup d'espace pour la discussion, vous explorez comment fonctionnent la surveillance et le contrôle numériques, comment se construit la tension entre vie privée et sécurité, et quelles conséquences cette tension peut avoir sur notre vivre-ensemble.

-  Zentrum fir politesch Bildung
-  Club Aktiv Plus
An der Loupescht
-  18h00 > 19h30
-  LU / DE
-  Gratis / *gratuit*
-  21.04



QI GONG



Freitag 08.05 - 19.06

In diesem Kurs praktizieren wir gemeinsam Qi Gong und erleben, wie Meditation in Bewegung gleichermaßen entspannend wirken und neue Energie schenken kann. Die Praxis umfasst 5 sanfte Übungen, die jeweils einem Element – Holz, Feuer, Metall, Erde und Wasser zugeordnet sind. Die fließenden Bewegungen fördern den Energiefluss, können die Organe stärken und können Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen. Spüren Sie wie Qi Gong Ihnen neue Kraft schenkt und Gelassenheit in Ihren Alltag bringt! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Vendredi 08.05 - 19.06

Dans ce cours, nous pratiquons ensemble le Qi Gong et découvrons comment la méditation en mouvement peut être à la fois relaxante et source d'énergie. La pratique se compose de 5 exercices doux, chacun correspondant à un élément : bois, feu, métal, terre et eau. Les mouvements fluides favorisent la circulation de l'énergie, peuvent renforcer les organes et harmoniser le corps et l'esprit. Ressentez comment le Qi Gong vous apporte force et sérénité au quotidien ! Aucune connaissance préalable n'est requise.

 Elfi Daleiden

 Veräinsbau "Am laangen Brill"


 09h30 > 10h30

 Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Trainingsschuhe, Getränk / *vêtements confortables, chaussettes anti-déparantes ou chaussures d'entraînement et une boisson*

 Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*

 DE

 120 € (6x)

 24.04



WEG „TOPOGRAPHIE DER MENSCHENRECHTE“







PARCOURS « TOPOGRAPHIE DES DROITS DE L'HOMME »

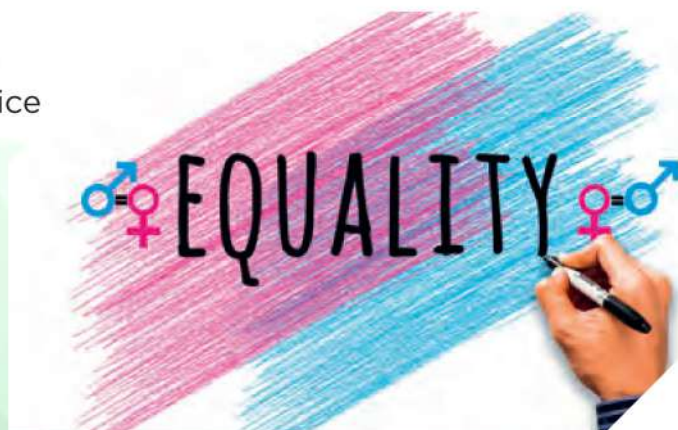
Dienstag 12.05

Begleiten Sie uns während dieser zweistündigen Führung von etwa 2,5 km zu verschiedenen Orten, die für den Schutz und Durchsetzung der Menschenrechte stehen oder an deren Verletzungen erinnern. Dabei erfahren Sie mehr über die Entwicklung Luxemburgs zu einer offenen, demokratischen und vielfältigen Gesellschaft und erkennen zugleich, dass diese Errungenschaften durch innere und äußere Einflüsse stetigem Wandel unterliegen. Der Weg soll deutlich machen, dass Demokratie und Menschenrechte selbst in modernen Staaten keine Selbstverständlichkeit darstellen. Der Rundweg lädt dazu ein, wachsam zu bleiben und frühzeitig sensibel für Entwicklungen zu werden, die die Gesellschaft gefährden könnten.

Mardi 12.05

Rejoignez-nous pour cette visite guidée de deux heures d'environ 2,5 km qui vous mènera à différents endroits qui commémorent les violations des droits humains ou qui symbolisent leur protection et leur application. Vous en apprendrez davantage sur l'évolution du Luxembourg vers une société ouverte, démocratique et diversifiée, tout en prenant conscience que ces acquis sont soumis à des changements constants dus à des influences internes et externes et restent donc vulnérables. Le parcours vise à montrer clairement que la démocratie et les droits de l'homme ne vont pas de soi, même dans les États modernes. Il invite à rester vigilant et à être sensible dès le début aux évolutions qui pourraient mettre en danger la société.

-  Team Club Aktiv Plus
-  Luxembourg City Tourist Office
30, place Guillaume II
L-1648 Luxembourg City
-  14h00 > 16h00
-  DE
-  15 €
-  01.05



KONZERT „LËTZEBUERGER LIDDERFLUPP“

CONCERT «LËTZEBUERGER LIDDERFLUPP»

Samstag 16.05

Für dieses nostalgisch-geprägte Konzert haben sich zwei herausragende Persönlichkeiten der luxemburgischen Kulturszene zusammengefunden: der Musiker Georges Urwald und das Orchester „Luxembourg Philharmonia“ unter der Leitung von Rob Köller. Im perfekten Einklang singen und musizieren sie sich durch die Welt der luxemburgischen Liederkultur und präsentieren Ihnen eine beeindruckende Zusammenstellung von Spielmannsliedern, beliebten „Evergreens“ aus Komödien, bekannten kabarettistischen Liedern sowie Vinyl-Schlagern der 1960er- und 1970er-Jahre. Lassen Sie sich von der Vielfalt und Wärme der luxemburgischen Liederkultur mitreißen und erleben Sie einen stimmungsvollen Konzertabend.

Samedi 16.05

Deux personnalités exceptionnelles de la scène culturelle luxembourgeoise se sont réunies pour ce concert empreint de nostalgie : le musicien Georges Urwald et l'orchestre «Luxembourg Philharmonia» sous la direction de Rob Köller.

En parfaite harmonie, ils chantent et jouent à travers l'univers de la culture musicale luxembourgeoise et vous présentent une compilation impressionnante de chansons traditionnelles, de «tubes intemporels» issus de comédies, de chansons cabarettistiques célèbres et de succès vinyle des années 1960 et 1970. Laissez-vous emporter par la diversité et la chaleur de la culture musicale luxembourgeoise et vivez une soirée de concert pleine d'ambiance.



Team Club Aktiv Plus



Machera - Centre culturel
Grevenmacher
3, Place du Marché aux Bestiaux
L- 6731 Grevenmacher



19h30 > 22h30



LU



25 €



24.04



FOTOSHOW KANADA

PRÉSENTATION EN IMAGE : CANADA

Montag 18.05

In dieser Fotoshow tauchen Sie ein in die Weite Kanadas, wo unberührte Natur, endlose Horizonte und stille Seen magische Augenblicke schaffen. Die Bilder lassen Sie die kühle Frische der Berge, das warme Gold der Wälder und die faszinierende Nähe zur Tierwelt fast spüren. Jede Aufnahme erzählt eine kleine Geschichte – von Freiheit, Abenteuer und Momenten, die tief berühren. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise, die nicht nur beeindruckt, sondern auch das Fernweh weckt.

Lundi 18.05

Dans ce diaporama, plongez dans l'immensité du Canada, où une nature intacte, des horizons infinis et des lacs paisibles créent des moments magiques. Les images vous permettent presque de ressentir la fraîcheur des montagnes, la chaleur dorée des forêts et la proximité fascinante de la faune. Chaque cliché raconte une petite histoire – celle de la liberté, de l'aventure et de moments qui touchent profondément. Laissez-vous emporter dans un voyage qui non seulement impressionne, mais éveille également l'envie de voyager.



Will Majerus



Club Aktiv Plus An der Loupescht



17h30 > 19h00



LU



Gratis / *gratuit*



11.05



BESICHTIGUNG CIPA

VISITE CIPA

Mittwoch 03.06 / 08.07


Wir laden Sie ein, an unserer Aktivitätenreihe teilzunehmen, bei der wir verschiedene Seniorenresidenzen in Luxemburg besuchen. Diese Besuche geben Ihnen einen direkten Einblick in das Leben einer Langzeitpflegeeinrichtung. Sie erfahren mehr über die Vorteile und die Unterstützung, die solche Einrichtungen bieten und haben die Möglichkeit sich mit dem Personal und den Bewohnern auszutauschen.

Mercredi 03.06 / 08.07

Nous vous invitons à participer à notre cycle d'activités, au cours duquel nous visiterons des maisons de retraite au Luxembourg. Ces visites vous permettront d'avoir un aperçu direct de la vie dans une structure de long séjour. Vous découvrirez les avantages et le soutien offerts par ces établissements et pourrez échanger avec le personnel et les résidents.


03.06

Servior Belle-Vue Echternach

 27 A, rue Duchscher • L-6434 Echternach

08.07

Haaptmann's Schlass - Elisabeth Senior Berbourg

 4, Brucherstrooss • L-6831 Berbourg

 Team Club Aktiv Plus

 14h00 > 16h00

 Gratis / *gratuit*

 18.05 / 29.06



INTERCLUB PETANQUE TOURNOI

03.06.2026



10:00 - 18:00



PARC DE LOISIRS
« AM SAND »
NIEDERANVEN



GRATIS ANMELDUNG
INSCRIPTION GRATUITE



INFORMATIONEN

3 Personen pro Mannschaft
Essen & Getränke vor Ort zu bezahlen
Limitierte Plätze
Anmeldung bis: **22.05**

INFORMATIONS

3 personnes par équipe
consommations à régler sur place
places limitées
Inscription jusqu'au : **22.05**



AN DER LOUPESCHT
CLUB AKTIV PLUS

MOSAIQUE CLUB
HIGH QUALITY



KRAFTTRAINING

MUSCULATION



Donnerstag 04.06 - 09.07

Entdecken Sie die Kraft des Alters! Unser Krafttraining wurde entwickelt, um Ihre Kraft, Beweglichkeit und Lebensqualität zu verbessern. In unserem motivierenden und unterstützenden Kurs, arbeiten wir gemeinsam daran Ihre Muskeln zu stärken, Ihre Knochen zu festigen und Ihre allgemeine Gesundheit zu fördern. Mit gezielten Übungen werden Sie sich stärker, energiegeladender und selbstbewusster fühlen.

Jeudi 04.06 - 09.07

Découvrez la puissance de l'âge ! Notre entraînement de force est spécialement conçu pour améliorer votre force, votre mobilité et votre qualité de vie. Dans notre cours motivant et soutenant, nous travaillons ensemble pour renforcer vos muscles, solidifier vos os et promouvoir votre santé générale. Avec des exercices sur mesure, vous vous sentirez plus fort, énergique et confiant.



Team Club Aktiv Plus



Al Scheier Betzdorf



10h30 > 11h30



Bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk /
vêtements confortables, tapis de yoga et une boisson



40 € (6x)



29.05






MAASTRICHT

Freitag 05.06

Maastricht, eine der ältesten Städte Hollands, hat jeden Freitag seinen Wochenmarkt, auf dem Sie Lebensmittel, Blumen, Schreibwaren und vieles mehr kaufen können. Begleiten Sie uns und verbringen Sie einen entspannten Tag in dieser pulsierenden Stadt. Um 13:00 Uhr treffen wir uns wieder am Bus, um Ihre ersten Einkäufe abzugeben. Anschließend können Sie durch die Geschäfte und entlang der Maas schlendern oder sich mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen lassen.

Vendredi 05.06

Maastricht est l'une des plus anciennes villes des Pays-Bas. C'est une ville à la scène culturelle animée, avec des bâtiments architecturaux du XVII^e siècle et des quartiers branchés. Tous les vendredis a lieu le marché où vous pouvez acheter des produits frais, du tissu et bien d'autres choses encore. À 13h RDV au bus pour déposer vos premiers achats pour ensuite flâner dans la ville et ses magasins ou encore le long de la Meuse.

-  Team Club Aktiv Plus
-  P&R Junglinster
-  7h00 > 19h30
-  Mit / avec Konsdorfer Senioren
-  50 €
-  22.05



WORKSHOP: HOCHBEET

ATELIER : CARRÉ POTAGER

Dienstag 09.06

Beim gemeinsamen Aufbau und Anlegen eines Hochbeets lernen Sie praktisch, wie ein solches Beet auf angenehmer Arbeitshöhe entsteht. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie das Hochbeet aufgebaut, richtig befüllt und bepflanzt wird. Dabei haben Sie die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und Wissenswertes über nachhaltiges Gärtnern zu erhalten. Im Anschluss bleibt Zeit für Ihre Fragen rund um Pflege, Saisonplanung und Ernte.

Mardi 09.06

Lors de la construction et de l'aménagement d'un carré potager, vous apprendrez de manière pratique comment créer une plate-bande sur une hauteur de travail confortable. Étape par étape, vous découvrirez comment le carré potager est monté, correctement rempli et planté. Vous aurez ainsi l'occasion de participer activement et d'acquérir des connaissances utiles sur le jardinage durable. À la fin de l'activité, un temps sera consacré à vos questions concernant l'entretien, la planification des saisons et la récolte.

-  Team Club Aktiv Plus
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  15h30 > 19h00
-  Gratis / *gratuit*
-  02.06



GLOBUS
BAUMARKT



TOM HILLENBRAND'S XAVIER KIEFFER TOUR

VISITE GUIDÉE XAVIER KIEFFER DE TOM HILLENBRAND

Donnerstag 11.06

Begeben Sie sich auf eine besondere Stadtentdeckung und folgen Sie den Spuren von Xavier Kieffer, der beliebten Romanfigur aus Tom Hillenbrand's kulinarischen Krimibüchern. Die Tour führt durch die Gassen der Altstadt Luxembourgs und verbindet reale Schauplätze mit Szenen aus den erfolgreichen Büchern. Sie erfahren Wissenswertes über Orte, die Hillenbrand für seine Recherchen und Lesungen regelmäßig besucht, und entdecken Luxembourg aus einer neuen, literarisch geprägten Perspektive. Im Anschluss gehen wir in ein Restaurant und können uns über die Eindrücke der Tour austauschen.

Jeudi 11.06

Partez à la découverte d'une ville particulière et suivez les traces de Xavier Kieffer, le personnage populaire des romans policiers culinaires de Tom Hillenbrand. La visite vous emmène dans les ruelles de la vieille ville de Luxembourg et relie des lieux réels à des scènes tirées des livres à succès. Vous apprendrez des anecdotes intéressantes sur les lieux que Hillenbrand fréquente régulièrement pour ses recherches et ses lectures, et découvrirez Luxembourg sous un angle nouveau, marqué par la littérature. À la fin de la visite, nous nous rendrons dans un restaurant pour échanger nos impressions.



Luxembourg City Tourist Office
30, place Guillaume II
L-1648 Luxembourg City



9h30 > 14h00



DE



15 € (+ Essen & Getränke
vor Ort zu bezahlen /
*consommations à régler
sur place*)



01.06



KART FAHREN

KARTING

Freitag 12.06

Wollten Sie schon immer einmal Karting ausprobieren, oder haben bereits Erfahrung und möchten einfach wieder auf die Piste? Jetzt haben Sie die Gelegenheit dazu! Bevor wir Kart fahren, genießen wir ein gemeinsames Mittagessen in der Pizzeria Rugova in Monnerich. Anschließend erwarten Sie 30 Minuten Fahrspaß auf einer exklusiv für unsere Gruppe reservierten Strecke. Ob Sie gemütlich fahren oder Ihre Rundenzeit verbessern möchten, jeder kann das Tempo wählen, das ihm am meisten Spaß macht.

Vendredi 12.06

Vous avez toujours voulu essayer le karting, ou vous avez déjà de l'expérience et souhaitez simplement retourner sur la piste ? Voilà l'occasion parfaite ! Avant de prendre le volant, nous déjeunerons ensemble à la pizzeria Rugova à Monderange. Ensuite, vous pourrez profiter de 30 minutes de plaisir de conduite sur une piste réservée exclusivement à notre groupe. Que vous souhaitiez conduire tranquillement ou améliorer votre temps au tour, chacun peut choisir la vitesse qui lui convient le mieux.



Mit / avec Club Syrdall



Pizzeria Rugova
17 Rue d'Esch • L- 3920 Monderange



12h00 > 15h30



Nicht geeignet für Personen mit Rücken- oder Nackenbeschwerden -
Alkoholverbot / *ne convient pas*
aux personnes souffrant de
maux de dos ou de nuque -
interdiction de consommer
de l'alcool



65 € (Essen & Getränke vor
Ort zu bezahlen /
consommations à régler
sur place)



31.05



GESUNDHEITSWOCHE

SEMAINE DE LA SANTÉ



Montag bis Freitag 15.06 - 19.06

Die Gesundheitswoche „Gesund essen, mehr bewegen“ lädt Sie dazu ein, neue Impulse für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden zu entdecken. In verschiedenen Workshops haben Sie die Möglichkeit, Ihr persönliches Ikigai zu erkunden und mehr Klarheit für Ihren Alltag zu gewinnen. Beim Waldbaden erleben Sie die beruhigende Wirkung der Natur und finden Raum für Achtsamkeit. Im Diabetes-Kochkurs erfahren Sie, wie Sie eine gesunde, ausgewogene Ernährung ganz praktisch und genussvoll umsetzen können. Eine Kräuterwanderung führt Sie zu regionalen Pflanzen und zeigt Ihnen auf, wie vielfältig diese genutzt werden können. Ergänzend motivieren regelmäßige Sportkurse dazu, Ihren Körper in Bewegung zu bringen und Ihre Vitalität zu stärken. Gedächtnistraining und Sprachkurse runden das Angebot ab und unterstützen Sie dabei, geistig aktiv zu bleiben und Ihr lebenslanges Lernen zu fördern.

Lundi au Vendredi 15.06 - 19.06

La Semaine de la Santé « Bien manger, bouger davantage » vous invite à découvrir de nouvelles sources d'inspiration pour votre bien-être physique et mental. Au fil des ateliers, vous aurez l'occasion d'explorer votre Ikigai personnel et de gagner une meilleure clarté pour votre quotidien. Le bain de forêt vous permet de ressentir les bienfaits apaisants de la nature et de développer votre pleine conscience. L'atelier culinaire dédié au diabète vous montre comment adopter une alimentation saine, équilibrée et savoureuse au jour le jour. Une promenade aux herbes vous fait découvrir des plantes locales et leurs multiples usages possibles. Des cours de sport réguliers vous encouragent à rester en mouvement et à renforcer votre vitalité. Enfin, les ateliers de mémoire et les cours de langues complètent le programme et soutiennent votre apprentissage tout au long de la vie.



KONFERENZ GUTES ALTERN CONFÉRENCE BIEN VIEILLIR

Dienstag 16.06

Alle möchten alt werden, aber niemand möchte alt sein! Es ist nicht wichtig, wie alt man ist, sondern wie man alt wird!

Das Prinzip, sich bewusst zu machen, was dem eigenen Leben Wert und Bedeutung verleiht, kann dabei helfen herauszufinden, was uns erfüllt und Freude schenkt. Proaktivität und Generativität sind wichtige Ansätze, die zu einer bereichernden dritten Lebensphase beitragen und uns unterstützen, gelassener und zufriedener älter zu werden. Henri Feit, ehrenamtlicher Pensionscoach bei GERO, vermittelt Informationen und Empfehlungen, die Sie zum Nachdenken anregen sollen, um das Leben im Ruhestand weiterhin aktiv und sinnvoll zu gestalten.

Mardi 16.06

Tout le monde souhaite vieillir, sans pour autant se sentir vieux. L'important n'est pas l'âge, mais la manière dont on aborde cette nouvelle étape de vie.

Henri Feit, coach bénévole chez GERO, présentera comment donner du sens à sa retraite grâce à la proactivité et à une attitude positive. Il partagera quelques pistes simples pour vivre cette période de manière active, sereine et enrichissante. Conférence en luxembourgeois


 Henri Feit, Pensionscoach GERO

 Club Aktiv Plus

 15h00 > 17h00

 LU

 Gratis / *gratuit*

 09.06



WALDBADEN

BAIN DE FORÊT



Mittwoch 17.06

Beim Waldbaden wird die Umgebung in langsamen Schritten erkundet und bewusst wahrgenommen. Geräusche, Gerüche und Lichtstimmungen helfen dabei, den Kopf frei zu bekommen und zur Ruhe zu kommen. In dieser entspannten Atmosphäre fällt es leicht, Abstand vom Alltag zu gewinnen und ganz im Moment anzukommen. Dabei rücken Details des Waldes wie Pflanzen, Baumstrukturen oder Bodenbeschaffenheiten stärker in den Blick.

Mercredi 17.06

Le bain de forêt consiste à explorer son environnement à pas lents et à le percevoir consciemment. Les sons, les odeurs et les ambiances lumineuses aident à se libérer l'esprit et à trouver la paix intérieure. Dans cette atmosphère détendue, il est facile de prendre du recul par rapport au quotidien et de vivre pleinement l'instant présent. Les détails de la forêt, tels que les plantes, la structure des arbres ou la nature du sol, apparaissent alors plus clairement.

-  Isabel Van De Voorde
-  Youth Hostel
55 Route de Dillingen • L-6315 Beaufort
-  14h00 > 16h00
-  Tasse, Kissen / tasse, coussin
-  30 €
-  05.06










KOCHKURS: THEORETISCH, PRAKTISCH, LECKER *COURS DE CUISINE: THÉORIQUE, PRATIQUE, DÉLICIEUX*

Donnerstag 18.06

Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen und Behandlungsmöglichkeiten von Diabetes sowie in die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre täglichen Mahlzeiten auf praktische Weise ausgewogen gestalten können, ohne Stunden in der Küche zu verbringen. Gemeinsam bereiten wir eine schnelle Mahlzeit zu, die mit verschiedenen Zutaten angereichert werden kann, sodass Sie mit minimalem Zeitaufwand mehrere Menüs auf der Grundlage eines Grundrezepts kreieren können.

Jeudi 18.06

Après une brève introduction sur les bases et les traitements possibles du diabète, ainsi que sur l'importance d'une alimentation équilibrée, nous vous montrerons comment équilibrer vos repas quotidiens de manière pratique, sans passer des heures en cuisine. Ensemble, nous préparerons un repas rapide qui pourra être enrichi avec divers ingrédients, vous permettant ainsi de créer plusieurs menus à partir d'une recette de base en un minimum de temps.

-  Maison du diabète
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  10h00 > 14h00
-  Allergien oder Unverträglichkeiten bei der Anmeldung mitteilen / *signaler des allergies ou intolérances lors de l'inscription*
-  LU
-  25 € (Präsentation, Kochkurs und Mittagessen inklusive / *présentation, cours de cuisine et déjeuner inclus*)
-  08.06



KRÄUTERWANDERUNG

RANDONNÉE AUX HERBES



Freitag 19.06

Bei dieser Kräuterwanderung entdecken wir gemeinsam die Natur und lernen dabei verschiedene Pflanzen kennen. Sie erfahren Wissenswertes über heimische Kräuter, Sträucher und Bäume und erhalten leicht verständliche Erklärungen zu deren Merkmalen und Verwendungsmöglichkeiten. Während der Wanderung bleibt genügend Zeit, um Fragen zu stellen und die Vielfalt der Natur bewusst wahrzunehmen. Die zurückzulegende Strecke ist begrenzt, sodass wir uns voll und ganz auf die Beobachtung der Pflanzen konzentrieren können.

Vendredi 19.06

Au cours de cette randonnée à la découverte des herbes, nous explorerons ensemble la nature et apprendrons à reconnaître différentes plantes. Vous apprendrez des informations intéressantes sur les herbes, arbustes et arbres locaux et recevrez des explications faciles à comprendre sur leurs caractéristiques et leurs utilisations. Pendant la randonnée, vous aurez le temps de poser des questions et d'observer la diversité de la nature. La distance à parcourir reste limitée, permettant ainsi de se concentrer pleinement sur l'observation des plantes.

-  Jutta Kanstein
-  Treffpunkt bei der Anmeldung / *point de rdv lors de l'inscription*
-  9h30 > 12h00
-  Angepasste Kleidung, festes & bequemes Schuhwerk, Messer, Korb oder Stofftüte / *vêtements adaptés, chaussures confortables, couteau, panier ou sac en tissu*
-  Wanderung wetterabhängig / *randonnée selon la météo*
-  15 €
-  11.06



OLÁ, BEM-VINDO

Freitag 19.06

Wir freuen uns, eine besondere Aktivität zu organisieren, die von Geselligkeit und gegenseitigem Austausch geprägt ist. Unter dem Titel „Olá, bem-vindo!“ steht dieser Nachmittag ganz im Zeichen der portugiesischen Kultur und Herzlichkeit. Schließen Sie sich uns an für einen festlichen und gut gelaunten Moment. Und wenn Sie eine Spezialität aus Ihrer Region Portugals mit uns teilen möchten, sind Sie herzlich willkommen!

Sexta-feira 19.06

Temos o prazer de organizar uma atividade especial marcada pela convivialidade e pela partilha. Intitulada « Olá, bem-vindo! », esta tarde será dedicada à cultura e ao calor de Portugal. Junte-se a nós para um momento festivo e bem-disposto. E, se quiser partilhar uma especialidade da sua região de Portugal, será muito bem-vindo!

-  Team Club Aktiv Plus
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  16h00 > 20h00
-  15 €
-  12.06



KEGELN IN SCHLINDERMANDERSCHIED

JEU DE QUILLES À SCHLINDERMANDERSCHIED

Mittwoch 01.07

Wir beginnen mit einem geselligen Mittagessen, um uns bei einem guten Essen mit Energie zu versorgen. Danach ist es Zeit für eine Partie Kegeln! Wir werden unsere Geschicklichkeit, Präzision und Gelassenheit beim Kegeln unter Beweis stellen. Machen Sie mit und werfen Sie alle Neune um!

Mercredi 01.07

Nous commencerons par un déjeuner convivial pour faire le plein d'énergie autour d'un bon repas. Après cela, place au jeu de quilles ! Nous mettrons à l'épreuve notre adresse, notre précision et notre sang-froid face aux quilles. Rejoignez-nous et faites tomber les neuf !



Team Club Aktiv Plus, Club Syrdall, Club Haus Am Sättert



Keelencenter Langertz-Busto

19, Hauptstrooss • L-9183 Schlindermanderscheid



12h00 > 17h00



Essen & Getränke vor Ort zu bezahlen / consommations à régler sur place



24.06



HOCHÖFEN UND WISSENSCHAFTSSTADT BELVAL

HAUTS FOURNEAUX ET CITÉ DES SCIENCES BELVAL

Freitag 03.07

Besuchen Sie den beeindruckenden Hochofen Belval, ein bedeutendes Industriedenkmal im modern gestalteten Stadtviertel Belval. Bei einem Rundgang erleben Sie die imposanten Überreste der luxemburgischen Stahlindustrie, die heute als kulturelles Highlight gelten. Auf Ihrem Weg gelangen Sie bis zu einer Plattform in rund 40 Metern Höhe und genießen einen besonderen Blick über das Gelände. Die Aktivität bietet eine spannende Mischung aus Geschichte, Architektur und moderner Stadtentwicklung. Anschließend lassen wir den Vormittag bei einem gemeinsamen Mittagessen ausklingen.

Vendredi 03.07

Découvrez le Haut Fourneau de Belval, un monument industriel majeur situé dans le quartier moderne de Belval. La visite vous permet d'explorer les impressionnants vestiges de l'ancienne sidérurgie luxembourgeoise, aujourd'hui considérés comme un lieu culturel incontournable. Vous accédez à une plateforme à environ 40 mètres de hauteur, d'où vous profitez d'une vue remarquable sur le site. Cette activité allie histoire, architecture et développement urbain contemporain. Ensuite nous terminerons la matinée autour d'un déjeuner.



Team Club Aktiv Plus



Möllerei

6, place de l'Académie • L-4360 Esch-sur-Alzette



10h00 > 14h00



15 €



19.06



INTERGENERATIONELLE MOTORRADTOUR

TOUR MOTORISÉ INTERGÉNÉRATIONNEL

Samstag 04.07

Wir schließen uns dem Club Syrdall an und machen einen Ausflug mit den Biker Frënn! Wir fahren in kleinen Gruppen, in gemächlichem Tempo, unter Einhaltung der Straßenverkehrsordnung, in einer freundlichen Atmosphäre und in völliger Sicherheit. Kein Stress, keine Hektik, nur die Freude am Fahren in guter Gesellschaft. Ab 8:30 Uhr Empfang mit Kaffee und Croissants und Ausgabe der Reiseroute. Die Strecke beträgt ca. 180 km. Unterwegs sind mehrere Zwischenstopps vorgesehen.

Samedi 04.07

Nous rejoignons le Club Syrdall et partons en excursion avec les Biker Frënn ! Nous roulons en petits groupes, à un rythme tranquille, dans le respect du code de la route, dans une ambiance conviviale et en toute sécurité. Pas de stress, pas de précipitation, juste le plaisir de rouler en bonne compagnie. À partir de 8h30, accueil avec café et croissants et remise de l'itinéraire. Le parcours est d'environ 180 km. Plusieurs arrêts sont prévus en cours de route.

-  Biker Frënn & Club Aktiv Plus Syrdall & Club Wëlle Wäin
-  Centre Culturel • 20, rue Principale • L-5240 Sandweiler
-  8h30 > 18h00
-  Motorrad, vorschriftsgemäße und zugelassene Motorradausrüstung / *moto, équipement moto réglementaire et homologué*
-  Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, Tour ist wetterabhängig / *la participation se fait à vos propres risques, balade en moto selon la météo*
-  Essen & Getränke vor Ort zu bezahlen / *consommations à régler sur place.*
-  27.06



FASHION SHOW

DÉFILÉ DE MODE

Donnerstag 09.07

Erleben Sie eine sommerliche Fashion Show mit ausgewählten Vintage-Outfits am Tag der Mode! Sie entscheiden, ob Sie selbst als Model auf den Laufsteg gehen oder das Event entspannt als Zuschauerin bzw. Zuschauer genießen. Ein Friseurteam sorgt für passende Stylings, dazu erwarten Sie kleine Snacks und erfrischende Getränke. Lassen Sie sich von Mode, Atmosphäre und Gemeinschaft inspirieren. Gerne können Sie auch Ihre eigenen Lieblingsoutfits und Schmuckstücke präsentieren.

Jeudi 09.07

Assistez à un défilé de mode estival avec une sélection de tenues vintage lors de la Journée de la mode ! Vous choisissez si vous souhaitez défiler en tant que mannequin ou profiter de l'événement en tant que spectatrice ou spectateur. Une équipe de coiffeurs s'occupe des coiffures, et des snacks ainsi que des boissons rafraîchissantes vous sont proposés. Laissez-vous inspirer par la mode, l'ambiance et le moment partagé. Vous pouvez également présenter vos tenues et bijoux préférés.

-  Team Club Aktiv Plus
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  16h00 > 18h00
-  20 €
-  25.06

IGORANCE
mon coiffeur créateur



SOMMERWANDERUNG

RANDONNÉE D'ÉTÉ

Sonntag, 12.07

Die Sport-, Jugend- und Freizeitkommission der Gemeinde Beaufort lädt zu einer gemütlichen Sommerwanderung ein. In einem angenehmen Tempo und über gut zugängliche Wege führt die Tour durch die schöne Natur rund um die Gemeinde und ermöglicht Ihnen, die warme Jahreszeit in entspannter Atmosphäre zu genießen. Im Anschluss an die Tour sind Sie herzlich zu einem gemütlichen Beisammensein eingeladen.

Dimanche 12.07

La commission consultative de Sport, Jeunesse et Loisirs de la commune de Beaufort vous invite à une agréable randonnée d'été. Dans un rythme confortable et sur des chemins facilement accessibles, le circuit vous emmène à travers la belle nature qui entoure la commune et vous permet de profiter de la saison estivale dans une atmosphère détendue. À la fin de la randonnée, vous êtes cordialement invités à participer à une rencontre conviviale.



Team Club Aktiv Plus



Generationsgarten Beaufort



10h00 > 12h00



Mit der Sport-, Jugend- und Freizeitkommission Beaufort /
avec la commission des sports, jeunesse et loisir



Gratis / *gratuit*



03.07



BESUCH SCHMETTERLINGSGARTEN

VISITE JARDIN DES PAPILLONS

Dienstag 14.07

Begleiten Sie uns in den Schmetterlingsgarten, wo Sie eine farbenfrohe tropische Welt erwartet, in der hunderte frei fliegende Schmetterlinge aus der Nähe beobachtet werden können. Neben den Schmetterlingen begegnen Sie dort auch anderen Tieren wie Vögeln, Reptilien und Insekten, die den Besuch zu einem besonders abwechslungsreichen Naturerlebnis machen. Anschließend lassen wir den Vormittag bei einem gemeinsamen Mittagessen ausklingen.

Mardi 14.07

Rejoignez-nous dans le jardin des papillons, où vous découvrirez un monde tropical plein de couleurs, avec des centaines de papillons volant librement que vous pourrez observer de près. En plus des papillons, vous y rencontrerez également d'autres animaux tels que des oiseaux, des reptiles et des insectes, qui feront de cette visite une expérience naturelle particulièrement variée. Ensuite nous terminerons la matinée autour d'un déjeuner.

-  Team Club Aktiv Plus
-  Jardin des papillons
56, route de Treves • L-6793 Grevenmacher
-  10h00 > 14h00
-  10 € (Essen & Getränke vor Ort zu bezahlen /
consommations à régler sur place)
-  06.07



TAGESAUSFLUG SPEYER

Freitag 24.07

Begleiten Sie uns nach Speyer. Nach unserer Ankunft besichtigen wir gemeinsam das Technik Museum, das mit seinen historischen Fahrzeugen, Flugzeugen und vielfältigen Ausstellungen Einblicke in die Technik von der Unterwasserwelt bis hin zum Weltall bietet. Besonders spannend sind die originalen Raumfahrzeuge, Oldtimer, Lokomotiven und eindrucksvollen Großexponate, von denen einige sogar von innen erkundet werden können. Nach dem gemeinsamen Mittagessen nehmen wir an einer für uns organisierten Stadtführung teil, die uns die wichtigsten Sehenswürdigkeiten Speyers näherbringt und interessante Einblicke in die Geschichte der Stadt vermittelt.



Team Club Aktiv Plus



P&R Junglinster



08h00 > 20h00



DE



120 € (Transport, Eintritt und Besichtigung Technik Museum, Mittagessen ohne Getränke, Stadtführung)



03.07



ALPAKAWANDERUNG

RANDONNÉE ALPAGA



Dienstag 04.08

Möchten Sie die Freude an der Natur mit der Begegnung von Tieren verbinden? Dann begleiten Sie uns auf eine Waldwanderung von 4 km in Begleitung von Alpakas. Vor der Wanderung gibt es eine Einführung über die Tiere sowie die Möglichkeit einer Handfütterung. Dabei bleibt es jeder Person selbst überlassen, wie nah sie dem Tier kommen möchte oder ob sie es an der Leine führen will. Im Anschluss an die Tour lassen wir den Vormittag bei Kaffee und Kuchen gemeinsam ausklingen.

Mardi 04.08

Souhaitez-vous associer le plaisir de la nature à la rencontre avec des animaux ? Alors accompagnez-nous pour une randonnée en forêt de 4 km en compagnie d'alpagas. Avant la promenade, une introduction sur les animaux ainsi que la possibilité de les nourrir à la main sont prévues. Chacun est libre de décider à quelle distance il souhaite s'approcher de l'animal ou s'il souhaite le tenir en laisse. À la fin de la visite, nous terminons l'après-midi ensemble autour d'un café et d'une part de gâteau.



Team Club Aktiv Plus



7, rue Schmitzgaessel • L-8538 Hovelange



14h00 > 17h00



Angepasste Kleidung, festes & bequemes Schuhwerk, Getränke / *vêtements adaptés, chaussures confortables, boissons*



Wanderung wetterabhängig / *randonnée selon la météo*



20 €



17.07



E-LAKE

E-LAKE

Sonntag, 09.08

Kommen Sie mit zum e-Lake Festival an den Echternacher See – ein kostenloses Open-Air, bei dem Musik und Sommerfeeling zusammenkommen. Sie können sich auf luxemburgische Bands freuen, die den Nachmittag besonders machen und richtig gute Stimmung bringen. Ab 15:00 Uhr ist das Festival geöffnet, sodass Sie ganz in Ruhe ankommen, zuhören, mitschunkeln oder einfach die Atmosphäre genießen können.

Dimanche 09.08

Venez assister au festival e-Lake au lac d'Echternach, un événement en plein air gratuit où musique et ambiance estivale se rencontrent. Vous pourrez y découvrir des groupes luxembourgeois qui rendront cet après-midi unique et créeront une ambiance exceptionnelle. Le festival ouvrira ses portes à 15h00, vous permettant ainsi d'arriver tranquillement, d'écouter, de chanter ou simplement de profiter de l'ambiance.

-  Team Club Aktiv Plus
-  P&R Junglinster
-  Bei Anmeldung / lors de l'inscription
-  Gratis / gratuit
-  24.07



EUROPAMARKT AACHEN







MARCHÉ EUROPÉEN D'AIX-LA-CHAPELLE

Samstag 05.09

Freuen Sie sich auf einen entspannten Bummel durch den Europamarkt in der Aachener Altstadt, wo rund 300 Ausstellende aus ganz Europa hochwertiges Kunsthandwerk und Design präsentieren. Auf Ihrem Weg zwischen Dom und Rathaus entdecken Sie vielfältige Stände – etwa handgefertigte Keramikschalen, kunstvoll gedrechselte Holzobjekte, individuelle Schmuckstücke, liebevoll gestaltete Textilwaren oder moderne Designstücke aus Glas und Metall. Die besondere Atmosphäre, die Mischung aus Tradition und Kreativität und die große Vielfalt an handwerklichen Unikaten machen diesen Markt zu einem inspirierenden Ausflugsziel.

Samedi 05.09

Profitez d'une balade relaxante à travers le marché européen dans la vieille ville d'Aix-la-Chapelle, où environ 300 exposants venus de toute l'Europe présentent des objets d'artisanat et de design de grande qualité. Entre la cathédrale et l'hôtel de ville, vous découvrirez une grande variété de stands proposant notamment des bols en céramique faits main, des objets en bois tournés avec art, des bijoux uniques, des articles textiles conçus avec soin ou encore des pièces de design moderne en verre et en métal. L'atmosphère particulière, le mélange de tradition et de créativité et la grande diversité d'objets artisanaux uniques font de ce marché une destination inspirante.

-  Team Club Aktiv Plus
-  P&R Junglinster
-  7h15 > 19h30
-  DE
-  80 €
-  07.08



MARIE-ASTRID SCHIFFFAHRT

MARIE-ASTRID-CROISIÈRE

Dienstag 22.09

Verbringen Sie einen Herbsttag an Bord der MS „Princesse Marie-Astrid“ mit den Freunden des „Club Aktiv+“. Genießen Sie gutes Essen und Trinken an der schönen Mosel. Musikalisch begleitet werden wir von Jeannot Conter, der für gute Stimmung sorgen wird. Wer möchte, kann auch tanzen. Wir freuen uns auf diese traditionelle Bootsfahrt.

Mardi 22.09

Passez une journée d'automne à bord du MS «Princesse Marie-Astrid» avec les amis du «Club Aktiv+». Profitez d'un bon repas et de boissons sur la magnifique Moselle. L'ambiance musicale sera assurée par Jeannot Conter, qui mettra de la bonne humeur à bord. Ceux qui le souhaitent pourront même esquisser quelques pas de danse. Nous nous réjouissons de cette excursion traditionnelle en bateau.

MENÜ/MENU:

Feine Gemüsecremesuppe / *Crème de légumes*

Königinpastete, Pommes Frites und Salat /
Bouchée à la reine, pommes frites et salade

Oder / *ou*

Gebratene Polenta mit Champignon-Ragout und Gemüse /
Polenta grillée accompagnée d'un ragoût de champignons et de légumes

Apfelkuchen mit Vanilleeis /
Tarte aux pommes accompagnée de sa glace à la vanille



Team Club Aktiv Plus



Am Anlegequai Grevenmacher /
au Quai de Grevenmacher



11h30 > 16h30



70 €



05.08





AN DER LOUPESCHT
CLUB AKTIV PLUS



HAPPY
Easter

DÉI GANZ EKIPP VUM
CLUB AKTIV PLUS AN DER LOUPESCHT
WËNSCHT IECH ALLEGUER SCHÉIN
OUSCHTEREN!

ANMELDEFORMULAR

FORMULAIRE D'INSCRIPTION



Name / Nom : _____

Vorname / Prénom : _____

Déjà inscrit au Club Aktiv Plus An der Loupescht, merci de compléter à partir du point (2)

Pas encore inscrit, merci de compléter d'abord vos données personnelles ci-dessous au point (1) et puis le point (2)

(1) DONNÉES PERSONNELLES :

Adresse :

Tél. : Gsm : E-mail :

Date de naissance : Sexe : Nationalité :

(2) INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS :

(N'oubliez pas d'indiquer la date si cette activité à lieu à des différentes dates)

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

J'ai lu et j'accepte le règlement interne du Club Aktiv Plus An der Loupescht repris à la fin de la brochure. Les activités seront à payer après réception de facture.

Toutes les données personnelles que vous nous avez communiquées seront traitées de manière confidentielle. Pour plus d'informations sur le traitement de vos données personnelles, veuillez consulter notre site internet : <https://www.help.lu/>.

Signature :



DONNEZ-VOUS VOTRE ACCORD POUR ÊTRE PRIS(E) EN PHOTO ?



Autorisation pour la prise et/ou la publication d'images (photographies ou vidéo)

Je, soussigné(e) (prénom, nom) _____
demeurant à _____

AUTORISE PAR LA PRÉSENTE

Le Club Aktiv Plus An der Loupescht, situé à 14, rue de la Gare L-6117 Junglinster :
(cocher les mentions pour lesquelles vous donnez votre consentement)

- A me photographier ou me filmer dans le cadre des activités organisées par le Club Aktiv Plus An der Loupescht et auxquelles je participe.
- A utiliser, publier et reproduire ces photographies, vidéo ou leurs adaptations, avec ou sans mention de mon nom, à des fins illustratives des activités du Club Aktiv Plus An der Loupescht pour :
 - L'affichage ou la publication de photographies ou de vidéos au sein du Club Aktiv Plus An der Loupescht ;
 - La diffusion de photographies et/ou de vidéos sur les supports suivants: site(s) Intranet de la Croix-Rouge luxembourgeoise ; site(s) Internet de la Croix-Rouge luxembourgeoise et de Help; publications éditées et publiées par Doheem versuergt, Help et la Croix-Rouge luxembourgeoise telles que des rapports d'activités, newsletters, journaux, brochures, magazines, etc. ; publications éditées et publiées par des tiers.
- A ne pas me photographier ou me filmer dans le cadre des activités organisées par le Club Aktiv Plus An der Loupescht et auxquelles je participe.

Cette autorisation, consentie à titre gratuit, est valable pour le monde entier. Le Club Aktiv Plus de Doheem versuergt asbl exercera l'intégralité des droits d'exploitation attachés à cette oeuvre audiovisuelle/cet enregistrement qui restera sa propriété exclusive.

J'atteste avoir reçu une notice d'information spécifique au traitement de données personnelles sous forme d'images (photographies ou vidéo) captées par le Club Aktiv Plus An der Loupescht, avoir lu et compris les informations précitées m'informant de mes droits par rapport à la prise et à la publication de mes images, ainsi qu'au traitement associé à mes données personnelles.

Fait à Luxembourg, le _____

Signature du client

REGLEMENT INTERNE

- Inscriptions** : Veuillez vous inscrire pour toutes nos activités auxquelles vous souhaitez participer. Les inscriptions peuvent être faites :
 - directement au club : du lundi au vendredi entre **9h00** et **13h00**
 - par téléphone au **2755 - 3395**
 - par **mail** : club-loupescht@croix-rouge.lu
- Paiement** : Il s'effectue, après réception d'une facture avec le montant correspondant et la référence indiquée, par virement bancaire sur le compte : **LU41 0019 4955 9051 5000 (BCEE)**. Pour les cours, le montant total pour la session est dû, même si vous êtes empêché/es de participer à toutes les séances pour des raisons personnelles.
- Participation aux activités** : se fait au Club Aktiv Plus An der Loupescht sous votre propre responsabilité, et exclusivement à vos propres risques et périls. Par ailleurs, Doheem versuergt, le gestionnaire du Club Aktiv Plus An der Loupescht décline toute responsabilité en cas d'accident. Pour le bon déroulement de l'activité ou de l'excursion, nous vous prions d'être présent au lieu du rendez-vous et à l'heure indiqués. Si vous désirez participer à une activité où vous ne seriez pas inscrit(e), nous ne pouvons pas vous garantir une place.
- Activités sportives** : Il est fortement conseillé de demander l'avis de votre médecin en fonction de votre état de santé. En cas de problèmes de santé, pour des raisons de sécurité, et dans votre propre intérêt, veuillez en informer le responsable de l'activité. Par ailleurs, un équipement de base est souvent nécessaire pour pratiquer une activité (une tenue adaptée, des chaussures, éventuellement un tapis de sol...). Nous nous tenons à votre entière disposition pour vous informer et vous guider.
- Annulation d'une activité** : Une activité peut être annulée si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, de même qu'en cas de maladie du / de la chargé(e) du cours. Les frais engagés vous seront remboursés.
- Impossibilité de participer à une activité ou à un cours** : nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais. La place libérée pourra alors être attribuée à une personne sur liste d'attente. Le cas échéant, votre participation vous pourra être remboursée. Par ailleurs, les frais inhérents à votre annulation vous seront facturés.
- Protection des données et prise et diffusion de photos** : Merci de consulter le livret d'accueil et d'information, le site www.help.lu ou le Club Aktiv Plus An der Loupescht pour toutes questions au sujet du traitement de données personnelles et du traitement de données personnelles sous forme d'images ou d'enregistrements vidéos captés par le Club Aktiv Plus An der Loupescht.

Quelques recommandations :

Il est conseillé de manger toujours quelque chose avant de participer à une activité (risque d'hypoglycémie). Pensez à boire assez pendant l'activité pour vous hydrater !

ATTENTION !

Ce règlement interne s'applique uniquement aux activités organisées par le Club Aktiv Plus An der Loupescht. Les activités organisées par nos partenaires sont régies par le règlement interne en vigueur au sein de l'institution organisatrice.

ADRESSEN ADRESSES



Gemeinde Berdorf *Commune de Berdorf*

Centre Culturel A Schmadds
29, Rue d'Echternach • L-6550 Berdorf

Camping Martbusch
3, Beim Martbusch • L-6552 Berdorf



Gemeinde Bech *Commune de Bech*

Veräinsbau Hemstal
19, Am Duerf • L-6243 Hemstal

Veräinsbau Altrier
30, Op der Schanz • L-6225 Altrier

Bech Gemengesall
1, Enneschtgaass, L-6230 Bech



Gemeinde Befort *Commune de Beaufort*

Centre Polyvalent Kummelsbau
13, Rue Kummel • L-6310 Beaufort

Youth Hostel Beaufort
55, Route de Dillingen • L-6315 Beaufort

Generatiounsgaart Beefort
9, rue de l'église • L-6315 Beaufort



Gemeinde Betzdorf *Commune de Betzdorf*

Al Schmëtt
7, Rue de l'école • L-6934 Mensdorf

Al Scheier
2b, Rue d'Olingen • L-6832 Betzdorf

Centre Culturel Mensdorf
Rue de l'église • L-6933 Mensdorf

Salle Bowéngsbierg
14, Rue d'Olingen • L-6914 Roodt-sur-Syre

Centre Culturel «Syrkus» Roodt-Syre
30, Am Stengert • L-6916 Roodt-sur-Syre

"Al Kierch" - Roodt/Syre
11, rue d'Olingen • L-6919 Roodt/Syre



Gemeinde Junglinster
Commune de Junglinster

Centre Culturel Am Duerf

8, Rue du village • L-6140 Junglinster

Centre Polyvalent Gaston Stein

1, Rue Emille Nilles • L-6131 Junglinster

Sportskomplex Op de Fréinen

1, Op de Freinen • L-6130 Junglinster

Club Aktiv Plus An der Loupescht

14, Rue de la Gare • L-6117 Junglinster

P&R Junglinster

Beim Rossbur • L-6136 Junglinster

CIPA Grande-Duchesse

Joséphine Charlotte Junglinster

40, Rue Rham • L-6142 Junglinster

Lënster Lycée International School

2, Rue Victor Ferrant • L-6122 Junglinster

Veräinsbau « Am laange Brill »

1, Rue de Godbrange • L-6150 Altlinster



Gemeinde Consdorf
Commune de Consdorf

Centre Polyvalent Kuerzwénkel

19, Rue de Berdorf • L-6213 Consdorf

Veräinsbau Consdorf

24, Route de Luxembourg • L-6210 Consdorf

Seniorie St. Joseph Consdorf

4, Rue Buurgkapp • L-6211 Consdorf

Veräinsbau / Salle des fêtes - Scheidgen

22, Route d'Echternach • L-6250 Scheidgen



Gemeinde Waldbillig
Commune de Waldbillig

Heringer Millen

1, Rue des Moulins • L-6245 Waldbillig

Veräinsbau Chrëschtnech

7, Fielserstrooss • L-7640 Christnach



clubaktiv⁺ du réseau Help

Pour une vie sociale épanouissante et active !

Für ein erfülltes und aktives Sozialleben !

5.000

clients actifs chaque année!
aktive Kunden jedes Jahr!

6

Clubs Aktiv
Plus

> 100

activités différentes
angebotene Aktivitäten

FR

Les **Clubs Aktiv Plus Help** vous accompagnent pour fonder du lien social et préparer le **passage à la retraite** et vous encouragent à **rester actifs** tout en développant de **nouveaux liens sociaux**! Découvrez le **large choix des activités** proposées par nos Clubs Aktiv Plus.

Vivre ensemble | Intergénérationnel | Interculturalité | Convivialité
Active Ageing | Qualité de vie | Bien-être

DE

Die **Clubs Aktiv Plus von Help** unterstützen Sie bei der **Vorbereitung auf Ihren Ruhestand** und ermuntern Sie, **aktiv zu bleiben**! Entdecken Sie **die große Auswahl an Aktivitäten** von unseren Clubs Aktiv Plus.

Zusammen erleben | Generationenübergreifend | Interculturalität
Geselligkeit | Active Ageing | Lebensqualität | Wohlbefinden



CAP An der Loupescht
☎ 27 55 33 95



CAP Atertall
☎ 27 55 33 70



CAP Mosaïque Club
☎ 27 55 33 90



CAP Muselheem
☎ 27 55 36 60



CAP Syrdall
☎ 26 35 25 45



CAP Uelzectedall
☎ 26 33 64 1

club
aktiv⁺

help⁺
All Dag ass e gudden Dag



www.help.lu



26 70 26

Ça ne fait que commencer!



Trop jeune? Plus assez? Qui a dit qu'il y avait un âge limite pour profiter, pour échanger, pour apprendre? Help a 6 Clubs Aktiv+ et vous propose tout un programme d'activités. Un moment de partage, de nouvelles rencontres et beaucoup d'enthousiasme, pour que vous profitiez de chaque instant. Tout simplement!

clubaktiv⁺

help⁺
All Dag ass e gudden Dag