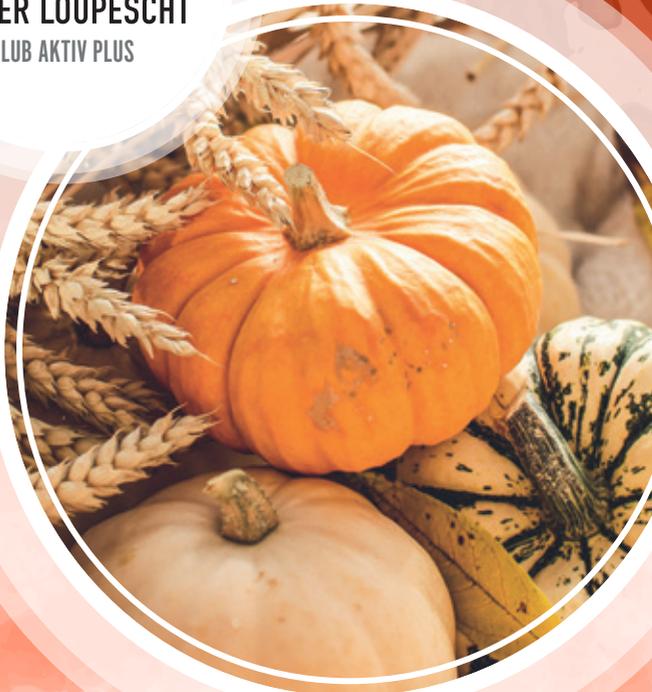




**AN DER LOUPESCHT**  
CLUB AKTIV PLUS



Aktivitéiteprogramm  
SEPTEMBER - DEZEMBER  
**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

### Nei Adress:

14, rue de la Gare

L-6117 Junglinster

T. (+352) 2755 - 3395

Mail : [club-loupescht@croix-rouge.lu](mailto:club-loupescht@croix-rouge.lu)

[www.help.lu](http://www.help.lu) / [www.croix-rouge.lu](http://www.croix-rouge.lu)



**fb/ClubAktivPlusAnDerLoupescht/**

De Büro ass op:

Méindes bis Freides **9h00>13h00**

**14h00>16h00**

*Horaire d'ouverture du bureau :*

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

**14h00>16h00**

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

Herbstprogramm im Club Aktiv Plus An der Loupescht . . .	4
Informatioun un eis Clienten . . . . .	6
Fotogalerie . . . . .	9
Reegelméisseg Aktivitéiten . . . . .	10
Weihnachtsausflug Heidelberg . . . . .	11
Gemittleche Spadséiergang . . . . .	12
Club Owender . . . . .	13
Gesellschaftsspiller . . . . .	14
Stressreduktioun duerch Opmierksamkeit . . . . .	15
Molcours . . . . .	16
Mëttegiessen am Restaurant . . . . .	17
Sëtzgymnastik . . . . .	18
Sonndesausflug . . . . .	19
Marie-Astrid-Croisière . . . . .	20
Buch Club . . . . .	21
Réckengymnastik . . . . .	22
Foto Wanderung Rëmerschen . . . . .	23
Mëttegiessen am Club . . . . .	24
Internetcafé fir Senioren - Cours . . . . .	25
Gediechtnistraining . . . . .	26
Klangschuelemeditatioun . . . . .	27
Pilzwanderung . . . . .	28
Lëtzebuergesch - richtig schreiwen . . . . .	29
Dagesausflug Dinant . . . . .	30
Yoga . . . . .	31
Seniore Kraaft-Training . . . . .	32
Hierschtfest . . . . .	33
Visitt Militärmusée . . . . .	34
Visitt Ramborn Cider Co . . . . .	35
Spillnomëtteg am Cipa Jonglënster . . . . .	36
Bitburg: Shopping & Eifelpark . . . . .	37
Mam Buergermeeschter on Tour . . . . .	38
Fotoshow - Mëllerdall . . . . .	39
Blumenatelier . . . . .	40
Visitt Gréiwemaacher . . . . .	41
Grillworkshop . . . . .	42
Lunch Concert Philharmonie . . . . .	43
Éischt Hëllef Cours fir Senioren . . . . .	44
Rüdesheim . . . . .	45
Den elektronesche Gesondheetsdossier (DSP) . . . . .	46
Visitt Tram a Bus-Musée . . . . .	47
Bakatelier Lënster Lycée . . . . .	48
Schach-Nomëtten . . . . .	49
Chrëscht Kreativ-Ateliers . . . . .	50
Chrëscht Kichen-Ateliers . . . . .	51
Visitt Nationalbibliothék . . . . .	52
Fake News . . . . .	53
Ice-Park Beaufort . . . . .	54
De Schlof an all senge Facetten . . . . .	55
Bakatelier Bûche de Noël . . . . .	56
Umeldefristformular . . . . .	57
Fotoformular . . . . .	58
Intern Reegelen . . . . .	59
Adressen . . . . .	61

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

# HERZLICH WILLKOMMEN IM NEUEN ZUHAUSE VOM CLUB AKTIV PLUS AN DER LOUPESCHT!

Der Herbst bringt frischen Wind – und bei uns gleich doppelt: mit einem neuen Programm und einem neuen Standort!

Wir freuen uns sehr, Sie in unseren neuen Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen – ein Ort, an dem Begegnung, Austausch, gemeinsames Lernen und geselliges Beisammensein im Mittelpunkt stehen.

Der Club Aktiv Plus An der Loupescht ist mehr als ein Programm – es ist eine Einladung:

- Raus aus dem Alltag, rein in die Gemeinschaft.
- Neues entdecken, sich inspirieren lassen, gemeinsam aktiv sein.
- Sich begegnen, voneinander lernen und einander stärken.

Ob Sie schon lange dabei sind oder uns gerade erst entdecken – kommen Sie vorbei, schauen Sie rein, bringen Sie gerne jemanden mit!

Unser Team freut sich auf bekannte und neue Gesichter, auf Gespräche, Ideen und gemeinsame Momente.

Lassen Sie uns diesen Herbst gemeinsam gestalten – mit Begegnung, Austausch und neue Perspektiven.

Anabel, Annika, Marisa, Ricardo und Carole  
*Das Team vom Club Aktiv Plus An der Loupescht*



## **BIENVENUE DANS LE NOUVEAU CHEZ-NOUS DU CLUB AKTIV PLUS AN DER LOUPESCHT!**

*L'automne apporte un vent de renouveau – et chez nous, c'est doublement le cas : avec un nouveau programme et un nouvel espace !*

*Nous sommes très heureux de pouvoir vous accueillir dans nos nouveaux locaux – un lieu où la rencontre, l'échange, l'apprentissage commun et la convivialité sont au cœur de tout ce que nous faisons.*

*Le Club Aktiv Plus An der Loupescht, c'est bien plus qu'un programme.*

*C'est une invitation à :*

- *Sortir du quotidien et rejoindre une communauté vivante,*
- *Découvrir de nouvelles choses, s'inspirer, être actif ensemble,*
- *Se rencontrer, apprendre les uns des autres et se motiver mutuellement.*

*Que vous fassiez déjà partie du Club ou que vous veniez de nous découvrir – poussez la porte, venez nous voir, et n'hésitez pas à venir accompagné-e !*

*Notre équipe se réjouit de retrouver des visages familiers et d'en rencontrer de nouveaux, d'échanger des idées et de partager des moments ensemble.*

*Construisons ensemble un automne riche en rencontres, en échanges et en nouvelles perspectives.*

*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-loupesch@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-loupesch@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 kënn 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 !*

 <b>NAVETTE</b>					
P+R Lénster Bierg - Op de Fréinen		 <b>Arrêt: Junglinster, Op der Gare / Centre Médical</b>		Op de Fréinen - P+R Lénster Bierg	
Arrêt	intervalles 30 min	intervalles 20 min	Arrêt	intervalles 30 min	intervalles 20 min
P&R Lénster Bierg	9h00 > 15h30	16h00 > 19h00	Op der Fréinen	9h12 > 15h42	16h10 > 19h10
Um Rälland	9h01 > 15h31	16h01 > 19h01	Gonnereng - op der Bréck	9h14 > 15h44	pas d'arrêt
Gemeng	9h03 > 15h33	pas d'arrêt	Gonnereng - rue du Village	9h15 > 15h45	pas d'arrêt
CIPA	9h04 > 15h34	pas d'arrêt	Gonnereng - Mierchen	9h16 > 15h46	pas d'arrêt
Rue de Cerises	9h05 > 15h35	pas d'arrêt	Laangwiss 2/1	9h18/19 > 15h48/49	16h13/14 > 19h13/14
Op der Gare	9h06 > 15h36	16h03 > 19h03	Centre Médical 	9h20 > 15h50	16h16 > 19h16
Centre Médical 	9h07 > 15h37	16h04 > 19h04			



AN DER LOUPESCHT  
CLUB AKTIV PLUS

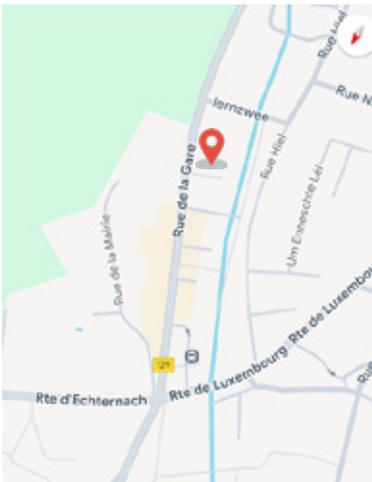


*Mir si geplënnert!*

*Nei Adress:*

*14, rue de la Gare*

*L-6117 Junglinster*



☎ 2755-3395

✉ [club-loupescht@croix-rouge.lu](mailto:club-loupescht@croix-rouge.lu)

**Mir freeën eis op Äre Besuch!**



# LIGNES DE BUS

JUNGLINSTER

Junglinster P&R:

201 / 211 Limpertsberg

212 / 222 Kirchberg

223 Bonnevoie

244/ 243 / 350 Grevenmacher

250 Junglinster

261 Echternach



Arrêt: Junglinster,  
Op der Gare /  
Rue de la Gare

BERDORF

BECH

BEAUFORT

BETZDORF

CONSDORF

WALDBILLIG

**211 LUX,**  
**Limpertsberg**  
*(via Consdorf,  
Hersberg, Altrier,  
Rippig,  
Graulinster)*

**212 Kirchberg**  
*(via Altrier, Rippig,  
Graulinster)*  
**261**  
**Junglinster P&R**  
*(via Brouch, Zittig,  
Hemstal, Rippig,  
Beidweiler,  
Eschweiler)*

**222 LUX**  
**Kirchberg**  
*(via Haller)*

**350**  
**Junglinster**  
*(Banzelt) via  
Roodt-sur-Syre,  
Olingen,  
Rodenbourg)*

**211 LUX,**  
**Limpertsberg**  
*(via Hersberg,  
Altrier, Rippig,  
Graulinster)*

**222 LUX**  
**Kirchberg**  
*(via Christnach,  
Heffingen,  
Reuland)*



AN DER LOUPESCHT  
CLUB AKTIV PLUS



méi Info /

plus d'information:

2755-3395



# FOTOGALERIE

## GALERIE DE PHOTOS



Aquatower Bäertref



Bernkastel-Kues



Blumenatelier



Mam Buergermeeschter um Tour



Minett Park Fond de Gras



Geierlay



Luxembourg Air Rescue

# Eis Reegelméisseg Aktivitéiten

## *Nos activités régulières*

### Aktivitéit / *Activité*

### Méi Infoen / *Plus d'infos*

Trëppeltour /  
*Randonnée*



**Méindes / *Lundi***

15.09 - 15.12

🕒 9h30 > 11h30

*Petanque* /  
*Pétanque*



**Dënschdes / *Mardi***

02.09 - 28.10

🕒 9h30 > 11h30

Nordic Walking  
am Mëllerdall /  
*Nordic Walking*  
*au Mullerthal*



**Mëttwochs / *Mercredi***

17.09 - 12.11

🕒 9h30 > 11h30

Keelen /  
*Jeu de quilles*



**Mëttwochs / *Mercredi***

10.09 - 17.12

🕒 16h00 > 18h30

👤 Equipe Club Aktiv Plus An der Loupescht

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

# WEIHNACHTSAUSFLUG HEIDELBERG

## Dienstag 09.12 und Mittwoch 10.12

Erleben Sie mit uns und unseren Freunden des “Club Aktiv Plus Muselheim” das festlich geschmückte Heidelberg in seiner schönsten Jahreszeit – voller Lichter, Atmosphäre und Geschichte. Gemeinsam genießen wir zwei entspannte Tage mit kulturellen Highlights, gemütlichem Beisammensein und ganz viel Weihnachtsstimmung.

### Tag 1 - Dienstag 09.12

Abfahrt 07:00 Uhr Junglinster – P&R / 7:30 Uhr Mertert, kleine Kaffeepause unterwegs. Bei Ankunft gemeinsames Mittagessen in Heidelberg und anschließend Check-In in unser Hotel: \*\*\*\*Atlantic Hotel Heidelberg  
Nachmittags Besichtigung Weihnachtsmarkt und freier Aufenthalt im Stadtzentrum  
Abendessen auf eigene Kosten und Übernachtung im Hotel

### Tag 2 - Mittwoch 10.12

Frühstück im Hotel und Check-out. Am Vormittag Besichtigung mit Führung Schloss Heidelberg. Anschliessend freier Aufenthalt in Heidelberg und Mittagessen auf eigene Kosten. Am späten Nachmittag Heimreise über Hauenstein.

€ **Preis der Reise pro Person im DZ 355€**  
**Preis der Reise pro Person im EZ 405€**

### Im Preis enthalten:

- Fahrt im \*\*\*\*Reisebus mit WC, DVD und Kühlschrank mit Voyage Schmit
- 1x Übernachtung mit Frühstück im Hotel
- Mittagessen am 1. Tag
- Schlossführung Heidelberg
- 2x Begleitpersonen
- Reiserücktrittsversicherung

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  P&R Junglinster
-  07h00
-  DE
-  14.11



# GEMITTLECHE SPADSÉIERGANG

## PROMENADE DOUCE



### Méindes, 15.09 - 10.11

E Spadséiergang ass eng herrlech Aktivitéit, déi et erlaabt, d'Natur ze genéissen an sech ze entspanen. 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 15.09 - 10.11

*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, Gedrénks / *vêtements adaptés, chaussures confortables, boissons*



Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*



Gratis / *gratuit*



Bis Freides virdrun / *jusqu'au vendredi précédant*



## CLUB OWENDER

### SOIRÉE AU CLUB

#### Dönschdes 16.09 / 07.10 / 04.11 / 02.12

Wisou net eng Kéier am Mount e gemittlechen Owend bei eis am Club verbréngen? Eis Benevollen zauberen lech e leckere Menü. Dir wëllt och mathëllefen beim Kachen oder hutt eng aner Iddi dësen Owend flott ze gestalten? Bréngt lech mat Ärem Hobby an a mellt lech gären.

#### Mardi 16.09 / 07.10 / 04.11 / 02.12

*Pourquoi ne pas passer une soirée conviviale par mois avec nous ? Nos bénévoles vous prépareront un délicieux menu. Vous avez envie de donner un coup de main pour la préparation ou avez-vous une autre idée pour contribuer à l'organisation de cette soirée ? Alors faites-nous part de votre passion et n'hésitez pas à nous contacter.*

- |              |   |
|--------------|---|
| <b>16.09</b> | Salade grecque suivie d'un émincé de poitrine de dinde au lait de coco et curry, tagliatelles au beurre, petits pois à la française |
| <b>07.10</b> | Escalope de saumon mariné et grillé teriyaki, riz pilaf, carottes; dessert : tarte citron-coco                                      |
| <b>04.11</b> | Soupe de choux-fleurs à la moutarde suivie de cannelloni ricotta et épinard   |
| <b>02.12</b> | Quiche Lorraine suivie d'un sauté d'épaule d'agneau, gratin dauphinois, haricots verts au lard                                      |

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  16h00 > 20h00  
(18h00 Owendiessen / dîner)
-  20 € pro Kéier / par unité
-  Eng Woch am Viraus /  
une semaine à l'avance



# GESELLSCHAFTSSPILLER

## JEUX DE SOCIÉTÉ

### Mëttwochs 17.09 - 19.11

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 17.09 - 19.11

*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*



# STRESSREDUKTIOUN DUERCH OPMIERKSAMKEET

## RÉDUCTION DU STRESS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

### Mëttwochs 17.09 - 19.11

Dëse Cours vun 10 Seancen invitéiert Iech, d'Achtsamkeet duerch de MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction), entwéckelt vum Jon Kabat-Zinn, z'entdecken. Dës Method, déi vu villen internationale Studien unerkannt ass, huet positiv Auswierkungen op d'Gesondheet: Si hëlleft Stress ze reduzéieren an d'Liewensqualität ze verbesseren. De Bluttdrock geet erof, de Nervesystem reguléiert sech, an e Gefill vun ënnerlecher Rou stellt sech an. Den MBSR ass fir all Persoun gëeegent, déi léiere wëll, besser mam Stress am Alldag ëmzegoen.

### Mercredi 17.09 - 19.11

*Ce cours de 10 séances vous invite à découvrir la pleine conscience à travers le programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), conçu par Jon Kabat-Zinn. Reconnue par de nombreuses études internationales, cette méthode a des effets positifs sur la santé : elle aide à réduire le stress et améliore la qualité de vie. La tension artérielle diminue, le système nerveux s'équilibre, et une sensation de calme intérieur s'installe. Le MBSR convient à toute personne qui souhaite mieux gérer le stress dans sa vie quotidienne.*

**Aféierung / Introduction MBSR :** 17.09 (15h00 > 16h30)

**MBSR Cours:** 24.09 / 01.10 / 08.10 / 15.10 / 22.10 / 29.10 / 12.11 / 19.11 (15h00 > 17h30)

**MBSR Nomëtten / après-midi :** 05.11 (14h00 > 18h00)



Dr. Marie-Paule Theisen



Club Aktiv Plus  
An der Loupescht



Yogamatt / tapis yoga



LU



130 € (10x)



10.09



# MOLCOURS

## COURS DE PEINTURE

**Donneschdes 18.09 - 04.12**

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 18.09 - 04.12**

*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
-  Paus: Schoulvakanz /  
pause : vacances scolaires
-  € 150 € (10x)
-  10.09



# MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT

## DÉJEUNER AU RESTAURANT

### Freides 19.09 - 19.12

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 19.09 - 19.12

*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 :*

- 19.09 & 26.09** Restaurant Petite Suisse Country  
46, Am Lahr • L- 7641 Christnach
- 24.10 & 31.10** Restaurant La Table d'Am Park  
1, An der Ruetsbech • L- 6552 Berdorf
- 21.11 & 28.11** Restaurant Becher Gare  
1, Becher Gare • L- 6230 Bech
- 12.12 & 19.12** Alma Portuguese Kitchen  
7, rue de la Gare • L- 6117 Junglinster

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



# SËTZGYMNASTIK

## GYMNASTIQUE ASSISE



### Freides 19.09 - 07.11

Sëtzgymnastik ass eng douce Sportsaktivitéit fir all Altersgruppen! Et hëlleft, d'Beweeglechkeet ze verbesseren an d'Muskelen ze stäerken, ouni datt een opstoe muss. Mat einfache Bewegungen a Stretchübungen kann een seng Gesondheet an d'Wuelbefanne verbesseren. Kommt a macht mat, et ass eng flott a gesond Manéier, aktiv ze bleiwen!

### Vendredi 19.09 - 07.11

*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



Club Aktiv Plus An der Loupescht



15h00 > 16h00



Bequemt Gezeih, Gedrénks / *vêtements confortables et une boisson*



50 € (8x)



15.09



# SONNDESAUSFLUCH

## SORTIE DU DIMANCHE

### Sonndes 21.09 / 09.11

Dir hutt keng Loscht, de Sonnden eleng ze verbréngen? Da kommt mat eis op Entdeckungstour an eis Partnergemengen a feiert mat hinnen hir lokal Festivitéiten! Zesumme verbréng mir en ofwiesslungsräichen a gemittlechen Nomëtten. Et ass eng ideal Geleeënheet, fir d'Regioun z'entdecken an nei Leit kennenzéieren. Déi schéinste Sonndeger sinn déi, déi een zesumme verbréngt!

### Dimanche 21.09 / 09.11

*Vous n'avez pas envie de passer le dimanche seul ? Alors venez avec nous à la découverte de nos communes partenaires et de leurs fêtes locales ! Ensemble, nous partagerons un après-midi varié et convivial. C'est l'occasion idéal pour explorer la région et de faire de nouvelles rencontres. Les plus beaux dimanches sont ceux passés ensemble !*

**21.09**

Duerffest Consdorf  
13, rue de la Mairie • L-6211 Consdorf

**09.11**

Haupeschest Berdorf (5 € Entrée)  
Parking Navette Aquatower • L-6550 Berdorf



Equipe Club Aktiv Plus



14h30 > 17h00



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



Eng Woch am Virus /  
*une semaine à l'avance*



# MARIE-ASTRID-CROISIÈRE

## Dënschdes 23.09

Verbréngt en Dag am Hierscht u Bord vun der MS „Princesse Marie-Astrid“ mat de Frënn vum „Club Aktiv+“. Genéisst gutt lessen an Drénken op der schéiner Musel. Musikalesch begleitet eis de Jeannot Conter, dee fir eng gudde Stëmmung suergt. Wee wëllt, kann dobäi och d'Danzbeen schwéngen. Mir freeën eis op dësen traditionelle Schëffsausflug.

## Mardi 23.09

*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.*

### MENU:

Fein Geméiszopp / Crème de légumes

-----

Bouchée, Fritten an Zalot / Bouchée à la reine, pommes frites et salade  
Oder / ou

Gebrode Polenta mat Champignon-Ragout a Geméis /  
*Polenta grillée accompagnée d'un ragoût de champignons et de légumes*

-----

Äppeltaart mat Vanillsglace /  
*Tarte aux pommes accompagnée de sa glace à la vanille*



Equipe Club Aktiv Plus



Quai Marie-Astrid  
Route du vin  
L-6794 Grevenmacher



11h30 Einschiffung /  
embarquement



67 €



10.09



## BUCH CLUB CLUB DU LIVRE

### Dönschdes 23.09 / 21.10 / 25.11

All Mount liese mir e Buch, dat verspricht eis a faszinierend Welten ze transportéieren, mat Geschichte voller Wäisheet, Humor an Emotioun. Eis Diskussionsronne 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 Gespräicher. Maacht bei eisem Buch Club mat a genéisst interessant Momenter!

### Mardi 23.09 / 21.10 / 25.11

*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 !*

**23.09** Goss - Guy Rewenig

-  Tiffany Saska
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  17h00 > 18h00
-  Gratis / *gratuit*
-  Eng Woch am Virus /  
*une semaine à l'avance*



# RÉCKENGYMNASTIK

## GYMNASTIQUE POUR LE DOS



### Mëttwochs 24.09 - 03.12

Wëllt Dir Ärem Réck eppes Guddes doen? Da maacht mat bei eisem Gymnastikcours, dee speziell op d'Gesondheet an d'Wuelbefanne vum Réck ausgeriicht ass. Eis Übungen zilen dorop, d'Réckmuskulatur ze stäerken, Verspannungen ze léisen an d'Haltung souwéi d'Beweeglechkeet ze verbesseren. Den Training ass fir all Niveaue passend - egal ob Dir Ufänger oder scho fortgeschratt sidd. Këmmert lech ëm Äre Réck a gitt gestäerkt a voller Energie nees heem!

### Mercredi 24.09 - 03.12

*Vous voulez faire du bien à votre dos ? Alors rejoignez notre cours de gymnastique dédié à la santé et au bien-être. Notre entraînement est spécialement conçu pour renforcer les muscles du dos, soulager les tensions et améliorer la posture ainsi que la mobilité. Les exercices s'adressent à tous les niveaux, que vous soyez débutant ou avancé. Prenez soin de votre dos et repartez renforcé et plein d'énergie !*

-  Manuela Seifert
-  Centre Culturel A Schmadds
-  09h30 > 10h30
-  Fest Schong, bequemt Gezei, eng Sportsmatt, Gedrénsks / *chaussures fermées, vêtements confortables, tapis de sport, boissons*
-  Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*
-  DE
-  € 190 € (10x)
-  12.09



# FOTO WANDERUNG RËMERSCHEN

## RANDONNÉE PHOTOGRAPHIQUE REMERSCHEN

### Donneschdes 25.09

Den Hierscht ass voller Faarwen a schéi Momenter an der Natur. Fir dës schéi Momenter anzefänke bidde mir lech eng Fotowanderung un. Kommt mat eis op Rëmerschen a mir probéieren d'Vullen ze fotograféieren. Virun der Wanderung kritt Dir eng kleng Aféierung iwwert Fotografie. Uschléissend gi mir zesumme Mëttegiessen. Ob professionell Kamera, Digitalkamera oder Smartphoneskamera - sidd bei dësem flotten Tour derbäi!

### Jeudi 25.09

*L'automne est plein de couleurs et de beaux moments dans la nature. Pour capturer ces beaux moments, nous vous proposons une randonnée photo. Venez avec nous à Remerschen et nous essaierons de photographier des oiseaux. Avant la randonnée, vous recevrez une petite introduction à la photographie. Ensuite, nous irons déjeuner ensemble. Que vous utilisiez un appareil photo professionnel, un appareil numérique ou un appareil photo de smartphone, participez à cette super randonnée !*

 Will Majerus & Equipe Club Aktiv Plus

 Parking Le Chalet  
Breicherwee • L-5441 Schengen

 9h30 > 14h00

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

 18.09



# MËTTEGIESSEN AM CLUB

## DÉJEUNER AU CLUB

**Donneschdes 25.09 / 16.10 / 20.11 / 18.12**

Eemol de Mount preparéiere mir en hausgemaachte Menü. Wann Dir gäre kacht a Loscht hutt, d'Mëttegiessie zesummen mat eis ze preparéieren, sidd Dir häerzlech wëllkomm. Beim uschléissenden Mëttegiessen kënt Dir sympathesch Leit treffen a lecker Platen an enger gemittlecher Atmosphär genéissen.

**Jeudi 25.09 / 16.10 / 20.11 / 18.12**

*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.*

- 25.09** Saisonale Tomatenzopp, verschidde gebrode Wuppen an Zalotebuffet, Café Glacé
- 16.10** Zelleriszopp, Boulette mat Zooss, Nuddelen a gréng Zalot, Kuch
- 20.11** Fréijoersrullen, Asiatesch Iwwerraschung, Mango Glace
- 18.12** Gereechert Makréil, Fëschrageût mat Purée, Kuch

-  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 précédent*



# INTERNETCAFÉ FIR SENIOREN - COURS

## Freides 26.09 / 24.10 / 12.12

Ouni digitaalt Kënnen geet et bal net méi. Mat e puer einfache Rotschléi kënt Dir lech an der digitaler Welt besser zurechtfannen. An eise Coursë léiert Dir mat Ärem Handy, Tablet oder Laptop folgend Themen kennen: Toure am Komoot plangen, E-Mail, WhatsApp & Co, Dateschutz a Sécherheet.

Mir sinn op fir all Thema, dat Dir selwer matbréngt. Profitéiert vun dësem Cours, fir Är Froen ze stellen an Neies ze léieren!

## Vendredi 26.09 / 24.10 / 12.12

*Aujourd'hui, il est presque impossible de se passer de compétences numériques. Grâce à quelques conseils simples, vous pouvez mieux vous repérer dans le monde digital. Dans nos cours, vous apprendrez à utiliser votre smartphone, tablette ou ordinateur portable autour des thèmes suivants : planifier des itinéraires avec Komoot, utiliser les e-mails, WhatsApp & Co, la protection des données et la sécurité.*

*Nous sommes également ouverts à tout sujet que vous souhaitez apporter. Profitez de ce cours pour poser vos questions et découvrir de nouvelles choses !*

- |              |                         |
|--------------|-------------------------|
| <b>26.09</b> | Toure plangen am Komoot |
| <b>24.10</b> | E-Mail, Whatsapp & Co   |
| <b>12.12</b> | Dateschutz & Sécherheet |



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



# GEDIECHTNISTRaining

## ENTRAINEMENT DE LA MÉMOIRE

**Méindes 29.09 / 13.10 / 27.10 / 10.11 / 24.11 / 08.12**

Vergiesselech si mer jo alt all emol, mee dat muss net sinn. D'Gehier 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 Gehier ze trainéieren an Är Konzentratioun ze steigern. Sidd och Dir derbäi an erlieft en ofwiesslungsräichen Training, dee Spaass mécht an lech erméiglecht, Äert Gediechnis aktiv ze verbesseren.

**Lundi 29.09 / 13.10 / 27.10 / 10.11 / 24.11 / 08.12**

*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 / DE
-  € 65 € (6x)
-  15.09 / min. 8 Pers.



# KLANGSCHUELEMEDITATIOUN

## MÉDITATION BOLS CHANTANTS



**Dënschdes 30.09 / 14.10 / 28.10 / 11.11 / 25.11 / 09.12**

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 30.09 / 14.10 / 28.10 / 11.11 / 25.11 / 09.12**

*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 "Am laangen Brill"



09h30 > 10h30



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



DE



120 € (6x)



22.09



# PILZWANDERUNG

## RANDONNÉE AUX CHAMPIGNONS

### Dënschdes 30.09

Während dëser Wanderung duerch de Bësch vu Chrëschtnach entdecker mir zesumme mat der Société des naturalistes luxembourgeois d'Welt vun de lokale Champignonen. Mir léieren, wéi een iessbar, net-iessbar a gëfteg Champignone vuneneen ënnerscheet, a kréien dobäi wichteg Informatiounen iwwer hiren natierlechen Habitat an d'Reegele fir d'Sammelen. Mat e bësse Chance schenkt eis d'Natur och e puer Champignone fir ze sammelen.

### Mardi 30.09

*Lors de cette randonnée à travers la forêt de Christnach, nous explorerons le monde des champignons locaux sous la conduite de la Société des naturalistes luxembourgeois. Ensemble, nous apprendrons à distinguer les champignons comestibles, non comestibles et toxiques, tout en découvrant des informations sur leurs habitats et les règles de cueillette. Avec un peu de chance, la nature nous offrira aussi quelques champignons à cueillir.*

-  Groupe de Recherche Mycologique de la Société des naturalistes luxembourgeois
-  Fussballsterrain FC Olympia Christnach  
7, Am Lahr • L-7641 Christnach
-  13h40 > 17h00
-  Ugepasste Gezei, fest Schong, Gedrénks /  
*vêtements adaptés, chaussures fermées, boissons*
-  Wanderung wiederohängeg / *randonnée selon la météo*
-  12 €
-  22.09



# LËTZEBUERGESH - RICHTEG SCHREIWEN

**Dënschdes 30.09 - 25.11**

Lëtzebuergesch gëtt scho laang geschwat – an och geschriwwen: op enger Kaart, an engem E-Mail oder op WhatsApp, jidderee grad esou, wéi e mengt. Dat ass verständlech, well vill vun eis hu ni geléiert, wéi een eis Sprooch offiziell schreift. Dobäi gëtt et eng offiziell Orthografie, déi eis Sprooch strukturéiert an eis doriwwer eraus hëlleft, se kloer an eenheetlech ze notzen – och schrëftlech.

An dësem Atelier entdecken mir zesummen d'Grondreegele vun der Lëtzebuenger Schreifweis. An enger gemittlecher Atmosphär übe mir zesummen, tausche eis aus, laachen iwver déi kleng Feeler, déi jidderee mécht, a léieren dobäi, wéi mir eis Sprooch verständlech a korrekt op Pabeier bréngen.

Kommt mat Freed derbäi – et geet net ëm Perfektioun, mee ëm d'Freed un eiser Sprooch!



Manon Radoux



Club Aktiv Plus An der Loupescht



15h00 > 16h30



Notizblock an eppes fir ze schreiwen



Paus: Schoulvakanz



LU



120 € (8x)



Eng Woch am Virus



# DAGESAUSFLUCH DINANT

## EXCURSION DINANT

### Mëttwochs 01.10

Zesummen entdecke mir d'Zitadell vun Dinant. Si steet majestéitesch op engem Fiels iwwer der Meuse a bitt eng otemberaubend Vue op d'Stad an de Floss. De Wee erop mam Funiculaire, deen 1956 ageweit gouf, ass en onvergesslecht Erliednis fir d'Zitadell z'erreechen. No der guidéierter Visitt ass e gemeinsaamt Mëttegiessen geplangt, duerno bleift Zäit fir d'Stad op eegen Fauscht z'entdecken oder akafen ze goen. Duerno steet eng Bootstour op der Meuse vun Dinant op Anseremme an zeréck um Programm - e schéine Schluss fir e gelongenen Dag.

### Mercredi 01.10

*Ensemble, nous découvrons la citadelle de Dinant. Elle trône majestueusement sur un rocher surplombant la Meuse et offre une vue imprenable sur la ville et le fleuve. Un trajet en funiculaire, inauguré en 1956, est une expérience inoubliable pour atteindre la citadelle. Après la visite guidée, un déjeuner en commun est prévu, suivi d'un temps libre pour explorer la ville ou faire du shopping. Après une croisière sur la Meuse, de Dinant à Anseremme et retour, viendra clôturer cette belle journée.*



Equipe Club Aktiv Plus



07h15 P&R Mertert

07h45 P&R Junglinster



07h15 > 19h00



Fest Schong, Wiederentspriechend Gezei /  
*chaussures fermées, vêtements adaptés à la météo*



mat / avec Club Muselheem



98 € (Transport, Entrée an Visite guidée Citadelle, Mëttegiessen, ouni Gedréns, Bootstour /  
*transport, entrée et visite guidée Citadelle, déjeuner sans boissons, croisière*)



14.09



Photo de Thomas Bormans sur Unsplash

# YOGA



## Donneschdes 02.10 - 27.11

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 02.10 - 27.11

*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 „Am laange Brill“
-  09h00 > 10h00
-  Yogamatt, Këssen, Decken / *tapis de yoga, coussin, couverture*
-  Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*
-  DE
-  80 € (8x)
-  18.09



# SENIORE KRAAFT-TRAINING

## MUSCULATION POUR SENIORS



### Donneschdes 02.10 - 27.11

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

### Jeudi 02.10 - 27.11

*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, Yogamatt a Gedrénks /  
*vêtements confortables, tapis de yoga et une boisson*
-  Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*
-  € 50 € (8x)
-  26.09



## HIERSCHTFEST FÊTE D'AUTOMNE

### Donneschdes 02.10

Kommt laanscht a léiert eisen Hierscht-Programm an eis Ekippen kennen! Dir kënnt hei de neie Club an all seng Facetten kenneléieren, a vläit souguer deen een oder anere begéinen dee schonn un eisen Aktivitéiten deel hält. Och fir lech ass bestëmmt eng passend Aktivitéit dobäi! Hei kënnt Dir eise Mataarbechter Är Froe stellen oder eis gären Aktivitéite fir eis nächst Broschür proposéieren! Feiert zesumme mat eis d'Rentrée an d'Aktivitéiten!

### Um Menu: verschidden Zoppen vum Buffet

### Jeudi 02.10

*Passez nous voir, faites connaissance de notre équipe et découvrez notre programme d'automne ! Vous pourrez découvrir notre club directement sur place et peut-être même rencontrer quelques-uns de nos participants. Il y aura sûrement une activité qui vous plaira ! Profitez-en pour poser vos questions ou proposer des activités pour notre prochaine brochure.*

*Fêtez avec nous la reprise des activités !*

### Au menu : buffet de soupes

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  12h00 > 14h00
-  15 €
-  25.09



# VISITT MILITÄRMUSÉE

## VISITE DU MUSÉE NATIONAL D'HISTOIRE MILITAIRE

### Freides 03.10

De Militärmusée zu Dikrech weist Dioramaen an Originalgréisst, déi d'Liewe vun de Zaldoten an d'Schluechte vum Zweete Weltkrich, besonnesch d'Ardennenoffensiv, realistesch duerstellen. Méi wéi 100.000 Objeten, 50 Gefierer an 50 detailléiert Zeenen erziele vun dëser Zäit. En Deel vun der Ausstellung ass och der Geschicht vun der lëtzebuergescher Arméi gewidmet, mat Uniformen, Waffen an Dokumenter. Zum Ofschloss gi mir zesumme Mëttegiessen - eng flott Geleeënheet, fir eis Andréck vun dëser Visitt auszetauschen.

### Vendredi 03.10

*Le musée national d'histoire militaire de Diekirch présente des dioramas grandeur nature illustrant la vie des soldats et les combats de la Seconde Guerre mondiale, notamment la bataille des Ardennes. Plus de 100 000 objets, 50 véhicules et 50 scènes réalistes témoignent de cette période. Une section est également consacrée à l'histoire de l'armée luxembourgeoise, avec uniformes, armes et documents. Pour conclure, nous partagerons un déjeuner convivial, l'occasion d'échanger nos impressions autour de cette visite marquante.*

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Musée national d'histoire militaire  
10, Bamertal • L-9209 Diekirch
-  09h50 > 14h30
-  LU
-  10 € (Visitt an Entrée /  
visite & entrée ;  
Consommatiounen op der  
Plaz ze bezuelen /  
consommations à régler  
sur place)
-  25.09



## VISITT RAMBORN CIDER CO. VISITE RAMBORN CIDER CO.

### Méindes 06.10

Mam Ufank vum Hierscht ass et déi perfekt Zäit fir eng Entdeckungstour bei Ramborn Cider Co.. Mir kréien d'Geleeënheet, dëse Cidresdomaine duerch eng geféiert Visitt ze entdecken, déi eis an d'Welt vun der handwierklecher Produktioun féiert. D'Visitt fänkt mat der Projektion vun engem kuerze Film un, suivéiert vun enger historiescher Presentatioun. Duerno entdecker mir déi verschidde Schrëtt am Fabrikatiounsprozess vum Cidre. Fir d'Visitt ofzeschléissen, gëtt eng Degustatioun vun all de Cidren ugebueden - eng flott Geleeënheet, fir déi villfälteg Aromaen ze genéissen.

### Lundi 06.10

*Avec le début de l'automne, c'est le moment idéal pour une escapade chez Ramborn Cider Co.. Nous aurons l'occasion de découvrir ce domaine à travers une visite guidée, qui nous plongera dans l'univers de la production artisanale. La visite débutera par la projection d'un court film, suivie d'une présentation historique. Nous explorerons ensuite les différentes étapes du processus de fabrication du cidre. Pour conclure cette expérience, une dégustation de l'ensemble des cidres nous sera proposée, afin de savourer pleinement les saveurs variés.*

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Ramborn Cider Co.  
23, Duerfstrooss • L-6660 Born
-  14h00 > 16h00
-  LU
-  18 €
-  29.09



# SPILLNOMËTTEG AM CIPA JONGLËNSTER

## APRÈS-MIDI DE JEUX AU CIPA JUNGLINSTER

**Dönschdes 07.10 / 04.11 / 02.12**

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

**Mardi 07.10 / 04.11 / 02.12**

*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*



## BITBURG: SHOPPING & EIFELPARK

### Freitag 10.10

Dieser Tagesausflug sorgt für Stimmung im Herbst. Nach einem gemütlichen Mittagessen entdecken wir die charmante Fußgängerzone mit ihren kleinen Läden und Cafés. Hier können Sie die Herbst- oder Wintermode entdecken oder schon erste Weihnachtsgeschenke einkaufen. Sind die Einkäufe im Bus verstaubt, machen wir uns auf den Weg von Bitburg nach Gondorf. Dort befindet sich der Eifelpark und wir haben die Gelegenheit die spektakulären HallowNights zu besuchen. Eine herbstliche und gruselige Atmosphäre lädt uns ein den Park in der Abenddämmerung zu entdecken - ein Tag voller Spannung wartet auf Sie!

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  P&R Junglinster
-  11h00 > 20h30
-  110 € (Transport, Menü  
(ohne Getränke),  
Eintritt Eifelpark)
-  26.09



# MAM BUERGERMEESCHTER ON TOUR

## LA TOURNÉE DU MAIRE

### Samschdes 11.10

De Jean-Luc Nosbusch, Buergermeeschter vu Beaufort weist lech seng Heemecht. Am Häerze vum Mëllerdall geleeën, starte mir den Tour bei Kaffi a Croissant ier mer da laanscht d'Sehenswürdegkeete vum Duerf, natierlech an d'Schlass ginn. Wee weess, vläicht zielt hien eis och déi eng oder aner Spiicht an Anekdot. Kommt mat op dësen aussergewöhnleche Spadséiergang, et gëtt bestëmmt net langweilleg.

### Samedi 11.10

*Jean-Luc Nosbusch, bourgmestre de Beaufort, vous fait découvrir sa commune. Située au cœur de la région du Mullerthal, nous commencerons la visite autour d'un café et d'un croissant, avant de partir à la découverte des curiosités du village — et bien sûr, du château. Qui sait, peut-être partagera-t-il avec nous quelques anecdotes ou histoires locales. Rejoignez-nous pour cette promenade exceptionnelle, l'ennui ne sera certainement pas au rendez-vous !*



Jean-Luc Nosbusch an d'Equipe Club Aktiv Plus



Parking Kummelsbau



10h00 > 13h00



3 km, fest Schong / *chaussures fermés*



Gratis / *gratuit*



03.10



# FOTOSHOW - MËLLERDALL

## EXPOSITION PHOTO - MULLERTHAL

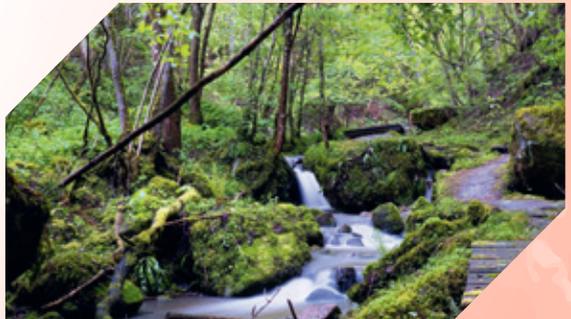
### Méindes 13.10

Dës Kéier reese mir mat eiser Fotoshow net allzewäit! De Claude Zipfel weist lech mat senge flotte Fotoen aus dem Mëllerdall an der Ëmgéigend dat och eis Regioun schéi Plazen ze bidden huet an een net ëmmer wäit reese muss, fir d'Schéinheet vun der Natur ze bewonneren. Kommt laanscht an entdeckt eng nei Vu op eventuell scho bekannt Motiver.

### Lundi 13.10

*Cette fois-ci, nous ne voyageons pas très loin pour notre présentation des photos! Avec ses superbes photos du Müllertal et des environs, Claude Zipfel vous montre que notre région a aussi de beaux endroits à offrir et qu'il n'est pas toujours nécessaire de voyager loin pour admirer la beauté de la nature. Venez découvrir un nouveau regard sur des motifs éventuellement déjà connus.*

-  Claude Zipfel
-  Veräinsbau / Salle des fêtes - Scheidgen
-  17h30 > 19h00
-  LU
-  Gratis / *gratuit*
-  06.10 / max. 20 Pers.



# BLUMMENATELIER

## ATELIER FLORAL

### Dënschdes 14.10 / 11.11

E selwer gemaacht Arrangement, der Saison entsprechend dekoréiert, wat gëtt et Schéineres? An Zesummenaarbecht mam Floristkatelier vu Fëlschdref, léiert Dir verschidden Techniken a kritt Wëssen iwwert Ëmgang, Faarwen a Gestaltung vun de Blummen a Planze vermëttelt.

### Mardi 14.10 / 11.11

*Qu'y a-t-il de plus beau que de créer sa propre création florale de saison ? En collaboration avec le « Floristkatelier » 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.*

**14.10** Dëschdekoratioun am Hierscht / *Décoration de table en automne*

**11.11** Schnéikugel aus Woll / *Boule de neige en laine*



Jeanette Lobner



Veraïnsbau Altrier



18h00 > 20h00



55 € / Atelier



03.10 / 31.10



## VISITT GRÉIWEMAACHER VISITE GREVENMACHER

### Freides 17.10

Kommt mat eis op Entdeckungsrees duerch Gréiwemaacher, eng kleng charmant Stiedchen direkt un der Musel, bekannt fir hiert historescht Zentrum an déi pittoresk Gässelen. Bei dëser geféiert Visitt léiert Dir méi iwver d'Geschicht vun der Stad a lauschtert dobäi spannend Erzielungen an Anekdote vun eiser Guide. Duerno gi mir zesumme Kaffi drénken an eppes Séisses genéissen.

### Vendredi 17.10

*Venez découvrir avec nous Grevenmacher, la petite ville charmante situé au bord de la Moselle, connue pour son centre historique et ses ruelles pittoresques. Lors de cette visite guidée vous apprendrez plus sur l'histoire de la ville tout en écoutant les récits et anecdotes intéressants de votre guide. Ensuite nous irons prendre un café et un dessert ensemble.*

-  Monique Hermes
-  Hotel de ville  
6, Place du marché • L-6755 Grevenmacher
-  14h00 > 17h00
-  20 € (Visitt, Tea time /  
visite, tea time)
-  07.10



# GRILLWORKSHOP

## ATELIER DE BARBECUE

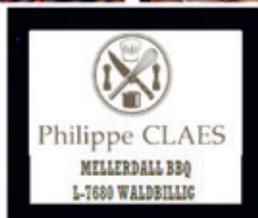
### Méindes 20.10

Hutt Dir Interessé un engem Owend mat Grill-Aromaen an Tipps vun engem richtege Grillproffi? Dann ass eise Grillworkshop genau dat Richtegt fir Iech! Egal, ob Dir bis elo nach net gegrillt hutt oder Är Fäegkeete verbessere wëllt - bei eis ass jiddereen häerzlech wëllkomm. Hei léiert Dir ganz praktesch, ee komplette Grillmenü ze preparéieren: mat verschiddenen Entréeën, engem Haaptplat an engem Dessert. Dat ass eng flott Geleeënheet fir nei Rezepten kennenzelieren an Är Gäscht bei der nächster Grillparty ze iwwerraschen. Natierlech kucke mir net just no, mir hëllef mat a genéissen eise Gegrills herno zesummen!

### Lundi 20.10

*Vous avez envie d'une soirée gourmande aux arômes fumés et de conseils d'un pro de barbecue ? Alors notre atelier de barbecue est fait pour vous ! Que vous n'ayez jamais fait de barbecue ou que vous souhaitiez simplement approfondir vos connaissances, tout le monde est le bienvenu. Dans une ambiance détendue, vous apprendrez des astuces pratique pour préparer un menu de barbecue comprenant différents plats d'entrées, un plat principal et un dessert. C'est l'occasion idéal pour apprendre de nouvelles recettes et surprendre vos invités lors de vos prochaines soirées grillades. On ne se contente pas d'observer, mais on met la main à la pâte et on savoure ensemble.*

-  Philippe Claes Mëllerdall BBQ
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  18h00 > 22h00
-  55 €
-  25.09



## LUNCH CONCERT PHILHARMONIE

**21.10 / 12.11 / 18.12**

Klassesch Musek kann hëllefen, Stress ze reduzéieren an e Gefill vu Rou a ënnerem Gläichgewicht ze bréngen. Genéisst e musikalesche Mëtten, 30 Minutte Concert ginn am Grand Auditorium offréiert. Uschléissend setzen mir eis nach gemittlech an e Restaurant.

**21.10 / 12.11 / 18.12**

*La musique classique peut aider à réduire le stress et à apporter un sentiment de calme et d'équilibre. Profitez d'un midi musical, 30 minutes de concert sont offertes dans le grand auditorium. Par la suite, nous nous installerons confortablement dans un restaurant.*

**21.10** Cathy Krier & Colin Toniello (Piano)

**12.11** Luxembourg Philharmonic & Ustina Dubitsky

**18.12** Thomas Trotter (Uergel)



Equipe Club Aktiv Plus



Philharmonie Luxembourg  
1, Place de l'Europe • L-1499 Luxembourg



12h00 > 14h30



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



Eng Woch am Virus /  
*une semaine à l'avance*



# ÉISCHT HËLLEF COURS FIR SENIOREN

## PREMIERS SECOURS POUR SENIORS

### Donneschdes 23.10

Accidenter kënnen zu all Moment geschéien – doheem, ënnerwee oder am Krees vun der Famill a Frënn. E medezineschen Noutfall kënn meeschtens onerwaart. Dësen Éischt-Hëllef-Cours soll lech déi néideg Kenntnisser vermëttelen, fir am Noutfall richteg ze reagéieren an lech sécher ze fillen.

Am Cours léiere mir den Ëmgang mat Wonnen, mat bewosstlose Persounen, üben d'Häerzmassage mat engem Defibrillator a villes méi. De Cours kombinéiert Theorie a Praxis, fir lech optimal op Noutfallsituatiounen virzebereeden.

### Jeudi 23.10

*Les accidents peuvent survenir à tout moment — à la maison, en déplacement ou entouré de la famille et des amis. Une urgence médicale arrive souvent de manière inattendue. Ce cours de premiers secours vise à vous transmettre les connaissances nécessaires pour réagir correctement en cas d'urgence et vous sentir en sécurité. Pendant le cours, nous abordons la gestion des blessures, des personnes inconscientes, nous pratiquons le massage cardiaque avec défibrillateur, et bien plus encore. Le cours combine théorie et pratique afin de vous préparer au mieux aux situations d'urgence.*



Diane Mersch



Club Aktiv Plus An der Loupescht



09h00 > 18h00 (Mëttespau / pause de midi : 12h00 > 13h00)



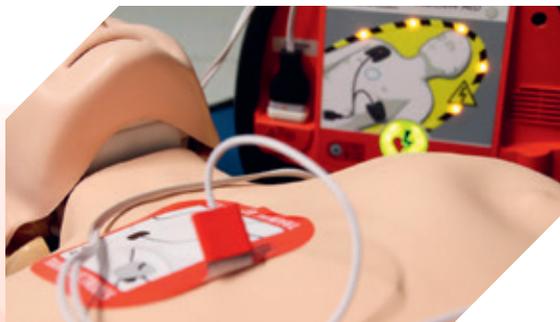
Bequemt Gezei an eppes fir Mëttegiessen / vêtements confortables et déjeuner pour le repas de midi



60 €



10.10



# RÜDESHEIM

## Dienstag 28.10

*Zu Rüdesheim in der Drosselgass', wo winkt ein grüner Strauss, da trinkt man früh bis abends spät die Gläser fleissig aus (...) ~ Otto Hausmann ~*

Kommen Sie mit auf einen Tagesausflug nach Rüdesheim am Rhein! Wir starten den Tag mit einer Besichtigung im Kloster (Benediktinerinnenabtei St. Hildegard) und gehen danach gemeinsam am Niederwalddenkmal essen. Mit der Seilbahn (oder zu Fuß) geht es dann in die historische Altstadt und wir erkunden unter anderem die legendäre „Drosselgasse“ mit ihren vielen Tanzlokalen und Fachwerkhäusern! Der Nachmittag steht zur freien Verfügung zur Erkundung, zum Shoppen oder zum gemütlichen Kaffee trinken.

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  P&R Junglinster
-  07h00 > 19h00
-  DE
-  90 € inkl. Bus, Besichtigung vom Kloster, Menü (ohne Getränke); Seilbahn vor Ort zu bezahlen
-  10.10



# DEN ELEKTRONESCHEN GESONDHEITSDOSSIER (DSP) DOSSIER DE SOINS PARTAGÉ (DSP)

## Freides 31.10

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 31.10

*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.*

-  Equipe Agence eSanté
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  09h30 > 11h00
-  Smartphone / Tablet / Laptop
-  LU
-  Gratis / *gratuit*
-  24.10



# VISITT TRAM A BUS - MUSÉE

## VISITE DU MUSÉE DES TRAMWAYS ET DES BUS

INTER-  
GENERATIONNEL  
AKTIVITÉIT

### Mëttwochs 05.11

Kommt mat eis an den Trams- a Busmusée vun der Stad Lëtzebuerg an entdeckt, wéi sech den ëffentlechen Transport entwéckelt huet. Während dëser Visitt hutt Dir d'Geleeënheet, restauréiert Tramsmotricen an Busser ze gesinn, esou wéi eng originalgetréi Replik vun engem Päerdstram. Eng kleng Faart mam Tram verspricht en Highlight ze ginn, dat Dir bei Ärer Visitt net verpasse sollt. Duerno gi mir zesumme iessen. Kommt gäre mat Ärem Enkelkand zesummen!

### Mercredi 05.11

*Partez avec nous à la découverte de l'histoire des transports publics au Musée de tramways et de bus de la Ville de Luxembourg. Lors de cette visite guidée de 2 heures, vous aurez l'occasion de voir des motrices et autobus restaurées, ainsi qu'une réplique fidèle d'un tramway à cheval. Une petite sortie en tram promet d'être un moment fort à ne pas manquer lors de votre visite. Ensuite, nous déjeunerons ensemble au restaurant. N'hésitez pas à venir avec votre petit-enfant !*

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Musée de tramways et de bus de la Ville de Luxembourg  
63, Rue de Bouillon • L-1248 Luxembourg
-  09h30 > 14h00
-  LU
-  Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen /  
consommations à régler sur place
-  20.10



# BAKATELIER

## LËNSTER LYCÉE

INTER-  
GENERATIONNEL  
AKTIVITÉIT

### Dënschdes 11.11 / 16.12

Emol de Mount treffe mir eis mat de Schüler vum Lënster Lycée fir lecker Pâtisserie ze kreéieren. No der Zoubereedung wäerte mer eis déi Schneekegkeeten zesummen an enger gemittlecher Ronn schmaache loossen.

Um Programm si follgend Desserten:

### Mardi 11.11 / 16.12

*Une fois par mois, nous nous rencontrons avec les élèves du lycée de Junglinster pour créer des délicieuses pâtisseries ensemble. Après la préparation, nous dégusterons ensemble les gourmandises dans une ambiance chaleureuse.*

*Au programme les pâtisseries suivantes :*

11.11	Kéistaart
16.12	Wanter-Kichelcher



Equipe Club Aktiv Plus



Lënster Lycée International School



14h00 > 16h00



Gratis / *gratuit*



Eng Woch am Virus /  
*une semaine à l'avance*



# SCHACH-NOMËTTEN

## APRÈS-MIDI DE JEU D'ÉCHECS

INTER-  
GENERATIONNEL  
AKTIVITÉIT

### Dënschdes 11.11 / 16.12

Schach ass eng flott Aktivitéit fir d'strategesch Denken an d'Gedold ze fërderen. Op engem Schach Tournoi kënnen d'Spiller hir Fäegkeeten testen an nei Taktike léieren. Kommt mat eis an de Lënster Lycée, léiert aner Schachbegeeschterter kënnen a léiert Schoul vun enger anerer Säit kennen.

### Mardi 11.11 / 16.12

*Les échecs sont une excellente activité pour développer la réflexion stratégique et la patience. Lors d'un tournoi d'échecs, les joueurs peuvent tester leurs compétences et apprendre de nouvelles tactiques. Venez avec nous au Lënster Lycée, rencontrez d'autres passionnés d'échecs et découvrez l'école sous un autre angle.*

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Lënster Lycée International School
-  14h00 > 16h00
-  Gratis / *gratuit*
-  Eng Woch am Virus / *une semaine à l'avance*





# CHRËSCHT KREATIV-ATELIERS

## 13.11 Kerzenhalter

 14h00 > 17h00

 Club Aktiv Plus An der Loupescht

 15€ (inkl. 1 Kerzenhalter)

 06.11



©scandify your life

## 20.11 Bilderrahmen

 14h00 > 17h00

 Club Aktiv Plus An der Loupescht

 15€ (inkl. 1 Bilderrahmen)

 13.11



Léiert an dëse Kreativ-Ateliers wéi Dir flott  
Kaddoe fir Chrëschttag preparéiere kënt an  
hëlleft eis mat de Preparatioune fir eise  
Chrëschtmaart-Stand!



# CHRËSCHT KICHEN-ATELIERS



## 18.11.25 Kichelcher baken

 10h00 > 16h00

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

 Gratis / *gratuit*

 11.11



## 18.11.25 Chrëscht dagsgréiss aus der Kichen

 10h00 > 16h00

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

 Gratis / *gratuit*

 11.11



Hëlleft eis mat de Preparatioune fir  
de Chrëschtmaart.



# VISITT NATIONALBIBLIOTHÉIK

## „PIERRE NIMAX SEN. – ZWISCHEN TASTEN UND TAKTSTOCK“

### Donneschdes 13.11

Mir treffen eis an der Nationalbibliothéik. D'Ausstellung beliicht d'Liewen an d'Wierke vum Pierre Nimax sen., enger prägender Figur vun der Lëtzebuerger Museksgeschicht, unhand vun onverëffentlechten Dokumenter a Fotografien. Bei enger Visitt mat der Kuratorin gitt Dir méi iwwert Ausstellungskonzept, ausgewielt Exponater an den Hannergrond vun Nimax' gewuer. Duerno gi mir zesummen iessen.

### Jeudi 13.11

*Nous nous retrouverons à la Bibliothèque nationale. L'exposition met en lumière la vie et l'œuvre de Pierre Nimax sen., une figure marquante de l'histoire musicale luxembourgeoise, à travers des documents et photographies inédits. Lors d'une visite guidée avec la curatrice, vous en apprendrez davantage sur le concept de l'exposition, les pièces sélectionnées et le contexte entourant Nimax. Ensuite, nous irons déjeuner ensemble.*



Equipe Club Aktiv Plus



Bibliothèque nationale du Luxembourg  
37D, Avenue John Fitzgerald Kennedy • L-1855 Luxembourg



10h30 > 14h00



DE



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



30.10



# FAKE NEWS

## DÉSINFORMATION

### Freides 14.11

Ech gesinn, wat du net gesäis!

Am Alldag gi mir mat villen Informatiounen konfrontéiert, déi eis Meenungsbildung beaflossen. Och fir Erwuessener a gutt informéiert Bierger ass et net ëmmer einfach ze erkennen, ob dës Informatiounen verlässlech sinn. Dozou droe Filterblosen, Desinformatioun a Verschwörungstheorië bäi, mee och d'Aart a Weis wéi mir op nei Informatiounen reagéieren. Am Kader vun dësem Atelier léiert Dir de Webtool filterbubble.lu kennen, de vum Zentrum fir politesch Bildung entwéckelt gouf an och d'Grënn wisou eist Gehier ëmmer erëm op Falschnoriichten erafällt.

### Vendredi 14.11

*Je vois quelque chose que tu ne vois pas !*

*Au quotidien, nous sommes confrontés à de nombreuses informations qui influencent notre opinion. Même pour les adultes et les citoyens bien informés, il n'est pas toujours facile de déterminer si ces informations sont fiables. Les bulles de filtrage, la désinformation et les théories du complot y contribuent, mais aussi la manière dont nous réagissons aux nouvelles informations. Dans le cadre de cet atelier, les participants découvriront l'outil web filterbubble.lu développé par le Zentrum fir politesch Bildung (Centre pour l'éducation politique) et apprendront pourquoi notre cerveau se laisse régulièrement piéger par les fausses informations.*

-  Equipe Zentrum fir politesch Bildung
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  9h30 > 11h00
-  Smartphone / Tablet / Laptop
-  LU
-  Gratis / *gratuit*
-  07.11



# ICE-PARK BEAUFORT

## Freides 14.11

Mir ginn op Beefort Schlittschong fueren! Schlittschongfuere verbessert d'Gläichgewicht, d'Koordinatioun an d'Konditioun, während et gläichzäiteg d'Muskele stäerkt.

Et hëlleft och dobäi, Stress ofzebauen an d'Konzentratioun ze verbesseren.

Am Ice-Park hutt Dir d'Geleeënheet Är Balance ze testen an iwwert d'Äis ze schwiewen.

## Vendredi 14.11

*Nous allons faire du patin à glace à Beefort ! Le patinage améliore l'équilibre, la coordination et l'endurance tout en renforçant les muscles.*

*Il aide également à réduire le stress et à améliorer la concentration.*

*Au Ice-Park, vous pouvez tester votre équilibre et glisser sur la glace.*

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Ice Park Beaufort  
87, Grand Rue • L-6310 Beaufort
-  15h00 > 17h00
-  7 € Entrée, Schlittschong an Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen /  
7 € entrée, patins à glace et consommations à régler sur place
-  07.11



## DE SCHLOF AN ALL SENGE FACETTEN LE SOMMEIL DANS TOUS SES ÉTATS

### Méindes 17.11

Leit Dir u Schlofproblemer? Zäitverschibung, dacks erwächen an d'Schwieregkeet anzeschlofen- dat si just e puer vun de Schlofstéierungen, déi eis Liewensqualitéit an eis mental Gesondheet beaflosse kënnen. Sabine Kinzinger, Apdiktesch, Aroma- a Nutritherapeutin, Beroderin fir natierlech Gesondheet, wäert lech déi kompatibel Léisunge vun der Aroma, Gemmo a Nutrithérapie am Zesammenhank mat der classescher Medezin virstellen. Den Nomëtte wäert mat der Preparatioun vun engem Roller mat äthereschen Ueleger ofgeschloss ginn.

### Lundi 17.11

*Souffrez-vous de troubles de sommeil ? Décalage horaire, réveils fréquents et difficulté de s'endormir - autant de troubles qui peuvent nuire à notre qualité de vie et à notre santé mentale. Sabine Kinzinger, pharmacienne aroma / nutrithérapeute, consultante en Santé au Naturel, vous révélera les solutions en aroma, gemmo et nutrithérapie compatible et complémentaire à la médecine classique. L'après-midi se terminera par une préparation d'un roller à base d'huiles essentielles et huile végétale.*

-  Sabine Kinzinger
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  14h00 > 17h00
-  FR / LU
-  50 € (+10 € op der Plaz ze bezuelen fir d'Preparatioun vum Roller / +10 € à régler sur place pour la préparation du roller)
-  06.11



# BAKATELIER

## BÛCHE DE NOËL

### Samschdes 13.12

Wollt Dir schonn ëmmer eng Kéier wësse wei een eng traditionell Bûche selwer mécht? Dann kommt bei eis an de Workshop a léiert zesumme mam Zoé, wat leidenschaftlech gäre baakt an säin Hobby zur Passioun gemaach huet, wei een dëse festlechen Dessert selwer mécht. Bréngt Är Freed um Bake mat a genéisst eng gemittlech Atmosphär voller Kreativitéit.

### Samedi 13.12

*Vous avez toujours voulu savoir comment préparer une bûche traditionnelle vous-même ? Alors rejoignez notre atelier et apprenez, aux côtés de Zoé – passionnée de pâtisserie – comment réaliser ce dessert festif. Apportez votre enthousiasme pour la pâtisserie et profitez d'une ambiance conviviale et pleine de créativité.*

-  Zoé Schmitz „Zoé loves to bake“
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  10h00 > 14h00
-  Schossel, Mixer, Transportkëscht /  
*bol, batteur électrique, boîte de transport*
-  40 € (Atelier & Bûche)
-  03.12, max. 8 pers.





**AN DER LOUPESCHT**  
CLUB AKTIV PLUS

# UMELDUNGSFORMULAR

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

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 :** .....



## **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*

## INTERN REEGELEN

1. Mëllt lech w.e.g. fir all Aktivitéit, wou Dir wëllt drun deelhuele, un. Umeldungen kenne folgend duerchgefuert 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 Ausflich 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 zeréckbezuelte.
6. Wann Dir **net un enger Aktivitéit** oder engem Cours kennt deelhuele, 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 zeréckbezuelte.
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 Ënnerzocker. 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 jeweileger Organisatioun a Kraaft.

# 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-loupeschts@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](http://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



### **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*

**Veraïnsbau Hemstal**  
19, Am Duerf • L-6243 Hemstal

**Veraïnsbau Altrier**  
30, Op der Schanz • L-6225 Altrier



### **Gemeng Beefort** *Commune de Beaufort*

**Centre Polyvalent Kummelsbau**  
13, 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

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

**Centre Culturel «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

**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



**Gemeng Konsdref**  
**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



**Gemeng Waldbëlleg**  
**Commune de Waldbillig**

**Heringer Millen**

1, Rue des Moulins • L-6245 Waldbillig

**Veräinsbau Chrëschtnech**

7, Fielslerstrooss • L-7640 Christnach



# clubaktiv<sup>+</sup> 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 Atertdall**  
☎ 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<sup>+</sup>  
aktiv

help<sup>+</sup>  
All Dag ass e gudden Dag



[www.help.lu](http://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<sup>+</sup>

help<sup>+</sup>  
All Day and a golden Day