



AN DER LOUPESCHT
CLUB AKTIV PLUS



Aktivitéiteprogramm
ABRËLL - SEPTEMBER
2025



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

2, rue de l'école

L- 6235 Beidweiler

T. (+352) 2755 - 3395

Mail : club-loupescht@croix-rouge.lu

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

fb/ClubAktivPlusAnDerLoupescht/ 

De Büro ass op:

Méindes bis Freides **9h00>13h00**

Horaire d'ouverture du bureau :

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

Mir schwätzen / *Nous parlons :*

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

Club Aktiv Plus vun de Gemengen: Bäertref, Bech, Beefort, Betzder, Jonglënster, Konsdref a Waldbëlleg. Mat der Ënnerstëtzung vum Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil.



SOMMAIRE

Adressen	4
Frühjahr- und Sommerprogramm	6
Informatioun un eis Clienten	8
Fotosgalerie	9
Reegelméisseg Aktivitéiten	10
Mëttegiessen am Restaurant	11
Klangschuelenmeditatioun	12
Buch Club	13
Mëttegiessen am Club	14
Molcours	15
Gediechnistraining	16
Gemittleche Spadséiergang	17
Blumenatelier	18
Gesellschaftsspiller	19
Sëtzgymnastik	20
Spillnomëtteg am Cipa Jonglënster	21
Lachyoga	22
Yoga	23
Seniore Kraaft-Training	24
Härenowend	25
Gesondheetswoch	26
Bobo'en vum Alter	27
Visitt Aquatower Bäärtref	28
Dageswanderungen	29
Broutbakatelier	30
Reesreportage - Kanaresch Inseln	31
Kreativatelier	32
Rummikub zu Konsdref	33
Internetcafé Afterwork	34
Internetcafé fir Senioren - Cours	35
Maastricht	36
Genussreise Kaffeerösterei	37
Visitt Luxembourg Air Rescue	38
Visitt Cipa	39
Mir brauen eisen eegene Béier	40
Visitt Europa	41
Visitt Guidée Brennerei Difrulux	42
Foire Agricole	43
Minett Park Fond de Gras	44
Tagesausflug Bernkastel-Kues	45
Digitalwoch	46
Connectéiert an autonom: Atelier 60+	47
The electronic healthcare record (DSP)	48
Medienwelten entdecken	49
Den elektronische Gesondheetsdossier (DSP)	50
Visitt GovTech Lab	52
Workshop: Fotobuch	53
Coding entdecken	54
Visitt Nationalmusée	55
Visitt Luxembourg Urban Garden (LUGA)	56
Umeldefrist	58
Fotoformular	59
Intern Reegelen	60
Fotosgalerie	62

	Animateur
	Uert / Lieu
	Auerzäit / Horaire
	Material / Matériel
	Informatiounen / Informations
	Sprooch / Langue
	Präis / Tarif
	Umeldefrist / Date limite d'inscription

ADRESSEN

ADRESSES



Gemeng Bäertref *Commune de Berdorf*

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

Camping Martbusch
3, Beim Martbusch • L-6552 Berdorf



Gemeng Bech *Commune de Bech*

Veräinsbau Hemstal
19, am Duerf • L-6243 Hemstal

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



Gemeng Beefort *Commune de Beaufort*

Centre Culturel Kummelsbau
3, rue Kummel • L-6310 Beaufort

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



Gemeng Betzder *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

Ieweschtt Bowéngs
14, rue d'Olingen • L-6914 Roodt-sur-Syre

Syrkus Roodt-Syre
20, route de Luxembourg •
L-6916 Roodt-sur-Syre





Gemeng Jonglënster
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

Centre Sportif op Fréinen

1, op de Freinen • L-6130 Junglinster

Club Aktiv Plus An der Loupescht

2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler

P&R Junglinster

beim Rossbur • L-6136 Junglinster

CIPA Grande-Duchesse

Joséphine Charlotte Junglinster

40, rue Rham • L-6142 Junglinster

Lënster Lycée

2, rue Victor Ferrant •

L-6122 Junglinster

Veräinsbau Am laange Brill

Rue de Junglinster • L-6150 Altlinster



Gemeng Konsdref
Commune de Consdorf

Centre Polyvalent Kuerzwénkel

19, rue de Berdorf • L-6213 Consdorf

Veräinsbau Consdorf

24, rte de Luxembourg • L-6210 Consdorf

Seniorie St. Joseph Consdorf

4, rue Buurgkapp • L-6211 Consdorf



Gemeng Waldbëlleg
Commune de Waldbillig

Heringer Millen

1, rue des Moulins • L-6245 Waldbillig

Veräinsbau Chrëschtnech

7, Fielserstrooss • L-7640 Christnach



FRÜHJAHR UND SOMMER IM CLUB AKTIV PLUS AN DER LOUPESCHT:

Der Frühling ist endlich da und bringt frische Energie und neue Möglichkeiten mit sich! Unser Programm bietet zahlreiche Veranstaltungen, bei denen Sie sich bewegen, Neues entdecken und gemeinsam Spaß haben können.

Wir laden Sie herzlich ein, an unseren Aktivitäten teilzunehmen und jemanden aus Ihrem Umfeld mitzubringen. Ob Nachbar, Freund oder Familienmitglied – gemeinsam macht alles mehr Freude und stärkt das Gefühl der Zusammengehörigkeit. Nutzen Sie die Chance, sich selbst und anderen etwas Gutes zu tun.

Lassen Sie uns gemeinsam die schönsten Seiten des Frühlings genießen und dabei neue Freundschaften schließen. Ihre Teilnahme kann einen großen Unterschied machen.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Begleitung!

Annika, Anabel, Marisa, Ricardo und Carole

Das Team vom Club Aktiv Plus An der Loupescht



PROGRAMME DE PRINTEMPS ET D'ÉTÉ AU CLUB AKTIV PLUS AN DER LOUPESCHT :

Le printemps est enfin là, apportant une nouvelle énergie et de nouvelles opportunités ! Notre programme propose de nombreuses activités où vous pourrez bouger, découvrir de nouvelles choses et vous amuser ensemble.

Nous vous invitons chaleureusement à participer à nos activités et à amener quelqu'un de votre entourage. Que ce soit un voisin, un ami ou un membre de la famille – ensemble, tout est plus agréable et renforce le sentiment de communauté. Profitez de cette chance pour faire du bien à vous-même et aux autres.

Profitons ensemble des plus beaux aspects du printemps et faisons de nouvelles amitiés. Votre participation peut faire une grande différence.

Nous nous réjouissons de vous voir, vous et votre accompagnateur !

*Anabel, Annika, Marisa, Ricardo et Carole
L'équipe du Club Aktiv Plus An der Loupescht*



INFORMATIOUN UN EIS CLIENTEN

INFORMATION À NOS CLIENTS

UMELDEFRIST

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

Fir all eis Aktivitéite muss een sech umellen, dëst ass ausschliisslech per Telefon um **2755-3395** oder per Email op **club-loupescht@croix-rouge.lu** méiglech. Denkt och wgl. drun déi jeeweileg Umeldungsfrist fir all Aktivitéit ze respektéieren. Merci.

*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. Merci.*

TRANSPORT

Eng Aktivitéit aus eiser Broschür interesséiert lech? Dir kënnt eenzeg wéinst Transportproblemer net drun deelhuelen? Dann zéckt net a rufft eis um **2755-3395** un, zesumme kucke mir no deene verschiddene Méiglechkeeten!

*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 !*

VIRSTELLUNG NEI MATAARBECHTER

PRÉSENTATION NOUVEAU COLLABORATEUR

Moien alleguer, mäi Numm ass Marisa. Ech schaffen zanter dem 15.01.2025 am Club Aktiv Plus An der Loupescht a freeë mech, lech kennenzeléieren an lech virun allem am administrative Beräich ze ënnerstëtzen.

Bonjour à tous, je m'appelle Marisa. Je travaille depuis le 15.01.2025 au Club Aktiv Plus An der Loupescht et je suis ravie de faire votre connaissance et, surtout, de vous soutenir dans le domaine administratif.



FOTOGALERIE

GALERIE DE PHOTOS



Spillnomëtten CIPA



Molcours



Genussreise Kaffeerösterei



Schach-Nomëtten



Reegelméisseg Aktivitéiten

Aktivitéit / Activité

Trëppeltour / Randonnée

Dir sidd eleng ze Fouss ënnerwee? Schléisst lech eis un! Eis Weeër féieren duerch d'Regioun a si ca. 5 bis 7 km. Heibäi kenne mir gemittlech Kosettercher halen an eis austauschen. Kommt mat, zesumme mécht et duebel sou vill Spaass.

Vous marchez seuls ? Rejoignez notre groupe ! Nos chemins à travers la région sont d'environ 5 à 7 km. Ici nous pourrions calmement faire la causette. Venez, ensemble c'est deux fois plus agréable.

Pétanque / Pétanque

Mir brénge Leit zesummen, déi Freed a Spaass um Pétanque spillen hunn. Gesellt lech dësem Grupp dobäi, ob dir Hobbyspiller sidd, schonn ëmmer eng Kéier Pétanque ausprobéiere wollt oder e geübte Spiller sidd, jiddereen ass häerzlech wëllkomm!

Nous réunissons des gens qui apprécient de jouer ensemble à la pétanque. Que vous soyez débutant ou joueur expérimenté, ou que vous avez toujours voulu essayer la pétanque, tout le monde est le bienvenu dans ce groupe.

Nordic Walking Am Möllerdall / Nordic Walking au Mullerthal

Begleet eis op eisen Nordic Walking Tier duerch de Möllerdall. Mir trëppelen an 2 Stonnen an engem ugepassten Tempo duerch eis schéi Regioun. Profitéiert vun der Beweegung un der frëscher Loft a schléisst lech dësem Grupp un.

Accompagnez-nous lors de nos randonnées de marche nordique à travers le Mullerthal. Nos tours de 2 heures à rythme adapté nous amènerons à travers notre belle région. Profitez de cette activité au grand air et rejoignez ce groupe.

Keelen / Jeu de quilles

Mir treffen eis reegelméisseg op de Pisten an der Regioun fir eng Partie Keelen ze spillen a mat e bëssi Gléck ginn och emol „Alle Néng“ gespilt. Ob Ufänger oder Hobby-Spiller, jiddereen ass wëllkomm op dëse lëschtgen Momenter.

Nous nous donnons rendez-vous sur les pistes de la région pour jouer aux quilles. Que vous soyez débutant ou avancé, tout le monde est le bienvenu à ces bons moments de divertissement.

Méi Infoen / Plus d'infos

Méindes / Lundi

- 📅 28.04 - 14.07
- 🕒 9h30 > 11h30
- 👤 Club Aktiv Plus An der Loupescht
- 📍 Treffpunkt bei der Umeldung /
point de rdv lors de l'inscription
- 👤 fest Schong, Gedréns /
chaussures fermées, boissons
- € Gratis / *gratuit*
- 📄 Bis Freides virdrun /
jusqu'au vendredi précédant

Dënschdes / Mardi

- 📅 22.04 - 26.08
- 🕒 9h30 > 11h30
- 👤 Equipe Club Aktiv Plus An der Loupescht
- 📍 Treffpunkt bei der Umeldung /
point de rdv lors de l'inscription
- ① Partie ass Wiederofhängeg /
partie dépend de la météo
- € Gratis / *gratuit*
- 📄 Bis Freides virdrun /
jusqu'au vendredi précédant

Mëttwoch / Mercredi

- 📅 23.04 - 09.07
- 🕒 9h30 > 11h30
- 👤 Equipe Club Aktiv Plus An der Loupescht
- 📍 Treffpunkt bei der Umeldung /
point de rdv lors de l'inscription
- 👤 Nordic Walking Bengelen, ugepasste Gezei, fest Schong, Gedréns /
batons de Nordic Walking, vêtements adaptés, chaussures fermées, boissons
- ① +/- 8 km
- Pause: Schoulvakanz / *pause: vacances scolaires*
- € Gratis / *gratuit*
- 📄 Bis Freides virdrun /
jusqu'au vendredi précédant

Mëttwoch / Mercredi

- 📅 09.04 - 27.08
- 🕒 16h00 > 18h30
- 👤 Equipe Club Aktiv Plus An der Loupescht
- 👤 Op Ufro / *sur demande*
- € Käschten op der Platz ze bezuelen /
frais à régler sur place

MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Freides

Kommt mat eis an e Restaurant an der Ëmgéigend. Mir ginn eis Rendez-vous um 12 Auer fir den Aperitif, uschléissend loosse mer eis eppes vum Kichechef préparéieren. Um Programm stinn dës Restauranten:

Vendredi

Venez avec nous dans un des restaurants de la région. Nous nous donnons rendez-vous à midi pour l'apéritif et ensuite nous choisirons parmi les propositions du chef cuisinier. Au programme les restaurants suivants :

- | | |
|--------------------------|---|
| 18.04 & 25.04 | Pizzeria Piccobello
5, rue de la Gare • L- 6117 Junglinster |
| 23.05 & 30.05 | Restaurant Grill
28, route d'Echternach • L- 6250 Scheidgen |
| 27.06 | Al Trotto
14, route d'Eppeldorf • L- 6312 Beaufort |
| 18.07 & 25.07 | Restaurant-Pizzeria Lenert
55, rue d'Echternach • L- 6550 Berdorf |
| 05.09 | Restaurant-Friture Chez Irène SCHUEBERFOUER
1, allée Scheffer • L- 2520 Luxembourg |

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  12h00 > 14h00
-  Plaze si limitéiert / *places sont limitées* / max. 11 Pers.
-  Consommatiounen op der Plaze bezuelen / *consommations à régler sur place*
-  Jeeweils 10 Deeg virdrun / *10 jours à l'avance*



KLANGSCHUELENMEDITATIOUN

MÉDITATION BOLS CHANTANTS



Dënschdes 22.04 / 06.05 / 20.05 / 03.06 / 17.06 / 01.07

Huelt un enger eenzegaarterger Klangrees deel. De Klang, d'Vibratiounen an d'Schwéngunge vu verschiddene Klangschuele wierke schonn a wéinege Minutte regenerativ. Duerch den unhalenden Toun gëtt d'Konzentratioun erhéicht an emotional Blockaden a Verspanunge geléist. Loosst Iech vun dëser berouegender a revitaliséierender Erfahrung matdroen. Probéiert et aus!

Mardi 22.04 / 06.05 / 20.05 / 03.06 / 17.06 / 01.07

Participer à un voyage sonore unique. Le son, les vibrations et les amplitudes de différents bols chantant agissent en quelques minutes sur votre corps. Grâce au ton soutenu, la concentration augmente, les états émotionnels et les tensions sont débloqués. Laissez-vous emporter par cette expérience apaisante et revitalisante. Essayez-le !



Gabriele Schriever



Veräinsbau Altlinster



09h30 > 10h30



Ënnerlag fir op de Buedem, Këssen, Decken /
tapis de yoga, coussins, couverture



D



120 € fir 6 Kéier / *pour 6 unités*



14.04



BUCH CLUB

CLUB DU LIVRE

Dönschdes 22.04 / 20.05 / 24.06 / 29.07

All Mount liese mir e Buch, dat verspricht eis a faszinierend Welten ze transportéieren, mat Geschichte voller Wäisheet, Humor an Emotioun. Eis Diskussiounsronne verlafen an enger häerzlecher a gemittlecher Atmosphär, bei engem Téi oder Kaffi, fir d'Bicher zesummen ze diskutéieren an Iddien auszetauschen. Deelt Är Andréck, Erënnerungen an Iwwerleeungen. All Stëmm zielt a bréngt eng nei Dimensioun an eis Gespréicher. Maacht bei eisem Buch Club mat a genéisst interessant Momenter!

Mardi 22.04 / 20.05 / 24.06 / 29.07

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



LU / D



Gratis / *gratuit*



Eng Woch am Viraus /
une semaine à l'avance



MËTTEGIessen AM CLUB

DÉJEUNER AU CLUB

Donneschdes

Eemol de Mount preparéiere mir en hausgemaachte Menü. Wann Dir gäre kacht a Loscht hutt, d'Mëttegiessen zesummen mat eis ze preparéieren, sidd Dir häerzlech wëllkomm. Et ass eng exzellent Geleeënheet, nei Rezepten ze léieren an Är Kachfäegkeeten ze perfektionéieren. Beim uschléissenden Mëttegiessen kënnt Dir sympathesch Leit treffen a lecker Platen an enger gemittlecher Atmosphär genéissen. All Kéier ass eng eenzegaarteg kulinaresch Rees!

Jeudi

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. C'est une excellente occasion d'apprendre de nouvelles recettes et de perfectionner vos talents culinaires. Lors du repas vous pouvez rencontrer des gens sympathiques et déguster des délicieux plats dans une ambiance conviviale. Chaque rencontre est une aventure culinaire unique où chacun peut partager ses astuces et techniques préférées.

24.04 Zopp, Geméis Tajine mat Couscous, Rubbarbstaart

22.05 Bruschetta, Fësch an Zalot, Äerdbieren mat Crème

26.06 Gazpacho, Buffet mat verschidden häerzhaften a séisse Platen



Equipe Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus An der Loupescht



10h00 > 15h00 (12h00 Mëttegiessen / déjeuner)



15 € pro Kéier / par unité



Bis Méindes virdrun /
jusqu'au lundi précédant



MOLCOURS

COURS DE PEINTURE

Donneschdes 24.04 - 17.07

Ausprobéieren, sech mat aneren austauschen, nei Technike léieren. Mat talentéierter Begleedung kennt Dir Är moleresch Erfahrung maachen a kritt vill kreativ Iddien. Dir braucht kee Kënschtler ze sinn, kommt a loosst Ärer kreativer Oder fräie Laf. Maacht mat bei inspiréierende Sessiounen a gitt mat Ären eenzegaartege Wierker heem.

Jeudi 24.04 - 17.07

Essayez, échangez et partagez des nouvelles techniques avec d'autres. Avec des conseils, vous pouvez découvrir la peinture et obtenir de nombreuses idées créatives. Aucune expérience artistique est nécessaire, venez laisser libre cours à votre créativité. Rejoignez-nous pour des sessions inspirantes et repartez avec vos œuvres uniques.



Agnieszka Strzebinczyk



Club Aktiv Plus An der Loupescht



18h00 > 20h00



Schiertech, Molmaterial / *tablier, matériel de peinture*



D



150 € fir 10 Kéier / *pour 10 unités*



16.04



GEDIECHTNISTRaining

ENTRAÎNEMENT DE LA MÉMOIRE

Méindes 28.04 / 12.05 / 26.05 / 16.06 / 30.06 / 14.07

Vergiesslech si mer jo alt all emol, mee dat muss net sinn. D'Gehir ass e Muskel, deen ee wéi all aner och, trainéiere kann. Mat eisem professionnelle Gediechnistraining vun der LVGT asbl – Lëtzebuerger Veräin fir Gediechnistraining – léiert Dir Techniken, fir Äert Gehir ze trainéieren an Är Konzentratioun ze steigern. Sidd och Dir derbäi an erlieft en ofwiesslungsräichen Training, dee Spaass mécht an lech erméiglecht, Äert Gediechnes aktiv ze verbessern.

Lundi 28.04 / 12.05 / 26.05 / 16.06 / 30.06 / 14.07

Nous avons tous tendance à oublier, mais ce n'est pas une fatalité. Le cerveau est un muscle que l'on peut entraîner. Avec l'association Luxembourgeoise pour l'Entraînement de la Mémoire – vous apprendrez des techniques pour exercer votre cerveau et améliorer votre concentration. Rejoignez-nous pour un entraînement varié et stimulant, qui vous permettra d'améliorer activement votre mémoire tout en vous amusant.



Mariette Zacharias



Club Aktiv Plus An der Loupescht



09h30 > 11h00



LU / D



65 € fir 6 Kéier / pour 6 unités



21.04 / min. 8 Pers.



GEMITTLECHE SPADSÉIERGANG

PROMENADE DOUCE



Méindes 28.04 - 14.07

E Spadséiergang ass eng herrlech Aktivitéit, déi et erlaabt, d'Natur ze genéissen an sech ze entspannen. Et ass eng flott Méiglechkeet, frësch Loft ze schnappen an den Alldag hannert sech ze loossen. Bei dësem Spadséiergang vu maximal 60 Minutte ka jiddereen a sengem Rhythmus goen an tëschenduerch op enger Bänk raschten an d'Ëmgéigend genéissen.

Lundi 28.04 - 14.07

Une promenade est une activité merveilleuse qui permet de profiter de la nature et de se détendre. C'est une excellente occasion de prendre l'air frais et de laisser derrière soi le quotidien. Lors de cette promenade d'une durée maximale de 60 minutes, chacun peut marcher à son rythme et se reposer sur un banc et admirer la beauté des paysages.



Equipe Club Aktiv Plus



Treffpunkt bei der Umeldung / point de rdv lors de l'inscription



15h00 > 16h00



Ugepasste Gezei, fest bequem Schong, Gedréns / vêtements adaptés, chaussures confortables, boissons



Paus: Schoulvakanz / pause : vacances scolaires



Gratis / gratuit



Bis Freides virdrun / jusqu'au vendredi précédant



BLUMMENATELIER

ATELIER FLORAL

Dönschdes 29.04 / 27.05 / 24.06

E selwer gemaacht Arrangement, der Saison entsprechend dekoréiert, wat gëtt et Schéineres? An Zesummenaarbecht mam Floristikatelier vu Fëlschdref, léiert Dir verschidden Techniken a kritt Wëssen iwwert Ëmgang, Faarwen a Gestaltung vun de Blumen a Planze vermëttelt. Dir hutt d'Geleeënheet, Ärer Fantasie fräie Laf ze loossen a fortgeschratt Techniken ze léieren.

Mardi 29.04 / 27.05 / 24.06

Qu'y a-t-il de plus beau que de créer sa propre création florale de saison ? En collaboration avec le « Floristikatelier » de Filsdorf, vous apprendrez différentes techniques de travail. En même temps, vous aurez des informations autour de la composition, des couleurs et de la création d'arrangements de fleurs. Vous aurez l'occasion de laisser libre cours à votre imagination tout en apprenant des techniques avancées.

29.04 Dierkranz / Couronne de porte

27.05 Summer um Gaardendësches / L'été sur la table de jardin

24.06 Fläschegaart / Jardin en bouteille (+ 10 € Material)



Jeanette Lobner



Veräinsbau op der Schanz



18h00 > 20h00



55 € + Material / Atelier



18.04 / 16.05 / 13.06



GESELLSCHAFTSSPILLER

JEUX DE SOCIÉTÉ

Mëttwochs 30.04 - 09.07

Kommt spillt mat, mir treffen eis all Woch bei Kaffi a Kuch a verbrénge gemittlech Stonnen zesummen. Mat Spill a Spaass, vu Bingo, Denkspiller, Mensch ärgere Dich nicht bis Rummikub, vun allem ass dobäi.

Mercredi 30.04 - 09.07

Venez jouer, nous nous rencontrons chaque semaine autour d'un café et d'un gâteau et nous passons ensemble des heures agréables. 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.



Equipe Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus An der Loupescht



14h00 > 16h00



5 € pro Kéier / par unité



Bis Méindes virdrun /
jusqu'au lundi précédant



SËTZGYMNASTIK

GYMNASTIQUE ASSISE



Dënschdes 06.05 - 01.07

Sëtzgymnastik ass eng douce Sportsaktivitéit fir all Altersgrupp! Et hëlleft, d'Beweeglechkeet ze verbesseren an d'Muskelen ze stäerken, ouni datt een Opstoe muss. Mat einfache Beweegungen a Stretchübungen kann een seng Gesondheet an d'Wuelbefanne verbesseren. Kommt a maacht mat, et ass eng flott a gesond Méiglechkeet, aktiv ze bleiwen!

Mardi 06.05 - 01.07

La gymnastique assise est une activité douce pour tous les âges ! Elle aide à améliorer la mobilité et à renforcer les muscles sans avoir à se lever. Avec des mouvements simples et des exercices d'étirement, on peut améliorer sa santé et son bien-être. Venez participer, c'est une manière agréable et saine de rester actif !



Equipe Club Aktiv Plus



Centre Culturel A Schmadds



10h00 > 11h00



Bequemt Gezeih, Gedränk / vêtements confortables et une boisson



Paus: Schoulvakanz / pause : vacances scolaires



LU



50 € fir 8 Kéier / pour 8 unités



28.04



SPILLNOMËTTEG AM CIPA JONGLËNSTER

APRÈS-MIDI DE JEUX AU CIPA JUNGLINSTER

Dënschdes 06.05 / 03.06 / 01.07 / 02.09

Kommt spillt mat! Mir treffen eis eemol de Mount am CIPA Jonglënster a verbrénge gemittlech Stonnen zesummen. Mir léieren hei néi Leit kennen a treffen eventuell och den een oder aneren Bekannte vu fréier! Mir spillen zesummen traditionell Bingo oder anere flott Spiller ewéi Quiz oder Gesellschaftsspieler. All Treffen ass voller gudder Laun a Gesellegeet! Kommt a genéisst déi gemittlech Atmosphär!

Mardi 06.05 / 03.06 / 01.07 / 02.09

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.



Equipe Club Aktiv Plus



CIPA Junglinster



15h00 > 17h00



Gratis / *gratuit*



Bis Freides virdrun /
jusqu'au vendredi précédant



LACHYOGA

YOGA DU RIRE



Mëttwochs 07.05 / 21.05 / 04.06 / 18.06 / 02.07 / 16.07

Lachyoga ass eng ënnerhalsam a gesondheetsfërdernd Aktivitéit, bei der d'Laache bewosst erbäigefouert gëtt. Duerch verschidden Übungen an Otemtechnike gëtt d'Laachen ugereeget, wat zu enger Verbesserung vum Wuelbefannen an der Stëmmung féiert. Lachyoga ka Stress reduzéieren, d'Immunsystem stäerken an d'sozial Verbonnenheet fërderen. Et ass fir Leit vun all Alter gëeegent an erfuerdert keng speziell Virkenntnesser. Probéiert Lachyoga aus a spiert déi positiv Effekter vum Laachen op Kierper a Geescht!

Mercredi 07.05 / 21.05 / 04.06 / 18.06 / 02.07 / 16.07

Le yoga du rire est une activité amusante et bénéfique pour la santé, où le rire est provoqué consciemment. Grâce à divers exercices et techniques de respiration, le rire est stimulé, ce qui améliore le bien-être et l'humeur. Le yoga du rire peut réduire le stress, renforcer le système immunitaire et favoriser la cohésion sociale. Il est adapté à tous les âges et ne nécessite aucune connaissance préalable. Essayez le yoga du rire et ressentez les effets positifs du rire sur le corps et l'esprit !

-  Sonia Tomas
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  11h00 > 12h00
-  FR
-  € 120 € fir 6 Kéier / pour 6 unités
-  21.04



YOGA



Donneschdes 08.05 - 03.07

An dësem Cours gi Kierper a Geescht duerch verschidde Posen, Otemtechniken a Meditatioun kombinéiert fir e positiivt Wuelbefannen z'ereechen. Yoga & Meditatioun betounen d'Individualitéit an de Rhythmus a férdere soumat e ganzheetlechen Usaz fir geeschteg an kierperlech Gesondheet.

Jeudi 08.05 - 03.07

Dans ce cours, on associe le corps et l'esprit à travers diverses poses, techniques de respiration et méditation afin d'atteindre un bien-être positif. Le yoga et la méditation mettent l'accent sur l'individualité et le rythme, favorisant ainsi une approche holistique de la santé mentale et physique.



Gabriele Schriever



Veräinsbau Altlinster



09h00 > 10h00



Yogamatt, Këssen, Decken / *tapis de yoga, coussin, couverture*



Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*



D



80 € fir 8 Kéier / *pour 8 unités*



20.04



SENIORE KRAAFT-TRAINING

MUSCULATION POUR SENIORS



Donneschdes 08.05 - 03.07

Entdeckt d'Kraaft vum Alter! Eise Seniore Kraaft-Training ass speziell dorop ausgeriicht, Är Stärkt, Beweeglechteit an d'Liewensqualitéit ze verbesseren. An eise motivéierenden an ënnerstëtzen Cours schaffe mir zesummen drun, Är Muskulatur ze stäerken, d'Schanken ze festegen an Är allgemeng Gesondheet ze fërderen. Mat moossgeschneiderten Übunge wäert Dir Iech méi staark, energiegelueden a selbstbewosst fillen.

Jeudi 08.05 - 03.07

Découvrez la puissance de l'âge ! Notre entraînement de force pour seniors 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.



Equipe Club Aktiv Plus



Al Scheier Betzdorf



10h30 > 11h30



Bequemt Gezeih, eng Yoga-Matt a Gedrénsks /
vêtements confortables, un tapis yoga et une boisson



Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*



50 € fir 8 Kéier / *pour 8 unités*



02.05



HÄRENOWEND

SOIRÉE ENTRE HOMMES

Donneschdes 08.05 / 12.06 / 10.07

Maach mat bei eisem Härenowend! Hei kënnen mir an enger gemittlecher Ronn zesummekommen, iwwer alles Méigleches schwätzen an einfach eng gutt Zäit hunn. Et ass eng gutt Plaz, fir nei Frëndschaften ze schléissen an al Frënn erëmzegesinn. Bréngt Är bescht Geschichten a witzeg Anekdoten mat – mir suergen dofir, datt et ni langweileg gëtt! Kommt laanscht a genéisst e flotten Owend a gudder Gesellschaft.

Jeudi 08.05 / 12.06 / 10.07

Rejoignez nos soirées entre hommes ! Ici, nous nous réunissons dans une ambiance conviviale pour discuter de tout et de rien et passer un bon moment ensemble. C'est l'endroit idéal pour nouer de nouvelles amitiés et retrouver de vieux amis. Apportez vos meilleures histoires et anecdotes amusantes – nous veillons à ce que l'ambiance soit toujours animée ! Venez passer une soirée agréable en bonne compagnie.



Equipe Club Aktiv Plus



Restaurant Pizzeria Lennert
55 rue d'Echternach • L-6550 Berdorf



18h30 > 20h30



Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen /
consommations à régler sur place



Eng Woch am Viraus /
une semaine à l'avance



GESONDHEETSWOCH

12.05-16.05.25



Méindes	Aktivitéiten	Méi Infoen
9h30 > 11h30	Trëppeltour	p. 10
10h30 > 11h30	Badminton	
14h00 > 17h00	Bobo'en vum Alter	p. 27
15h00 > 16h00	Gemittleche Spadséiergang	p. 17
Dënschdes		
9h30 > 11h30	Petanque	p. 10
10h00 > 11h00	Sëtzgymnastik	p. 20
14h00 > 17h00	Dageswanderung Klangwee Houschent	p. 29
14h00 > 15h30	Visitt Aquatower Bäärtref	p. 28
Mëttwochs		
9h30 > 11h30	Nordic Walking	p. 10
Donneschdes		
9h00 > 10h00	Yoga	p. 23
10h00 > 11h30	Badminton	
10h00 > 15h00	Broutbakatelier	p. 30
10h30 > 11h30	Seniore Kraaft-Training	p. 24



BOBO'EN VUM ALTER

LES BOBOS DES 50 +

Méindes 12.05

Ass d'Lëscht vun de Medikamenter, déi Dir anhuelt, laang? Leid Dir och ënner de Niewewierkungen dovun? Sabine Kinzinger, Apdiktesch, Aroma- a Nutritherapeutin, Beroderin fir natierlech Gesondheet, wäert lech all hir Geheimnisser verroden, déi mat der allopathescher Medezin kompatibel sinn. De Nomëtteg wäert mat der Preparatioun vun enger Synergie op Basis vun äthereschen Ueleger speziell fir Är Gelenker ofgeschloss ginn.

Lundi 12.05

La liste des médicaments que vous prenez est longue ? Vous souffrez en plus de certains effets secondaires liés à ceux-ci ? Sabine Kinzinger, pharmacienne aroma / nutrithérapeute, consultante en Santé au Naturel, vous révélera tous ses secrets compatibles avec la médecine allopathique. L'après-midi se terminera par la préparation d'une synergie à base d'huiles essentielles spéciale articulations.



Sabine Kinzinger



Club Aktiv Plus An der Loupescht



14h00 > 17h00



FR / LU



50 € (+10 € op der Plaz ze bezuelen fir eng Preparatioun / +10 € à régler sur place pour une préparation)



29.04



VISITT AQUATOWER BÄERTREF

VISITE AQUATOWER BERDORF

Dënschdes 13.05

Den Aquatower zu Bäärtref ass vill méi wéi just en einfache Waassertuerm. Hien liwwert Drénkwaasser un d'Regioun a bitt donieft eng faszinéierend interaktiv Ausstellung iwwer d'Wichtegkeet an de Wee vum Waasser. Vun der Observatiounsplattform op 50 Meter Héicht kënnt Dir eng otemberaubend Panoramavue genéissen. Et ass en beräicherend Erlefnis fir all Alter. Verpasst net dëst flott Visitt, déi lech d'Geheimnisser vun dësem beandrockende Gebäi verroden.

Mardi 13.05

L'Aquatower à Berdorf est bien plus qu'un simple château d'eau. Il fournit de l'eau potable à la région tout en offrant une exposition interactive fascinante sur l'importance et le parcours de l'eau. Depuis la plateforme d'observation à 50 mètres de hauteur, vous pouvez profiter d'une vue panoramique imprenable. C'est une expérience enrichissante pour tous les âges. Ne manquez pas la visite guidée qui vous dévoilera les secrets de cette infrastructure impressionnante.



Equipe Club Aktiv Plus



Aquatower Berdorf

106 a, rue de Consdorf • L-6551 Berdorf



14h00 > 15h30



LU



8 € / min. 10 Pers.



25.04



DAGESWANDERUNGEN

MAM CLUB MUSELHEEM



13.05 / 13.06 / 09.07 / 08.09

Dir wëllt eppes fir Är Gesondheet maachen an hutt Loscht op flott Dageswanderungen? Da schléisst lech eisem Grupp, dee mir zesumme mat eise Kolleege vum Club Muselheem hunn un. Eis Wanderunge sinn an engem ugemooossenem Tempo a fir jiddereen, deen e bëssen an Übung ass, gutt ze bewältegen. Ugepasste Schong, an e Gedrénks am Gepäck si fir all eis Wanderunge vu Virdeel. Profitéiert vun der Geleeënheet, fir wonnerschéi Landschaften ze entdecken an lech an der Natur ze erhuelen.

13.05 / 13.06 / 09.07 / 08.09

Vous voulez prendre soin de votre santé ? Alors rejoignez nos randonnées d'une journée. Nos randonnées à un rythme raisonnable sont à la portée de tous ceux qui ont un peu d'entraînement. Des chaussures adaptées et une boisson sont recommandées pour toutes nos randonnées. Profitez de l'occasion pour découvrir des paysages magnifiques et vous ressourcer en pleine nature.

13.05 Klangwee Houschent 6 km

14h00 Kierch Houschent

13.06 Haalerbaach & Beeforter Schlass 11,5 km

10h00 Parking Beeforter Schlass

Méiglechkeet duerno d'Expo Unesco Global Geopark ze besichen

09.07 Iechternach 11 km

10h00 Parking Iechternacher Séi

08.09 Rouspert 10 km

10h00 Gemeng Rouspert



Equipe Club Aktiv Plus

Gratis / *gratuit*

Eng Woch am Viraus /
une semaine à l'avance



BROUTBAKATELIER

ATELIER DE BOULANGERIE



Donneschdes 15.05

Komm mat op een erlebnisräichen Dag op der Heringer Millen! Mir starte mat engem Bakatelier, a maachen uschléissend eng interessant Millebesichtigung. Zum Ofschloss lued en Buffet mat regionale Produiten aus dem Mëllerdall fir d'Mëttegiessen an. Dësen Dag ass déi perfekt Geleeënheet fir de Wee vum Kär bis zum Brout ze verfollegen!

Jeudi 15.05

Venez passer une journée inoubliable à la Heringer Millen ! Nous commençons par un atelier de boulangerie, suivi d'une visite intéressante du moulin. Ensuite nous profiterons d'un buffet avec des produits régionaux du Mullerthal. Cette journée sera l'occasion parfaite pour suivre le parcours du grain au pain.



Equipe Club Aktiv Plus



Heringer Millen



10h00 > 15h00



LU



55 € (Bakatelier, Visitt Millen an Buffet ouni Gedrénsks /
atelier de boulangerie, visite, buffet sans boissons)



15.04



REESREPORTAGE – KANARESCH INSELEN

REPORTAGE DE VOYAGE - ÎLES CANARIES

Freides 16.05

Entdeckt mat eis d'Faszinatioun vun de Kanareschen Inseln! An eiser Reesreportage kommt Dir mat op eng spannend Rees duerch déi schéi Landschaften an déi villfältig Kultur. De Will Majerus weist eis Fotoe vu schéine Sandstränn a majestéitesche Vulkaner, déi dës eenzegaarteg Insele charakteriséieren. Loosst lech iwwerraschen vu schéine Biller an interessante Geschichten.

Vendredi 16.05

Découvrez avec nous la fascination des îles Canaries ! Lors de ce reportage vous découvrirez des paysages magnifiques et une culture riche et variée. Will Majerus nous montrera des photos de belles plages de sable et de majestueux volcans qui caractérisent ces îles uniques. Laissez-vous surprendre par des belles images et des histoires captivantes.



Will Majerus



Kleng Sall, Centre Culturel A Schmadd



17h30 > 19h00



LU



Gratis / *gratuit*



02.05



KREATIVATELIER

ATELIER CRÉATIF

Dënschdes 20.05 / 22.07 / 26.08

An eisem Kreativatelier kënn Dir Är Kreativitéit entfalten an nei Technike léieren. Schafft mat verschiddene Materialien a kreéiert eenzegaarteg Fréijoers- a Summerdekorationen. Dësen Atelier ass eng exzellent Geleeënheet, aner Begeeschterter ze treffen an inspiréierend Iddien ze deelen.

Mardi 20.05 / 22.07 / 26.08

Dans notre atelier créatif, vous pouvez développer votre créativité et apprendre de nouvelles techniques. Travaillez avec différents matériaux et créez des décorations uniques pour le printemps et l'été. Cet atelier est une excellente occasion de rencontrer d'autres passionnés et de partager des idées inspirantes.

20.05 Blummenstecker aus Drot a Pärele /
Bouchons de fleur en fil métallique et en perles (Material 12 €)

22.07 Vasen aus Fimo / *Vases en fimo* (Material 28 €)

26.08 Muschel-Wandspill / *Carillon de coquillages* (Material 15 €)



Equipe Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus An der Loupescht



14h00 > 16h00



6 € + Material



30.04 / 01.07 / 06.08



RUMMIKUB ZU KONSDFEF

RUMMIKUB À CONSDORF

Dëschdes 20.05 / 17.06 / 15.07 / 19.08

Mir treffen eis eemol de Mount an der Seniorie St. Joseph zu Konsdref op der schéiner sonneger Terrass. Kommt mat Äre Frënn a mir spillen e puer Ronnen Rummikub zesummen. Mir deelen agreabel Momenter bei enger Taass Kaffi an engem Stéck Kuch a maache sécherlech nei Bekanntschaften a verbréngen eng gutt Zäit zesummen.

Mardi 20.05 / 17.06 / 15.07 / 19.08

Nous nous rencontrons une fois par mois à la Seniorie St. Joseph à Consdorf pour jouer au Rummikub sur la belle terrasse ensoleillée. Nous partageons des moments agréables autour d'un café et d'un gâteau et faisons certainement de nouvelles connaissances. Chaque rencontre est une opportunité de passer un bon moment ensemble.



Equipe Club Aktiv Plus



Seniorie St. Joseph Consdorf



15h00 > 17h00



Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen /
consommations à régler sur place



Bis Freides virdrun /
jusqu'au vendredi précédant



INTERNETCAFÉ AFTERWORK

Dönschdes 20.05 / 17.06 / 15.07

Kommt an eisen Internetcafé Afterwork! Léiert hei no der Aarbecht méi iwwer Theemen am digitale Beräich! Ob Creative AI, d'Thema Medienkonsum oder den Dossier de Soins Partagé - fir jiddereen ass eppes dobäi! Gären kënnt Dir eis och Theme proposéiere fir déi nächst Editiounen. Et ass eng flott Méiglechkeet, Leit mat de selwechten Interesse kennenzelieren.

Tuesday 20.05 / 17.06 / 15.07

Come to our Internet Café Afterwork! Get to know more about various digital topics after work! Whether it's artificial intelligence, media consumption or electronic health record - there's something for everyone! Don't hesitate to suggest topics for the next editions. This is a great way to meet up with like-minded people.

20.05 Creative AI

 Equipe LuxTechSchool

 LU

17.06 Medienkonsum: Alles noch unter Kontrolle?

 Marc Bressler (Psychotherapeut, ZEV)

 DE

15.07 DSP - Electronic Health Record

 Luis Batista & Daisy Smet (Equipe DSP)

 ENG

 More information: p. 48

 Preo, Syrkus Roodt-Syre

 18h00 > 19h30

 Smartphone / Tablet / Laptop

 Gratis / for free

 eng Woch am Voraus / one week in advance



INTERNETCAFÉ FIR SENIOREN - COURS

Freides 23.05 / 06.06 / 20.06 / 04.07 / 18.07

Ouni digitaalt Kennen geet et bal net méi. Mat scho kléngen Hiweiser kennt Dir lech an dëser Welt zurechtfannen. Léiert an eise Coursë mat ärem Handy, Tablet oder Laptop follgend Themen: Start an déi digital Welt, Komoot, Dateschutz a Sécherheet, Sozial Medien an Den elektronische Gesondheetsdossier. Mir sinn oppe fir all eegent Thema dat Dir matbréngt. Profitéiert vun dësem Cours fir Är Froen ze stellen a Neies ze léieren!

Vendredi 23.05 / 06.06 / 20.06 / 04.07 / 18.07

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 : bienvenue dans le monde numérique ; Komoot ; protection et sécurité des données ; réseaux sociaux et le dossier de soins partagés. Profitez de ce cours pour poser des questions et apprendre quelque chose de nouveau !

23.05 Einstieg in die digitale Welt

06.06 Komoot

20.06 Datenschutz & Sicherheit

04.07 Social Media

18.07 DSP mat / avec Luis Batista & Daisy Smet (Equipe DSP)

 méi Infoen/ *plus d'information* : p. 50

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  9h30 > 11h00
-  Smartphone / Tablet / Laptop
-  LU / D
-  Gratis / *gratuit*
-  Bis Méindes virdrun / *jusqu'au lundi précédent*



MAASTRICHT

Freides 23.05

Maastricht, eng vun den eelste Stied an Holland huet all Freides säi Wochemaart, wou ee Liewensmëttel, Blummen, Stëfter an nach villen méi ze kafen kritt. Fuert mat eis a verbréngt en Dag zur fräier Verfügung an där lieweger Stad. Um 13h00 maache mir en Zwëschentreffen beim Bus fir déi éischt Akeef ofzestellen. Flanéiert duerno duerch d'Geschäfter a laanscht d'Maas oder loosst Iech kulinaresch verwinnen.

Vendredi 23.05

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.



Equipe Club Aktiv Plus



06h45 P&R Junglinster

07h15 P&R Mertert



06h45 > 19h30



mat / avec

Club Aktiv Plus Muselheem



45 €



09.05



GENUSSREISE KAFFEERÖSTEREI

"MONDO DEL CAFFÈ"

Donneschdes 05.06

Wir laden Sie herzlich zu einem spannenden Besuch bei „Mondo del Caffè“ in Echternach ein. Hier entdecken wir die Welt der traditionellen Kaffeeröstung. Bei einer interessanten Führung erfahren wir mehr über nachhaltigen Kaffeeanbau, fairen Handel und die Kunst des Trommelröstens. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit, verschiedene Kaffeespezialitäten zu probieren. Lassen Sie uns diesen Nachmittag nutzen, um in gemütlicher Runde einen tieferen Einblick in die Welt des Kaffees zu bekommen – vielleicht entdecken Sie dabei Ihre neuen Lieblingskaffee!

Jeudi 05.06

Rejoignez-nous pour une visite captivante chez « Mondo del Caffè » à Echternach, où nous découvrirons l'univers de la torréfaction traditionnelle du café. Lors d'une visite guidée enrichissante, nous en apprendrons davantage sur la culture durable du café, le commerce équitable et l'art de la torréfaction au tambour. Bien entendu, vous aurez aussi l'occasion de déguster différentes spécialités de café. Profitons de cet après-midi pour plonger dans l'univers du café en toute convivialité – peut-être découvrirez-vous votre nouveau café préféré !



Equipe Club Aktiv Plus



Mondo del Caffè S.à.r.l. •
Kaffeerösterei •
Zone Industrielle •
6, rue Pierre Richardot •
L-6468 Echternach



16h00 > 19h00



DE



40 € (Visitt, Kaffi & Kuch /
visite, gâteaux et café)



19.05



VISITT LUXEMBOURG AIR RESCUE

VISITE LUXEMBOURG AIR RESCUE

Freides 06.06

D'Luxembourg Air Rescue huet d'Missioun, duerch den Asaz vu Rettungshelikopter an Ambulanzjets d'Liewe vu Mënschen a Noutsituatiounen ze retten. Ënner Berücksichtigung vun den héchste Sécherheets- a Qualitätsstandarden ass hiert Asazgebidd wäit iwwer Lëtzebuerg eraus. Dëst Visitt vun 2 Stonnen ass eng gudd Geleeënheet, méi iwwer déi wichteg Roll vun der Loftrettung ze léieren. Uschléissend kënnt Dir, mat eis an e Restaurant zu Mëtteg iesse goen.

Vendredi 06.06

La Luxembourg Air Rescue a pour mission de sauver des vies humaines en situation d'urgence grâce à l'utilisation d'hélicoptères de sauvetage et de jets ambulanciers, non seulement au Luxembourg, mais dans le monde entier, en respectant les normes de sécurité et de qualité les plus élevées. Lors d'une visite de 2 heures, vous apprenez davantage sur le rôle important du sauvetage aérien. Ensuite, vous pouvez nous rejoindre pour un déjeuner au restaurant.



Equipe Club Aktiv Plus



Luxembourg Air Rescue A.s.b.l

Aéroport de Luxembourg

Gate E13 • L-1110 Findel



09h15 > 11h30



Bei Umeldung: Kopie an d'Nummer vun der Carte d'identité & ënnerschriwwene Accord-Formulaire /
*lors de votre inscription :
copie et numéro de votre carte
d'identité & formulaire accord
signé.*



Gültig Carte d'identité /
carte d'identité valable



LU



Gratis / gratuit



12.05



VISITT CIPA

VISITE CIPA

10.06 / 11.06 / 16.07

Mir invitéieren lech, un eisem Aktivitéitenzyklus deelzehuelen, bei deem mir Altersheemer zu Lëtzebuerg besiche ginn. Dës Visitten erlaben lech, en direkten Abléck an d'Liewen an enger Laangzäitwunnstruktur ze kréien. Dir léiert d'Virdeeler an d'Ënnerstëtzung kennen, déi dës Haiser bidden, a kënnt lech mat de Mataarbechter an de Bewunner austauschen.

10.06 / 11.06 / 16.07

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.

10.06 14h00 > 16h00 CIPA Grande-Duchesse Joséphine Charlotte

11.06 09h30 > 12h00 Seniorie St Joseph Consdorf

16.07 14h00 > 16h00 CIPA Grande-Duchesse Joséphine Charlotte

 Equipe Club Aktiv Plus

 Seniorie Consdorf /
CIPA Junglinster

 LU / D

 Gratis / *gratuit*

 Eng Woch am Viraus /
une semaine à l'avance



MIR BRAUEN EISEN EEGENE BÉIER

BRASSONS NOTRE PROPRE BIÈRE

Mëttwochs 11.06

Kommt mat eis an de Musée National d'Art Brassicole an huet un engem personaliséierte Brauatelier deel. Ënnert der Uleedung vun hire Braumeeschter léiere mir, wéi mir eisen eegene Béier brauen a léieren déi eenzele Schrëtt vum Brauen, vun der Auswiel vun de Malzen an dem Happ bis zur Fermentatioun. Maacht mat bei enger Degustatioun fir d'Aromaen no eise Virléiften unzepassen. No 6 Woche Fermentatioun ass eise Béier fäerdeg an Dir kritt +/- 8 Fläsche Béier fir doheem an aller Rou ze genéissen.

Mercredi 11.06

Venez vivre une expérience unique au Musée National d'Art Brassicole en participant à l'atelier de brassage sur mesure. Sous la supervision de leurs maîtres brasseurs, apprenons à brasser notre propre bière en choisissant nos ingrédients préférés. Découvrez les étapes du brassage, de la sélection des malts et houblons à la fermentation. Participons à une dégustation pour ajuster les saveurs selon nos préférences. Après 6 semaines de fermentation notre bière sera prête et chacun recevra +/- 8 bouteilles de bière pour déguster avec vos proches.



Musée National d'Art Brassicole à Wiltz



P&R Junglinster



08h00 > 18h00



85 € (Transport & Atelier /
transport & atelier)

(Mëttegiessen

am Restaurant :

Consommatiounen op

der Plaz ze bezuelen /

Déjeuner au restaurant :

consommations à régler

sur place)



19.05 max. 15 Pers.



VISITT EUROPA

ERLIEFNISWELT & EUROPÄESCHE GERIICHTSHAFF

Mëttwochs 18.06

Kommt mat op eng faszinéierend Rees duerch d'Ausstellung "Erlebniswelt Europa", wou mir allerhand Informatiounen iwwer Europa an déi europäesch Zesummenaarbecht kréie wäerten. Genéisst e gemittlecht Mëttegiessen am Restaurant Junco, ier mir d'Gebaier an eng spannend Aféierung an d'Aarbecht an d'Funktionsweis vum Europäesche Geriichtshaff kréien. Dëst ass eng eenzegaarteg Geleeënheet, déi Dir net verpasse wëllt!

Mercredi 18.06

Venez découvrir le monde fascinant de l'Europe, où vous trouverez toutes sortes d'informations sur l'Europe et son histoire commune. Après un déjeuner convivial au restaurant Junco, nous visitons les bâtiments et découvrons de manière passionnante l'histoire et le fonctionnement de la Cour de justice européenne. C'est une occasion unique que vous ne devez pas manquer!



Equipe Club Aktiv Plus



P&R Junglinster



9h30 > 18h00



Gültig Carte d'identité / Pass / carte d'identité / passeport valable



LU



35 € (Menü ouni Gedréns /
Menu sans boissons)



15.05



Photo: Gerichtshof der Europäischen Union



VISITT GUIDÉE BRENNEREI DIFRULUX

DISTILLERIE DIFRULUX

Freides 27.06

Op dëser Visitt vun der Brennerei Difrulux léiere mir de Prozess vun der Distillatioun an d'Geheimnisser vun de regionale qualitativ héichwäertegen Produiten kennen an hiren Impakt op déi eenzegaarteg Goûten vun de Produkter. No der Visitt ass eng Degustatioun mat Häppercher virgesinn. Duerno hutt Dir d'Méiglechkeet am Buttik anzekafen.

Vendredi 27.06

Lors de cette visite de la distillerie Difrulux, nous découvrirons le processus de distillation ainsi que les secrets des produits régionaux de haute qualité et leur impact sur les saveurs uniques des produits. À la fin de la visite, une dégustation accompagnée de petites bouchées sera proposée. Ensuite, vous avez la possibilité de faire des achats dans la boutique.



Equipe Club Aktiv Plus



33, rue Hicht • L- 6238 Breidweiler Consdorf



11h00 > 13h00



LU



15 €



13.06



FOIRE AGRICOLE

Freides 04.07

Kommt mat op d'Foire Agricole zu Ettelbréck a genéisst en Dag voller Erlebnisser a Natur! Léiert méi iwwer déi lokal Landwirtschaft, trefft passionéiert Baueren a genéisst frësch regional Produiten. Kuckt lech och live Demonstratiounen un a léiert méi iwwer modern landwirtschaftlech Techniken. Et gi vill Aktivitéite fir Grouss a Kleng ugebueden.

Vendredi 04.07

Venez avec nous à la Foire Agricole d'Ettelbruck et profitez d'une journée pleine de découvertes et de nature ! Découvrez l'agriculture locale, rencontrez des agriculteurs passionnés et dégustez des produits régionaux frais. Assistez également à des démonstrations en direct et apprenez-en plus sur les techniques agricoles modernes. Il y a beaucoup d'activités pour les grands et les petits.

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  P&R Junglinster
-  10h00 > 17h00
-  Dem Wieder entspréchend Gezeih, Gedréns / vêtements adaptés et une boisson
-  Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen / consommations à régler sur place
-  20.06



MINETT PARK FOND DE GRAS

PARK INDUSTRIEL, NATUREL ET FERROVIAIRE

Dönschdes 08.07

Begleet eis op eng spannend Rees an de Minett. Mir fänken zu Péiteng un, a fuere mam histoireschen Train 1900 Autorail an de Fond de Gras. Hei huele mir un enger guidéiert Visitt deel a ginn uschléissend zesummen an de Restaurant "Bei der Giedel" op de Kascht. No enger Faart mat der Minièresbunn op Lasauvage, wäerte mir eis Rees mam Train 1900 Diesel ofschléissen an zréck op Péiteng fueren. Et verspricht en interessanten Dag ze ginn!

Mardi 08.07

Accompagnez-nous pour un voyage passionnant dans le Minett. Nous commencerons à Pétange et prendrons le train historique Train 1900 Autorail jusqu'au Fond-de-Gras, où nous participerons à une visite guidée. Ensuite nous irons ensemble au restaurant "Bei der Giedel", où un repas typiquement luxembourgeois nous attend. Après un trajet avec le train minier Lasauvage, nous terminerons notre voyage avec le Train 1900 Diesel pour retourner à Pétange. Une journée intéressante en perspective !



Equipe Club Aktiv Plus mam Club Syrdall Club Aktiv Plus



P&R CFL Pétange Cour de la Gare • L-4773 Pétange



9h30 > 17h30



Carsharing



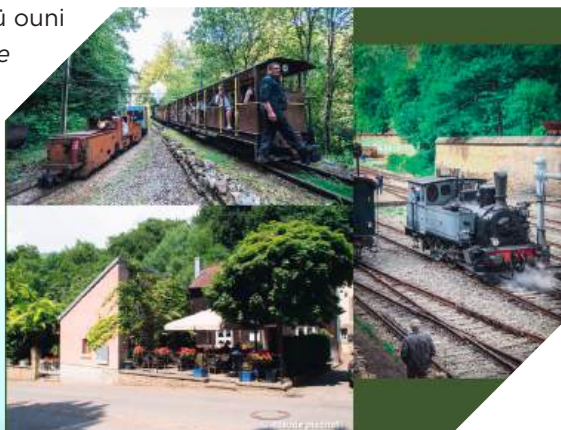
LU



85 € (Programm, Visitt, Menü ouni
Gedrénks / programme, visite
guidée, menu sans boissons)



06.06



TAGESAUSFLUG BERNKASTEL-KUES

Freitag 11.07

Begleiten Sie uns nach Bernkastel-Kues. Gemeinsam besichtigen wir bei der Ankunft das Zylinderhaus, ein beeindruckendes Oldtimer-Museum, in dem hochwertige Fabrikate der deutschen Automobilgeschichte bestaunt werden können. Spazieren Sie dort durch authentische Straßen, vorbei an der kleinen Dorfapotheke und dem Tante Emma Laden an der Ecke. Nach dem gemeinsamen Mittagessen geht es am Nachmittag weiter nach Bernkastel-Kues, einem Moselstädtchen mit mittelalterlichem Stadtbild. Eine speziell für uns organisierte Stadtführung führt uns durch die kleinen, geschichtsträchtigen Gassen. Anschließend haben Sie freie Zeit, um die Altstadt zu erkunden, bevor wir uns wieder auf die Heimfahrt begeben.



Equipe Club Aktiv Plus



P&R Junglinster



08h30 > 19h00



D



110 € (Transport, Besichtigung & Führung Zylinderhaus, Mittagessen, Stadtführung Bernkastel)



21.05



DIGITALWOCH

Méindes 14.07 <Connectéiert an autonom:
Atelier 60+>

Dönschdes 15.07 <Internetcafé Afterwork:
The electronic
health care record (DSP)>

Mëttwochs 16.07 <Medienwelten entdecken>
&
Donneschdes 17.07

Fréides 18.07 <Internetcafé
fir Senioren:
Den elektronesch
Gesondheetsdossier>

Dönschdes 22.07 <Visitt GovTech Lab
& Workshop MyGuichet.lu>

Donneschdes 24.07 <Workshop: Fotobuch>

Fréides 25.07 <Coding entdecken>

SMARTPHONE & TABLET HËLLEF 1:1:

Berodung op Rendez-vous /
Conseils personnalisés sur rendez-vous



2755-3395



club-loupescht@
croix-rouge.lu

CONNECTÉIERT AN AUTONOM: ATELIER 60+

CONNECTÉS ET AUTONOMES: ATELIER 60+

Méindes 14.07

Kommt bei eis fir eng interaktiv Presentatioun iwwer déi nei Technologien, déi entwéckelt goufen, fir d'Autonomie vun eise jonke Senioren ze verbessern. Entdeckt d'Galaxy Auer mat sengem Noutruffsystem, en innovatiivt Instrument fir Är Sécherheet an Äert Wuelbefannen. Maacht mat bei enger praktescher Demonstratioun a stellt all Är Froen. Verpasst net dës Geleeënheet, lech mat Technologien vertraut ze maachen, déi Ären Alldag verännere kënnen!

Lundi 14.07

Rejoignez-nous pour une présentation interactive autour des nouvelles technologies conçues pour améliorer l'autonomie des jeunes seniors. Découvrez la montre Galaxy avec son système d'appel d'aide à distance, un outil innovant pour votre sécurité et votre bien-être. Participez à une démonstration pratique et posez toutes vos questions. Ne manquez pas cette opportunité de vous familiariser avec des technologies qui peuvent transformer votre quotidien !



Brice Goedert - Help 24



Club Aktiv Plus An der Loupescht



14h30 > 16h30



LU / D / F



Gratis / *gratuit*



07.07



THE ELECTRONIC HEALTHCARE RECORD (DSP)

DOSSIER DE SOINS PARTAGÉ (DSP)

Tuesday 15.07

Come to our Internetcafé Afterwork! What is the DSP? What is it used for? What are the benefits for me and for the healthcare professionals? How do I use it? And how do I give access to my doctor? At this information meeting, Agence eSanté experts will answer all these questions and many more.

Mardi 15.07

Venez à notre Internetcafé Afterwork ! Qu'est-ce que le DSP ? À quoi sert-il ? Quels sont ses avantages pour moi et pour les professionnels de santé ? Comment l'utiliser ? Et comment donner accès à mon médecin ? Lors de cette réunion d'information, les experts de l'Agence eSanté répondront à toutes ces questions et à bien d'autres encore.

 Luis Batista & Daisy Smet (Equipe DSP)

 Preo, Syrkus Roodt-Syre

 18h00 > 19h30

 Smartphone / Tablet / Laptop

 ENG

 For free / *gratuit*

 08.07



MEDIENWELTEN ENTDECKEN

INTER-
GENERATIONNEL
AKTIVITÉIT

Mittwoch & Donnerstag 16.07 & 17.07

Wie oft greifen wir täglich zum Smartphone? Welche Apps nutzen wir am meisten? Und wie beeinflussen Medien unser Verhalten? Am ersten Tag beleuchten wir das Thema Mediensucht: Gemeinsam testen wir unser Wissen in einem unterhaltsamen Quiz und entdecken, wie verschiedene Generationen Medien nutzen. Am zweiten Tag wird's kreativ! Sie drehen ihr eigenes Kurzvideo zum Thema "Ungesunde Mediennutzung" – von der Idee über das Filmen bis zum fertigen Clip. Ob Interviews, Szenen aus dem Alltag oder kreative Clips – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Am Ende des Workshops präsentieren wir unser Video – ein einzigartiger Blick auf unser Medienverhalten und ein tolles Erinnerungsstück!



Andra Matresu (ZEV)



Club Aktiv Plus An der Loupescht



9h30 > 12h30



D



Gratis



01.07

ZEV Zenter fir exzessiivt Verhalen
a Verhalenssucht



DEN ELEKTRONESCHEN GESONDHEETSDOSSIER (DSP)

DOSSIER DE SOINS PARTAGÉ (DSP)

Freides 18.07

Wat ass den DSP? Woufir gëtt e gebraucht? Wat sinn d'Virdeeler fir mech an d'Gesondheetsberuffer? Wéi benotzen ech en? A wéi ginn ech mengem Dokter Zougang? Während dëser Informatiounsversammlung wäerten d'Experte vun der Agence eSanté all dës Froen a nach vill anerer beäntweren.

Vendredi 18.07

Qu'est-ce que le DSP ? À quoi sert-il ? Quels sont ses avantages pour moi et pour les professionnels de santé ? Comment l'utiliser ? Et comment donner accès à mon médecin ? Lors de cette réunion d'information, les experts de l'Agence eSanté répondront à toutes ces questions et à bien d'autres encore.



Luis Batista & Daisy Smet (Equipe DSP)



Club Aktiv Plus An der Loupescht



9h30 > 11h00



Smartphone / Tablet / Laptop



LU



Gratis / gratuit



14.07



SIE HELFEN EINEM EHEPARTNER, ELTERNTEIL,
EINEM KIND, EINEM FREUND ODER EINEM NACHBARN?

VOUS AIDEZ UN CONJOINT, UN PARENT,
UN ENFANT, UN AMI OU UN VOISIN?



**Der Dienst Aidants bietet Ihnen/
Le service Aidants vous propose:**



**UNTERSTÜTZUNG
SOUTIEN**



**INFORMATIONSANGEBOT
OFFRE D'INFORMATION**



**SCHULUNGEN
FORMATIONS**



**WORKSHOPS UND TREFFEN
ATELIERS ET RENCONTRES**



**info@aidant.lu
2755-3078**

VISITT GOVTECH LAB & WORKSHOP MYGUICHET.LU

Dënschdes 22.07

Mir fueren zesumme bei den CTIE - Centre des technologies de l'information de l'Etat an de GovTech Lab. Wat ass de GovTech Lab? Wéi a wat schaffen si? All dëse Froe gi mir op de Grond. Mir huelen och un engem Workshop zum Thema Guichet.lu a MyGuichet.lu deel, dee vun der Redaktiounsekip vu Guichet.lu organiséiert gëtt. Ween Loscht hutt, kann duerno gären mat eis zesumme Mëtteg iessen.

Mardi 22.07

Nous allons ensemble au GovTech Lab du CTIE - Centre des Technologies de l'information de l'Etat. Qu'est-ce que le GovTech Lab ? Comment et sur quoi travaillent-ils ? Nous participerons à un workshop consacré à Guichet.lu et Myguichet.lu, en compagnie de l'équipe de Guichet.lu. Si vous le souhaitez, il sera ensuite possible de déjeuner ensemble.



Equipe Club Aktiv Plus



P&R Junglinster



8h00 > 13h00



LU



Gratis / *gratuit* &
Consommationen op
der Plaz ze bezuelen /
*consommations à régler
sur place*



08.07



WORKSHOP: FOTOBUCH

ATELIER : LIVRE DE PHOTOS

Donneschdes 24.07

Um Smartphone huet ee meeschtens vill flott Biller, mee et kuckt en sech se net onbedéngt nach eng Kéier un. Wéi wier et e flott Fotobuch z'erstellen? Kommt an eise Cours a mir sichen zesumme Fotoen eraus, kucke wéi een d'Fotoe beaarbechte kann a wéi een doraus e Fotobuch erstelle kann. Bréngt gär fir eis gemeinsam Mëttespaus eppes fir z'iesse mat aus dem Land wou Dir waart.

Jeudi 24.07

Sur votre smartphone, vous avez souvent de belles photos, mais vous ne les regardez pas forcément une deuxième fois. Que diriez-vous de créer un beau livre de photos ? Venez à notre cours et nous choisirons ensemble des photos, nous verrons comment les retoucher et comment en faire un livre de photos. Pour notre repas en commun pendant la pause de midi, apportez quelque chose du pays où vous êtes allés.



Equipe Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus An der Loupescht



10h00 > 17h00 (Mëttespaus / pause de midi : 12h00 > 13h00)



Tablet / Laptop &

eppes z'iesse fir d'Mëttespaus / lunch pour repas de midi



LU



Gratis / *gratuit*, Fotobuch je no Choix ze bezuelen /
livre photo à payer selon choix



CODING ENTDECKEN

DÉCOUVRIR LA PROGRAMMATION

INTER-
GENERATIONNEL
AKTIVITÉIT

Freides 25.07

Entdeckt op spilleresch Aart a Weis wat et mam Coding op sech huet. Mir wäerten de Computer an e Musek-Instrument oder jee no Fantasie an en Orchester oder eng Rock Band verwandelen. Mat der Programméier-Sprooch "Scratch" kann ee keng Feeler maachen, a mam Code Club mécht dat souwuel fir Ufänger wéi fir erfueren Informatiker vill Spaass! Kommt gäre mat Ärem Enkelkand zesummen!

Vendredi 25.07

Découvrez de manière ludique le monde du codage ! Nous transformerons l'ordinateur en instrument de musique, ou selon votre imagination, en orchestre ou en groupe de rock. Avec le langage de programmation "Scratch", il est impossible de faire des erreurs, et grâce au Code Club, aussi bien les débutants que les programmeurs expérimentés prendront plaisir à coder ! N'hésitez pas à venir avec votre petit-enfant !

-  Equipe Code Club Luxembourg a.s.b.l.
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  15h00 > 17h00
-  Mindestalter: 8 Joer / *âge minimum : 8 ans*
-  Kee Computer a keng Virkenntnesser néideg /
*pas besoin d'ordinateur
ni de connaissances
préalables*
-  € Gratis / *gratuit*
-  01.07



VISITT NATIONALMUSÉE

VISITE DU MUSÉE NATIONAL

INTER-
GENERATIONNEL
AKTIVITÉIT

Freides 22.08

D'Ausstellung „Rees an d'Häerz vun der Evolutioun“ am Nationalmusée fir Naturgeschichte bitt eng faszinéierend Rees duerch d'Geschicht vun der Evolutioun. Hei kënnen mir d'Entwécklung vum Liewen op der Äerd duerch di ganz Ausstellungen an op interaktiven Installatiounen entdecken. Dës Ausstellung ass gläichzäiteg edukativ an inspiréierend, an invitéiert d'Wonner vun der Natur ze entdecken. Duerno kënnen mir an der Cafeteria nach e Moment zesumme bei Kaffi a Kuch verbréngen. Kommt gäre mat Ärem Enkelkand zesummen!

Vendredi 22.08

L'exposition « Voyage au cœur de l'évolution » au Musée national d'histoire naturelle offre un fascinant voyage à travers l'histoire de l'évolution. Nous pourrions y découvrir le développement de la vie sur Terre à travers l'ensemble des expositions et des installations interactives. À la fois éducative et inspirante, cette exposition invite à explorer les merveilles de la nature. Ensuite, nous pourrions passer un moment ensemble à la cafétéria autour d'un café et d'un gâteau. N'hésitez pas à venir avec votre petit-enfant !



Equipe Club Aktiv Plus



Musée national d'histoire naturelle
25, rue Munster
L-2160 Luxembourg



13h15 > 15h00



Gratis fir Kanner ënnert 18
Joer /
*gratuit pour les enfants en
dessous de 18 ans*



LU



8 €



30.07



VISITT LUXEMBOURG URBAN GARDEN (LUGA)

VISITE LUXEMBOURG URBAN GARDEN (LUGA)

Méindes 25.08

D'LUGA - Luxembourg Urban Garden ass eng Outdoor-Ausstellung mat urbane Gäert, landschaftlechen an artisteschen Installatiounen, landwirtschaftleche Projeten a Liewensraim, déi op fënnef emblematesche Plazen an der Stad an zu Ettelbréck an der Nordstad stattfënnt. Mir huelen un enger geféierter Visitt vun 2 Stonnen deel a gin duerno zesumme Mëttegiessen. Entdeckt mat eis verschidde Parcoursen an der Stad a genéisst e Moment vun Entspannung tëscht faarwege Gäert, faszinéierende Landschaften an an de ville Fräizäit- a Begéinungsräim.

Lundi 25.08

Le LUGA - Luxembourg Urban Garden est une exposition en plein air avec des jardins urbains, des installations paysagères et artistiques, des projets agricoles et des habitats, qui se déroule sur cinq sites emblématiques de la ville et à Ettelbruck dans la Nordstad. Nous participons à une visite de 2 heures et allons déjeuner ensemble. Découvrez avec nous différents parcours dans la ville et profitez d'un moment de détente entre jardins colorés, paysages fascinants et des nombreux espaces de loisirs et de rencontre.



Agang Parc municipal Eck Glacis / *Entrée parc municipal coin Glacis*



09h15 > 11h30



Ugepasste Gezei,
bequem Schong,
Gedrénks /
*vêtements adaptés,
chaussures confortables,
boissons*



3 km



LU



8 €



30.07





HAPPY *Easter*

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



UMELDUNGSFORMULAR

FORMULAIRE D'INSCRIPTION



AN DER LOUPESCHT
CLUB AKTIV PLUS

Numm / Nom : _____

Virnumm / 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.

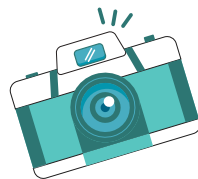
Toutes les données personnelles que vous nous avez communiquées seront traitées de manière confidentielle. Pour plus d'informations sur le traitement de vos données personnelles, veuillez consulter notre site internet : <https://www.help.lu/>.

Signature :

croix-rouge
luxembourgeoise
Menschen helfen



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 2, rue de l'école L-6235 Beidweiler :
(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

INTERN REEGELEN

1. Mëllt lech w.e.g. fir all Aktivitéit, wou Dir wëllt drun deelhuelen, un. Umeldungen kenne folgend duerchgefouert ginn:
 - a. Direkt am Club: vu Méindes bis Freides tëscht **9h00 an 13h00** Auer
 - b. Per Telefon um **2755 - 3395**
 - c. Per **Email** : club-loupescht@croix-rouge.lu
2. D'**Bezuelen** gëtt, no Erhale vun enger Rechnung mam entsprechende Präis an der Referenznummer, per Iwwerweisung op de Kont: **LU41 0019 4955 9051 5000 (BCEE)** gemaach. Fir Cours'en gëtt de volle Präis verrechent, och wann Dir aus perséinleche Grënn (Vakanz, Gesondheet,...) net fir all Rendezvous present sidd.
3. **Deelhuelen un Aktivitéiten** vum Club Aktiv Plus An der Loupescht leeft ënnert ärer eegener Responsabilitéit. Fir e gudden Oflaf vun eisen Aktivitéiten an Ausfluch ze garantéieren, biede mir lech pünktlech um Treffpunkt ze sinn. Mir kennen lech bis zu 5 Minutte Verspéidung erlaben. Falls Dir un enger Aktivitéit deelhuele wëllt, wou Dir awer net ugemellt sidd, kenne mir lech net garantéieren ob nach eng Plaz frei ass.
4. Bei **Sportsaktivitéiten** empfeele mir e Rot bei ärem Hausdokter unzufroen. Am Fall vu **Gesondheetsproblemer** an aus **Sécherheetsgrënn** biede mir lech Persoun, déi fir d'Aktivitéit oder de Cours zoustänneg ass, z'informéieren. Zousätzlech ass oft eng Grondausstattung néideg fir eng Aktivitéit auszuféieren (adaptéiert Kleedung, fest Schong, eng Yoga-Matt,...). Mir stinn zu ärer Verfügung fir lech z'informéieren an ze beroden.
5. Eng **Aktivitéit kann ofgesot ginn**, wann d'Mindestzuel un Umeldungen net erreecht gouf, wéi och bei Krankheetsfall vum Responsabel vum Cours. An dëse Fäll ginn lech Käschten zeréckbezult.
6. Wann Dir **net un enger Aktivitéit** oder engem Cours kennt deelhuelen, si mir lech dankbar, sou séier wéi méiglech, eis z'informéieren. Déi fräi Plaz kann un eng Persoun vun der Waardelëscht weidergeleet ginn. D'Käschte ginn lech dann zeréckbezult.
7. Während eisen Aktivitéite ginn **Fotoen** vun de Participanteë gemaach. Dës Fotoe gi benotzt fir de Club Aktiv Plus an seng Aktivitéiten ze promouvéieren. Wann Dir op kenger Foto wëllt sinn oder är Foto net soll publizéiert ginn, dann deelt eis dat w.e.g. schrëftlech mat.

E puer Empfehlungen:

Et ass recommandéiert ëmmer eppes virun der Aktivitéit giess ze hunn – soss steet Gefor vun Ennerzocker. A fir lech ze hydratéiere denkt drun genuch während der Aktivitéit ze drénken!

OPGEPASST!

Dës intern Reegele gëllen nëmme fir Aktivitéiten, déi vum Club Aktiv Plus An der Loupescht organiséiert ginn. Bei Aktivitéiten déi vun eise Partner organiséiert ginn, trëtt Reglement vun der jeeweileger Organisatioun a Kraaft.

REGLEMENT INTERNE

1. **Inscriptions** : Veuillez vous inscrire pour toutes nos activités auxquelles vous souhaitez participer. Les inscriptions peuvent être faites :
 - a. directement au club : du lundi au vendredi entre **9h00 et 13h00**
 - b. par téléphone au **2755 - 3395**
 - c. par **mail** : club-loupescht@croix-rouge.lu
2. **Païement** : 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.
3. **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.
4. **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.
5. **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.
6. **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.
7. **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.

FOTOSGALERIE

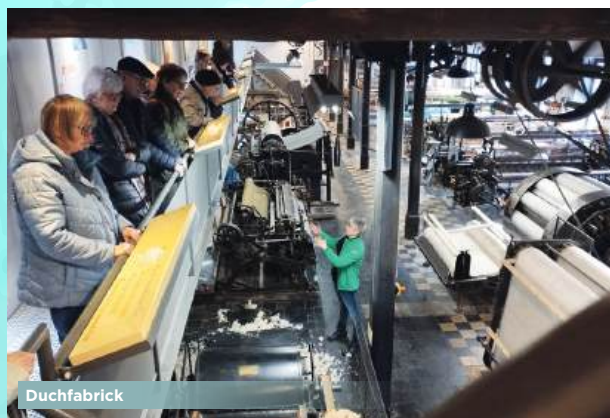
GALERIE DE PHOTOS



Mëttegiessen am Club



KI Workshop



Duchfabrick



Kreativatelier Eko-Resin



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 Uelzechtall
☎ 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 !

club**aktiv**⁺

help⁺
All Dag ass e gudden Dag