



**AN DER LOUPESCHT**  
CLUB AKTIV PLUS



Aktivitätenprogramm  
JANUAR – MÄRZ  
**2026**



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

**club**   
**aktiv**

**croix-rouge**   
luxembourgeoise  
*Menschen helfen*

## Club Aktiv Plus An der Loupescht

### Neue Adresse:

14, rue de la Gare

L-6117 Junglinster

Tel.: (+352) 2755 - 3395

E-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/** 

Öffnungszeiten Büro:

Montag bis Freitag

**9h00>13h00**

**14h00>16h00**

*Horaire d'ouverture du bureau :*

*Lundi au vendredi*

**9h00>13h00**

**14h00>16h00**

Wir sprechen / *Nous parlons :*

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








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





## INHALTSVERZEICHNIS

Willkommen im Club Aktiv Plus An der Loupescht . . . . .	4
Informationen für unsere Klienten . . . . .	6
Fotogalerie . . . . .	8
Voyage Paris -Versailles . . . . .	10
Reise Bodensee . . . . .	12
Gedächtnistraining . . . . .	14
Gemütlicher Spaziergang . . . . .	15
Klangschalenmeditation. . . . .	16
Lauftreff. . . . .	17
Spielenachmittag. . . . .	18
Club Abend. . . . .	19
Gesellschaftsspiele . . . . .	20
Spanisch-Anfängerkurs . . . . .	21
Freude am Tanzen. . . . .	22
Zeitungsrunde . . . . .	23
Tageswanderungen . . . . .	24
Krafttraining . . . . .	25
Malkurs. . . . .	26
Pilates. . . . .	27
Mittagessen im Restaurant . . . . .	28
Internetcafé. . . . .	29
Smartphone & Tablet . . . . .	30
Sitzgymnastik. . . . .	31
Männersport . . . . .	32
Besichtigung Maisons De Soins Elysis. . . . .	33
Handarbeitstreff. . . . .	34
Buch Club . . . . .	35
Mittagessen im Club . . . . .	36
Café Internet. . . . .	37
Wellness für Zuhause . . . . .	38
KI-Workshop. . . . .	39
Code Club Luxembourg . . . . .	41
Hörgeräte-App. . . . .	42
Der Schmerz in all seinen Formen . . . . .	43
Heute Großeltern sein. . . . .	44
Qi Gong . . . . .	45
Globus Kreativworkshops . . . . .	46
Makeup Kurs. . . . .	47
Fotoshow - Spanien . . . . .	48
Mountainbike . . . . .	49
Vortrag Häusernamen. . . . .	50
Vortrag Allgemeine Sicherheit . . . . .	51
Luxemburgisch. . . . .	52
Golf Schnupperkurs . . . . .	53
Backatelier . . . . .	54
Frauenlegenden. . . . .	55
Fotowanderung Berdorf. . . . .	56
Besichtigung Philharmonie . . . . .	57
Floristik Workshop . . . . .	58
Tagesausflug Clervaux . . . . .	59
Anmeldeformular. . . . .	62
Fotoformular . . . . .	63
Règlement interne. . . . .	64
Adressen . . . . .	65

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

# WILLKOMMEN IM CLUB AKTIV PLUS AN DER LOUPESCHT

Das Jahresende ist ein guter Moment, um zurückzublicken: Was hat uns bewegt? Welche Herausforderungen haben wir gemeistert? Welche schönen Augenblicke bleiben in Erinnerung?

Im Club Aktiv Plus haben wir gemeinsam viel erlebt. Vielleicht haben Sie neue Perspektiven gewonnen, neue Menschen kennengelernt oder einfach Freude am Mitmachen gespürt. Auch wenn es nicht immer leicht ist, sich aufzuraffen – gerade solche Momente bringen uns weiter. Sie schenken uns neue Energie und zeigen, wie viel in uns steckt.

Was uns dabei hilft, ist unsere eigene Initiative. Wenn wir aktiv werden, entdecken wir neue Seiten an uns und greifen auf Erfahrungen zurück, die uns ein Leben lang begleiten. Sie geben uns Orientierung und Motivation – auch im Alter. So entsteht ein aktives Altern: nicht als Pflicht, sondern als Möglichkeit, das Leben bewusst und mit Freude zu gestalten.

Wir freuen uns, wenn Sie auch im neuen Jahr wieder mit dabei sind – neugierig, offen und bereit für neue gemeinsame Erlebnisse.

Das Team vom Club Aktiv Plus an der Loupescht wünscht Ihnen eine schöne Zeit und freut sich auf viele weitere Begegnungen mit Ihnen!

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



## **BIENVENUE AU CLUB AKTIV PLUS AN DER LOUPESCHT**

*La fin d'année est toujours un bon moment pour faire le point : Qu'est-ce qui nous a touchés ? Quels défis avons-nous relevés ? Quels souvenirs nous ont marqué ?*

*Au Club Aktiv Plus, nous avons vécu beaucoup de choses ensemble. Peut-être avez-vous découvert de nouvelles idées, fait de belles rencontres ou simplement pris plaisir à participer. Même si ce n'est pas toujours facile de se motiver, ce sont justement ces petits efforts qui nous font avancer. Ils nous donnent de l'énergie et nous rappellent tout ce dont nous sommes capables.*

*Ce qui nous aide aussi, c'est notre propre initiative. En restant actifs, nous redécouvrons nos forces et nous nous appuyons sur nos expériences – des ressources précieuses qui nous accompagnent tout au long de la vie. Elles nous motivent et nous encouragent à rester curieux et engagés, quel que soit notre âge.*

*Vieillir activement, c'est choisir de vivre pleinement, avec envie et en bonne compagnie. Nous serons ravis de vous retrouver l'année prochaine, pour partager encore de beaux moments ensemble.*

*L'équipe du Club Aktiv Plus à la Loupescht vous souhaite une belle fin d'année et se réjouit de vous revoir bientôt !*

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

# INFORMATIONEN FÜR UNSERE KLIENTEN

## INFORMATION À NOS CLIENTS

### ANMELDEFRIST

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION

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

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

### TRANSPORT

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

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

 <b>NAVETTE</b> <div>  Arrêt: Junglinster, Op der Gare / Centre Médical         </div>					
	P+R Lénster Bierg - Op de Fräinon			Op de Fräinon - 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 Fräinon	9h12 > 15h42	16h10 > 19h10
Um Këllend	9h01 > 15h31	16h01 > 19h01	Gënneng - op der Bréck	9h14 > 15h44	pas d'arrêt
Gënneng	9h03 > 15h33	pas d'arrêt	Gënneng - rue du Village	9h15 > 15h45	pas d'arrêt
CPA	9h04 > 15h34	pas d'arrêt	Gënneng - Mierchen	9h16 > 15h46	pas d'arrêt
Rue de Carreau	9h05 > 15h35	pas d'arrêt	Laangwee D/I	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			





# LIGNES DE BUS



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

## Junglinster P&R:

201 / 211 Limpertsberg  
212 / 222 Kirchberg  
223 Bonnevoie  
244/ 243 / 350 Grevenmacher  
250 Junglinster  
261 Echternach

**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**  
(Betzdorf  
(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 ACTIV PLUS



**méi Info /  
plus d'information:**  
**2755-3395**



**AN DER LOUPESCHT**  
CLUB ACTIV PLUS  
**14, rue de la Gare**

**Arrêt Navette:**  
Centre Médical JoogMett



# FOTOGALERIE

## GALERIE DE PHOTOS



Rüdesheim



Mam Buergermeeschter um Tour



Fotoshow - Möllerdall



Marie-Astrid-Croisière



Visitt Ramborn



Pilzwanderung

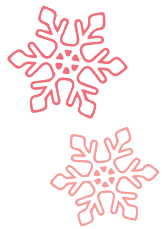


Den elektronische Gesondheetsdossier (DSP)



# Unsere regelmäßigen Aktivitäten

## *Nos activités régulières*



Aktivität / <i>Activité</i>	Mehr Infos / <i>Plus d'infos</i>
<p><b>Wanderung / <i>Randonnée</i></b></p> 	<p><b>Montag / <i>Lundi</i></b> 12.01 - 30.03 🕒 9h30 &gt; 11h30</p>
<p><b>Boule / <i>Pétanque</i></b></p> 	<p><b>Dienstag / <i>Mardi</i></b> 03.03 - 31.03 🕒 9h30 &gt; 11h30</p>
<p><b>Nordic Walking im Müllerthal / <i>Nordic Walking au Mullerthal</i></b></p> 	<p><b>Mittwoch / <i>Mercredi</i></b> 14.01 - 25.03 🕒 9h30 &gt; 11h30</p>
<p><b>Kegeln / <i>Jeu de quilles</i></b></p> 	<p><b>Mittwoch / <i>Mercredi</i></b> 07.01 - 25.03 🕒 16h00 &gt; 18h30</p>

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

# VOYAGE PARIS - VERSAILLES

## *Lundi 18.05 - Jeudi 21.05*

Nous vous proposons un séjour unique au cœur de Paris, la Ville Lumière, avec une excursion royale au Château de Versailles et ses jardins somptueux.

Imaginez-vous flânant sur les Champs-Élysées, admirant la Tour Eiffel scintiller au crépuscule, avant de plonger dans l'univers majestueux du Château de Versailles et ses jardins à couper le souffle.

Ce séjour, pensé pour votre confort et votre plaisir, allie culture, détente et convivialité. Entre découvertes gastronomiques, balades pittoresques et moments partagés, chaque journée sera une invitation à savourer la beauté et l'art de vivre à la française.

Envie d'en savoir plus ? Nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions et vous fournir toutes les précisions.





### **Jour 1 – Paris en majesté**

*Départ tôt le matin avec pause petit déjeuner. Arrivée vers midi et déjeuner dans un authentique bistrot parisien. L'après-midi, grande visite panoramique : Champs-Élysées, Arc de Triomphe, Place de la Concorde, Tour Eiffel et quartier de l'Opéra. Installation à notre hôtel. Dîner et nuit à Paris.*

### **Jour 2 – L'âme de Paris**

*Après le petit-déjeuner, balade guidée dans le cœur historique : Île de la Cité, Notre-Dame, Quartier Latin, Palais du Louvre. Déjeuner libre et temps pour flâner, faire du shopping ou visiter un musée. L'après-midi, croisière sur la Seine pour admirer Paris depuis l'eau. Dîner et nuit à Paris.*

### **Jour 3 – Versailles et sa splendeur**

*Excursion à Versailles : visite guidée du château et des jardins royaux. Déjeuner libre. Retour à Paris et découverte de Montmartre, son atmosphère artistique, la basilique Sacré-Cœur et le célèbre Place du Tertre. Dîner et nuit à Paris.*

### **Jour 4 – Derniers instants à Paris et Retour**

*Petit-déjeuner puis départ pour le retour. Déjeuner convivial en route dans la région de Reims. Arrivée en soirée au Luxembourg.*

 6h30 P&R Junglinster

 **880 € en chambre double + 240 € supplément chambre individuelle**

*Le trajet en autocar grand confort\*\*\*\* (WC, lecteur DVD et réfrigérateur), Petit-déjeuner et déjeuner lors du voyage aller, 3 nuits en demi-pension dans l'Hôtel : The ReMiX Hotel Paris, Déjeuner lors du voyage retour, toutes les visites, assurance annulation voyage, 2 accompagnateurs.*

 01.03

# REISE BODENSEE

## Montag 07.09 – Freitag 11.09

Erleben Sie den Bodensee – Natur, Kultur und Genuss vereint!

Begleiten Sie uns auf eine unvergessliche Reise an den malerischen Bodensee, wo sich traumhafte Landschaften, faszinierende Technikgeschichte und kulinarische Höhepunkte vereinen. Genießen Sie die entspannte Anreise mit Zwischenstopps im Schwarzwald, bevor wir in Friedrichshafen unser komfortables Hotel Lukullum beziehen.

Freuen Sie sich auf spannende Einblicke in die Welt der Luftfahrt im Zeppelin- und Dornier-Museum, eine idyllische Schifffahrt nach Konstanz und einen Rundgang durch die historische Altstadt. Lassen Sie sich von der einzigartigen Atmosphäre am Seeufer verzaubern und genießen Sie gemeinsame Momente bei köstlichen Abendessen.

Diese Reise bietet Ihnen den perfekten Mix aus Kultur, Natur und Geselligkeit – für Erinnerungen, die bleiben!

Möchten Sie mehr erfahren? Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihre Fragen zu beantworten und Ihnen alle Details mitzuteilen.



### Tag 1 – Anreise & Friedrichshafen

*Frühe Abfahrt Richtung Bodensee mit Frühstück in Hambach und Mittagessen im Schwarzwald. Am Nachmittag Ankunft in Friedrichshafen, Check-in im Hotel und gemeinsames Abendessen.*

### Tag 2 – Luftfahrtgeschichte erleben

*Besuch des Zeppelin Museums mit Führung, danach Mittagessen individuell. Am Nachmittag spannende Einblicke im Dornier Museum, abends gemütliches Abendessen im Hotel.*

### Tag 3 – Schifffahrt & Konstanz entdecken

*Genießen Sie eine Bodensee-Schifffahrt nach Konstanz und erkunden Sie die historische Altstadt bei einer Führung. Rückfahrt nach Friedrichshafen und gemeinsames Abendessen.*

### Tag 4 – Insel Mainau

*Lassen Sie sich vom Blütenzauber der wunderschönen Parkanlagen verzaubern. Entdecken Sie die Umgebung der Insel, spazieren Sie am Ufer entlang oder erkunden Sie Friedrichshafen nach Lust und Laune.*

### Tag 5 – Rückreise mit Zwischenstopp

*Nach dem Frühstück Heimfahrt mit Mittagspause in Baden-Baden oder Freiburg. Weiterfahrt nach Luxemburg und Ankunft am Abend.*

 6h30 P&R Junglinster

 **1030 € Doppelzimmer + 260 € Einzelzimmerzuschlag**

*Fahrt im komfortablen \*\*\*\*Reisebus mit WC, DVD und Kühlschrank, alle Fahrerkosten, Frühstück und Mittagessen am ersten Tag sowie Mittagessen am letzten Tag. 4 Übernachtungen mit Halbpension sowie sämtliche Eintritte und Führungen laut Programm, Reiserücktrittsversicherung, Begleitung von 2 Mitarbeitern.*

 01.06



# GEDÄCHTNISTRaining






## ENTRAINEMENT DE LA MÉMOIRE

**Montag 12.01 / 26.01 / 09.02 / 23.02 / 09.03 / 30.03**

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

**Lundi 12.01 / 26.01 / 09.02 / 23.02 / 09.03 / 30.03**

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

-  Mariette Zacharias
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  09h30 > 11h00
-  LU / DE
-  € 65 € (6x)
-  05.01 / min. 8 Pers.



# GEMÜTLICHER SPAZIERGANG

## PROMENADE DOUCE



### Montag 12.01 - 23.03

Wie bieten Ihnen eine wunderbare Möglichkeit, dem Alltag für eine Weile zu entfliehen. Gerade in der kühleren Jahreszeit fällt es oft schwer, sich allein zu motivieren – doch in Gesellschaft geht alles leichter!

Wir treffen uns jeden Montagnachmittag zu einem gemütlichen Spaziergang in Junglinster. Sie bestimmen Ihr eigenes Tempo, können zwischendurch einen Rast auf einer Bank einlegen und einfach die frische Luft genießen. Kommen Sie mit – gemeinsam statt einsam macht Bewegung mehr Freude, und ganz nebenbei lernen Sie neue Leute kennen!

### Lundi 12.01 - 23.03

*Une promenade est une belle occasion de faire une pause dans le quotidien. Surtout en saison froide, il n'est pas toujours facile de se motiver seul – mais en groupe, tout devient plus simple !*

*Nous nous retrouvons chaque lundi après-midi pour une balade conviviale à Junglinster. Chacun avance à son propre rythme, avec la possibilité de faire une pause sur un banc et de simplement apprécier la nature. Venez avec nous – bouger ensemble et faire la connaissance de nouvelles personnes !*

-  Team Club Aktiv Plus
-  Treffpunkt bei der Anmeldung / *point de rdv lors de l'inscription*
-  15h00 > 16h00
-  Angepasste Kleidung, festes & bequemes Schuhwerk, Getränke / *vêtements adaptés, chaussures confortables, boissons*
-  Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*
-  Gratis / *gratuit*
-  Bis zum Freitag davor / *jusqu'au vendredi précédant*



# KLANGSCHALENMEDITATION

## MÉDITATION BOLS CHANTANTS

**Dienstag 13.01 / 27.01 / 10.02 / 24.02 / 10.03 / 24.03**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Klangschalen und erleben Sie eine Meditation, die Körper und Geist gleichermaßen berührt. Der Klang, die Vibrationen und die verschiedenen Schwingungen der Schalen entfalten bereits nach wenigen Minuten eine regenerierende Wirkung auf Ihren Körper. Durch den anhaltenden Ton der Schalen wird die Konzentrationsfähigkeit erhöht und emotionale Blockaden und Verspannungen werden gelöst. In einer ruhigen Atmosphäre dürfen Sie sich fallen lassen und den harmonischen Klängen folgen.

**Mardi 13.01 / 27.01 / 10.02 / 24.02 / 10.03 / 24.03**

*Plongez dans l'univers fascinant des bols chantants et vivez une méditation qui touche à la fois le corps et l'esprit. Le son, les vibrations et les différentes oscillations des bols ont un effet régénérant sur votre corps après seulement quelques minutes. Le son prolongé des bols augmente la capacité de concentration et libère les blocages émotionnels et les tensions. Dans une atmosphère calme, vous pouvez vous laisser aller et suivre les sons harmonieux.*



Gabriele Schriever



Veräinsbau „Am laangen Brill“



09h30 > 10h30



Yogamatte, Kissen, Decken / *tapis de yoga, coussins, couverture*



DE



120 € (6x)



06.01





# LAUFTREFF

## GROUPE DE COURSE





### Dienstag 13.01 - 24.03

Sie möchten gerne laufen, wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen? Wir starten mit einer Einsteigerphase, in der wir gemeinsam die Grundlagen erarbeiten: Richtiges Tempo finden, Tipps zur Atmung, Gelenkschonung und Kleidung, sowie lockere Laufstrecken für eine aktive Regeneration. Nach einer Startphase geht es weiter mit unserem regelmäßigen Lauftreff - für alle, die Lust haben, dranzubleiben und gemeinsam aktiv zu bleiben.

### Mardi 13.01 - 24.03

*Vous souhaitez améliorer votre condition physique et augmenter progressivement vos performances ? Notre club de course à pied vous aide à travailler de manière ciblée votre endurance, votre souplesse et votre résistance physique. Courir régulièrement renforce le système cardiovasculaire et contribue à rester actif à long terme. En groupe, il est plus facile de se motiver mutuellement et de partager le plaisir de bouger. Rejoignez-nous et courez avec nous vers un avenir en pleine forme !*

-  Team Club Aktiv Plus
-  Gonderange, Parking Sandkaul
-  12h30 > 13h30
-  Wetterfeste Laufbekleidung, Laufschuhe /  
*vêtements de course imperméables, chaussures de course*
-  Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*
-  Gratis / *gratuit*
-  Bis zum Freitag davor /  
*jusqu'au vendredi précédant*



# SPIELENACHMITTAG

## APRÈS-MIDI DE JEUX

### Dienstag 13.01 / 03.02 / 03.03

Einmal im Monat laden wir Sie herzlich ins CIPA Junglinster ein, um gemeinsam schöne Momente zu erleben. Nutzen Sie die Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen oder alte Bekanntschaften wieder aufleben zu lassen. Auf dem Programm stehen abwechslungsreiche Spielformate wie, klassisches Bingo, und viele weitere Gesellschaftsspiele, die für Unterhaltung sorgen. Freuen Sie sich auf einen Nachmittag voller Begegnungen, Spiel und Spaß.

### Mardi 13.01 / 03.02 / 03.03

*Une fois par mois, nous vous invitons chaleureusement au CIPA Junglinster pour partager ensemble de beaux moments. Profitez de cette occasion pour faire de nouvelles rencontres ou renouer avec d'anciennes connaissances. Au programme : des jeux variés comme le bingo classique et bien d'autres jeux de société pour passer un moment agréable. Préparez-vous à un après-midi placé sous le signe des échanges, du jeu et de la convivialité.*



Team Club Aktiv Plus



CIPA Junglinster



15h00 > 17h00



Gratis / *gratuit*



Bis zum Freitag davor /  
*jusqu'au vendredi précédant*



## CLUB ABEND SOIRÉE AU CLUB

### Dienstag 13.01 / 10.02 / 10.03

Warum nicht einmal im Monat einen gemütlichen Abend im Club verbringen – und selbst mitbestimmen, was passiert? Ob Karten spielen, Quiz, gemeinsames Kochen, eine Präsentation oder Bastelideen: Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Bringen Sie Ihre Ideen ein und machen Sie den Abend zu etwas ganz Besonderem. Sie möchten mithelfen, etwas zu Essen mitbringen oder einfach vorbeischaun? Dann melden Sie sich bei uns mit Ihren Vorschlägen.

### Mardi 13.01 / 10.02 / 10.03

*Pourquoi ne pas passer une soirée conviviale au Club une fois par mois – et décider ensemble du programme ? Jeux de cartes, quiz, cuisine en groupe, présentation ou idées créatives : votre imagination n'a pas de limites ! Apportez vos propositions et transformez cette soirée en un moment unique. Vous souhaitez donner un coup de main, préparer quelque chose à manger ou simplement venir partager ce moment ? Faites-nous part de vos idées, nous serons ravis de les découvrir !*

- |              |  |
|--------------|--|
| <b>13.01</b> | Neujahrsempfang mit Häppchen /<br><i>Réception du Nouvel An avec amuse-bouches</i>                               |
| <b>10.02</b> | Karnevalsabend mit süßem Gebäck und Brötchen /<br><i>Soirée carnaval avec pâtisseries et petits pains sucrés</i> |
| <b>10.03</b> | Frühlingsabend mit leichten Snacks /<br><i>Soirée de printemps avec des snacks légers</i>                        |



Team Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus An der  
Loupescht



17h00 > 20h00



Gratis / *gratuit*



Eine Woche im Voraus /  
*une semaine à l'avance*





# GESELLSCHAFTSSPIELE

## JEUX DE SOCIÉTÉ

### Mittwoch 14.01 - 25.03

Wir treffen uns, um Bingo, Rummikub, Denkspiele und viele weitere Klassiker zu spielen. Gesellschaftsspiele halten den Geist fit, fördern die Konzentration und bringen jede Menge Gesprächsstoff. Freuen Sie sich auf gesellige Stunden, neue Kontakte und viele schöne Momente. Spielen, Lachen und Genießen - wir bieten Ihnen abwechslungsreiche Nachmittage voller Gemeinschaft und guter Laune! Zum Abschluss verwöhnen wir Sie mit Kaffee und Kuchen.

### Mercredi 14.01 - 25.03

*Nous nous retrouvons pour jouer au bingo, au Rummikub, à des jeux de réflexion et à bien d'autres grands classiques. Les jeux de société entretiennent l'esprit, stimulent la concentration et offrent de nombreux sujets de conversation. Profitez d'heures conviviales, de nouvelles rencontres et de beaux moments partagés. Jouer, rire et savourer – nous vous proposons des après-midis variés, placés sous le signe de la bonne humeur et de la convivialité ! Et pour terminer, nous vous régaloons avec café et gâteau.*



Team Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus An der Loupescht



14h00 > 16h00



5 € pro Termin / *par unité*



Bis zum Montag davor /  
*jusqu'au lundi précédant*



# SPANISCH-ANFÄNGERKURS

## ESPAGNOL POUR DÉBUTANTS

**Mittwoch 14.01 - 25.03**

Sie möchten eine neue Fremdsprache lernen, um Ihren kulturellen Horizont zu erweitern und Ihre kognitiven Fähigkeiten zu verbessern? Sie reisen oft nach Spanien und würden sich auch gerne in der Landessprache austauschen? Dann kommen Sie in unseren Spanischkurs für Anfänger! In einer kleinen Gruppe lernen wir in Dialogen, Rollenspielen und Quizfragen die Grundkenntnisse der spanischen Sprache kennen.

**Mercredi 14.01 - 25.03**

*Vous souhaitez apprendre une nouvelle langue pour élargir votre horizon culturel et stimuler vos capacités cognitives ? Vous voyagez souvent en Espagne et aimeriez pouvoir échanger dans la langue du pays ? Alors rejoignez notre cours d'espagnol pour débutants ! En petit groupe, nous découvrirons les bases de la langue espagnole à travers des dialogues, des jeux de rôle et des quiz ludiques.*



Lucía Igual



Club Aktiv Plus An der Loupescht



15h00 > 16h00



Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*



ESP



150 € (10x)



09.01



# FREUDE AM TANZEN

## DANSER AVEC PLAISIR

### Mittwoch 14.01 - 25.03

Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam das Tanzbein zu schwingen! Gemeinsam lernen wir klassische Standard- sowie lateinamerikanische Paartänze kennen. Die Schritte werden gezeigt und erklärt, sodass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene mitmachen können. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund, ganz ohne Leistungsdruck. Sie haben keinen Tanzpartner? Kein Problem, vor Ort findet sich bestimmt jemand.

### Mercredi 14.01 - 25.03

*Nous vous invitons à venir danser avec nous ! Ensemble, nous apprenons les danses classiques standard ainsi que les danses latino-américaines. Les pas seront montrés et expliqués, afin que les débutants comme les danseurs plus expérimentés puissent participer. Ce qui compte avant tout c'est de profiter du mouvement, sans pression de performance. Vous n'avez pas de partenaire de danse ? Pas de souci, vous trouverez certainement quelqu'un sur place.*



Christiane Stelmes & Gilbert Hoscheid



Al Kierch Roodt-Syre



15h00 > 16h30



Zum Tanzen geeignete Schuhe / *chaussures adaptées à la danse*



Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*



50 € (10x)



09.01





# ZEITUNGSRUNDE

## LA PRESSE EN DEBAT

### Donnerstag 15.01 - 26.03

Haben Sie Lust, Schlagzeilen nicht nur zu lesen, sondern auch gemeinsam drüber zu sprechen ? In der Zeitungsrunde wird nicht nur gelesen, sondern auch philosophiert, diskutiert und sogar gelacht. Ob Weltpolitik oder kleine Kuriositäten - alles darf auf den Tisch. Und wer eine besonders schräge Schlagzeile mitbringt, sorgt garantiert für Gesprächsstoff. Kommen Sie vorbei, bringen Sie Ihre Lieblingsartikel mit und betrachten Sie das Weltgeschehen in geselliger Runde.

### Jeudi 15.01 - 26.03

*Envie de ne pas seulement lire les articles, mais aussi d'en discuter ensemble ? Lors de notre table ronde des journaux, on ne se contente pas de lire : on échange, on réfléchit, on débat... et on rit aussi ! Qu'il s'agisse de politique internationale ou de petites anecdotes insolites, tout est permis. Et si vous apportez un article particulièrement original, vous êtes sûr de lancer la conversation. Venez nous rejoindre, apportez vos articles préférés et découvrons l'actualité dans une ambiance conviviale.*



Team Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus An der Loupescht



09h30 > 11h00



Eigene Zeitung mitbringen / *apportez votre propre journal*



Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*



LU / DE



Gratis / *gratuit*



Bis zum Montag davor /  
*jusqu'au lundi précédant*



# TAGESWANDERUNGEN

## RANDONÉES D'UNE JOURNÉE

### Donnerstag 15.01 / 12.02 / 12.03

Bei unseren Tageswanderungen machen wir uns auf den Weg und erkunden die Region. Unterwegs legen wir eine gemütliche Pause in einem Restaurant ein. Erleben Sie einen abwechslungsreichen Tag und lernen Sie Touristenattraktionen ganz in Ihrer Nähe kennen.

### Jeudi 15.01 / 12.02 / 12.03

*Lors de nos randonnées d'une journée, nous partons à la découverte de la région. En chemin, nous faisons une pause agréable dans un restaurant. Vivez une journée riche en découvertes et explorez les attractions touristiques à proximité de chez vous.*

- 15.01**      Girsterklaus & Dickweiler **(9km)**  
📍 Parking Girsterklaus
- 12.02**      Kugelbahn Heringer Millen & Schiessentümpel **(11km)**  
📍 Parking Heringer Millen
- 12.03**      Geo-Ausstellung Beaufort **(11km)**  
📍 Parking Beaufort Op der Gare

- 👤 Team Club Aktiv Plus
- 🕒 10h00 > 16h00
- 📅 Angepasste Kleidung, festes & bequemes Schuhwerk, Getränke /  
*vêtements adaptés, chaussures confortables, boissons*
- € Essen & Getränke vor Ort zu bezahlen /  
*consommations à régler sur place*
- 📅 Eine Woche im Voraus /  
*une semaine à l'avance*



# KRAFTTRAINING

## MUSCULATION



### Donnerstag 15.01 - 12.03

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

### Jeudi 15.01 - 12.03

*Découvrez la puissance de l'âge ! Notre entraînement musculaire 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, stabiliser vos os et promouvoir votre santé générale. Avec des exercices sur mesure, vous vous sentirez plus fort, plus énergique et plus confiant.*

-  Team Club Aktiv Plus
-  Al Scheier Betzdorf
-  10h30 > 11h30
-  Bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk /  
*vêtements confortables, tapis de yoga et une boisson*
-  Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*
-  50 € (8x)
-  09.01





# MALKURS

## COURS DE PEINTURE

### Donnerstag 15.01 - 26.03

Ausprobieren, sich mit Anderen austauschen, neue Techniken lernen. Unter talentierter Begleitung können Sie Ihre malerische Erfahrung machen und bekommen viele kreative Ideen. Sie brauchen kein Künstler zu sein, kommen Sie und lassen Sie Ihrer kreativen Ader freien Lauf. Machen Sie mit und nehmen Sie einzigartige Kunstwerke mit nach Hause.

### Jeudi 15.01 - 26.03

*Essayez, échangez et partagez de 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. Participez et emportez chez vous des œuvres d'art uniques.*

-  Agnieszka Strzebinczyk
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  18h00 > 20h00
-  Schürze, Malmaterial /  
*tablier, matériel de peinture*
-  Pause: Schulferien /  
*pause : vacances scolaires*
-  € 150 € (10x)
-  08.01



# PILATES



## Freitag 16.01 - 27.03

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das den Körper stärkt und ins Gleichgewicht bringt. Im Mittelpunkt stehen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur für einen stabilen Rumpf und eine gesunde Haltung.

Durch kontrollierte, fließende Bewegungen in Verbindung mit bewusster Atmung fördern wir Flexibilität, Entspannung und ein besseres Körpergefühl.

Ideal, um Kraft und Gelassenheit zu vereinen und sich selbst etwas Gutes zu tun.

## Vendredi 16.01 - 27.03

*Le pilate est une méthode complète qui renforce et équilibre le corps. L'accent est mis sur les muscles abdominaux, dorsaux et du plancher pelvien pour un tronc solide et une posture harmonieuse.*

*Grâce à des mouvements contrôlés et fluides associés à une respiration consciente, nous favorisons la souplesse, la détente et une meilleure perception corporelle.*

*Une pratique idéale pour allier force et sérénité, et prendre soin de soi.*

-  Isabelle Libert
-  Centre Culturel Mensdorf
-  10h00 > 11h00
-  Bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk /  
*vêtements confortables, tapis de yoga et une boisson*
-  Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*
-  90 € (10x)
-  09.01



# MITTAGESSEN IM RESTAURANT

## DÉJEUNER AU RESTAURANT

### Freitag 16.01 / 13.02 / 13.03

Kommen Sie mit uns in ein Restaurant in der Umgebung. Wir treffen uns um 12 Uhr zum Aperitif, anschließend lassen wir uns etwas vom Küchenchef zubereiten. Auf dem Programm stehen folgende Restaurants:

### Vendredi 16.01 / 13.02 / 13.03

*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 :*

**16.01**

#### **Relais du Château de Betzdorf**

📍 4, rue de Wecker • L- 6832 Betzdorf

**13.02**

#### **Restaurant Brasserie Beim Adelheid**

📍 89A, Grand-Rue • L- 6310 Beaufort

**13.03**

#### **Va Sano - Ristorante**

📍 11, um Lënster Bierg • L- 6125 Junglinster



Team Club Aktiv Plus



12h00 > 14h00



Plätze sind begrenzt / *places sont limitées* / max. 11 Pers.



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



Eine Woche im Voraus /  
*une semaine à l'avance*





# INTERNETCAFÉ

## Freitag 16.01 / 13.02 / 13.03

Digitale Fähigkeiten sind heute unverzichtbar – und leichter zu erlernen, als Sie denken! Mit praktischen Tipps und verständlichen Erklärungen finden Sie sich in der digitalen Welt besser zurecht. In unseren Kursen entdecken Sie, wie Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop optimal nutzen. Themen sind unter anderem: Die Geschichte des Internets & Kommunikation; Fotos und Videos erstellen und bearbeiten; Google Maps richtig anwenden. Bringen Sie gern Ihre eigenen Fragen und Themen mit – wir nehmen uns Zeit für alles, was Sie interessiert.

<b>16.01</b>	Digital - Was ist das? (Geschichte des Internets & Kommunikation)
<b>13.02</b>	Videos und Fotos erstellen und bearbeiten
<b>13.03</b>	Google Maps richtig anwenden



Team Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus  
An der Loupescht



9h30 > 11h00



Smartphone / Tablet /  
Laptop



LU / DE



Gratis



Bis zum Montag davor



# SMARTPHONE & TABLET

## 1:1 Beratung

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

### *Conseils personnalisés*

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

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



# SITZGYMNASTIK

## GYMNASTIQUE ASSISE










### Freitag 16.01 - 13.03

Sitzgymnastik ist eine sanfte Aktivität, die dabei hilft die Mobilität zu verbessern und die Muskeln zu stärken, ohne dabei stehen zu müssen. Mit einfachen Bewegungen und Dehnungsübungen, können wir schon dazu beitragen unsere Beweglichkeit und unser Wohlbefinden zu verbessern. Machen Sie mit, es ist eine angenehme und gesunde Art aktiv zu bleiben!

### Vendredi 16.01 - 13.03

*La gymnastique sur chaise est une activité douce qui aide à améliorer la mobilité et à renforcer les muscles - sans avoir besoin de se lever. Grâce à des mouvements simples et des exercices d'étirement, nous pouvons déjà contribuer à notre souplesse et à notre bien-être. Participez avec nous : c'est une manière agréable et saine de rester actif !*

-  Team Club Aktiv Plus
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  15h00 > 16h00
-  Bequeme Kleidung, Getränk / *vêtements confortables et une boisson*
-  Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*
-  € 50 € (8x)
-  12.01





# MÄNNERSPORT

## SPORT POUR HOMMES



### Freitag 16.01 - 27.03

Liebe Männer, Sie möchten wieder fit werden oder fit bleiben und gezielt etwas für Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit tun? Dann sind Sie hier genau richtig! Dieses speziell für Männer entwickelte, wissenschaftlich fundierte Trainingsprogramm hilft Ihnen dabei, Ihre Stabilität und Belastbarkeit im Alltag zu steigern. Sie lernen, wie Sie Ihr Training sinnvoll planen, Stress reduzieren und dabei nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Geist stärken. Freuen Sie sich auf ein effektives und motivierendes Training – für mehr Energie, langfristige Gesundheit und ein gutes Körpergefühl. Machen Sie mit – Ihr Wohlbefinden wird es Ihnen danken!

### Vendredi 16.01 - 27.03

*Messieurs, vous souhaitez retrouver la forme ou la conserver, tout en renforçant votre force, votre endurance et votre mobilité ? Alors ce programme est fait pour vous ! Conçu spécialement pour les hommes et basé sur des principes scientifiques, cet entraînement vous aide à améliorer votre stabilité et votre résistance au quotidien. Vous apprendrez à organiser votre entraînement de manière efficace, à réduire le stress et à renforcer non seulement votre corps, mais aussi votre esprit. Attendez-vous à des séances dynamiques et motivantes – pour plus d'énergie, une meilleure santé à long terme et une sensation de bien-être durable. Rejoignez-nous – votre corps (et votre moral) vous remerciera !*



Team Club Aktiv Plus



Hall sportif Consdorf



16h30 > 18h00



Hallenschuhe, Sportliche  
Bekleidung, Getränke /  
*chaussures de sport,*  
*vêtements de sport, boissons*



Pause : 13.02 & 20.02



50 € (8x)



12.01



# BESICHTIGUNG MAISONS DE SOINS ELYSIS

## VISITE MAISONS DE SOINS ELYSIS

### Montag 19.01

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

### Lundi 19.01

*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.*



Team Club Aktiv Plus



Maison de Soins Elysis Kirchberg

22, rue Joseph Leydenbach • L-1947 Luxembourg



10h00 > 11h30



Gratis / *gratuit*



09.01



# HANDARBEITSTREFF

## ATELIER DE TRAVAUX MANUELS

### Montag 19.01 - 23.03

Wenn die Tage kürzer und kälter werden, ist genau der richtige Moment, um kreative Projekte wieder aufzugreifen. Unser Handarbeitstreff bietet Ihnen die Möglichkeit an Ihren eigenen Projekten zu arbeiten, ob Stricken, Häkeln, Basteln oder etwas ganz Anderes. Bringen Sie die Materialien mit, die Sie brauchen und erleben Sie wie aus Ideen echte Lieblingsstücke werden. Gemeinsam entdecken wir neue Ideen und lernen voneinander.

### Lundi 19.01 - 23.03

*Quand les jours deviennent plus courts et plus froids, c'est le moment idéal pour reprendre des projets créatifs. Notre atelier vous offre la possibilité de travailler sur vos propres créations, que ce soit tricoter, crocheter, bricoler ou tout autre projet. Apportez le matériel dont vous avez besoin et découvrez comment vos idées se transforment en véritables créations préférées. Ensemble, nous découvrons de nouvelles idées et nous apprenons les uns des autres.*



Team Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus An der Loupescht



16h00 > 17h30



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



Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*



Gratis / *gratuit*



Bis zum Freitag davor /  
*jusqu'au vendredi précédant*





## BUCH CLUB

### CLUB DU LIVRE

#### Dienstag 20.01 / 24.02 / 24.03

Einmal im Monat begeben wir uns gemeinsam auf eine Reise in die Welt der Bücher. Jede Geschichte eröffnet neue Horizonte - voller Weisheit, Humor und Emotionen. Bei einer Tasse Tee oder Kaffee sprechen wir gemeinsam über die aktuelle Lektüre und können unsere Ideen austauschen. Teilen Sie Ihre Eindrücke und Überlegungen; jede Stimme zählt und bringt neue Dimensionen in unsere Gespräche. Gemeinsam entscheiden wir uns für vielfältige Themen - ob politisch, historisch oder kulturell - wir sind für Ihre Vorschläge offen.

#### Mardi 20.01 / 24.02 / 24.03

*Une fois par mois, nous partons ensemble à la découverte du monde des livres. Chaque histoire ouvre de nouveaux horizons, riches en sagesse, humour et émotions. Autour d'une tasse de thé ou de café, nous discutons ensemble de notre lecture actuelle et échangeons nos idées. Partagez impressions et souvenirs; chaque voix compte et apporte une nouvelle dimension à nos échanges. Ensemble, nous choisissons des thèmes variés, qu'ils soient politiques, historiques ou culturels. Nous sommes ouverts à toutes vos suggestions.*



Tiffany Saska



Club Aktiv Plus An der Loupescht



17h00 > 18h00



DE / LU



Gratis / *gratuit*



Eine Woche im Voraus /  
*une semaine à l'avance*



# MITTAGESSEN IM CLUB

## DÉJEUNER AU CLUB

### Donnerstag 22.01 / 12.02 / 26.03

Einmal im Monat laden wir Sie herzlich zum gemeinsamen Mittagessen in unseren Club ein. Zusammen bereiten wir ein Menü zu, decken den Tisch und genießen anschließend das Essen. Dabei haben Sie die Gelegenheit, neue Kontakt zu knüpfen, sich auszutauschen und gemeinsam ein schönes Mittagserlebnis zu teilen. Kommen Sie vorbei - gemeinsam macht Kochen oder einfach Genießen mehr Freude!






### Jeudi 22.01 / 12.02 / 26.03

*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.*

**22.01** Raclette, Apfelnachtisch

**12.02** Kastaniensuppe, Wildragout mit Rotkraut und Spätzle, Pavlova

**26.03** Spinatsuppe, Hackbraten mit Nudeln und Salat, Kuchen

-  Team Club Aktiv Plus
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  10h00 > 15h00 (12h00 Mittagessen / déjeuner)
-  15 € pro Termin / par unité
-  Bis zum Montag davor / jusqu'au lundi précédant









## CAFÉ INTERNET

### **Vendredi 23.01 / 27.02 / 27.03**

*Les compétences numériques sont aujourd'hui indispensables – et plus faciles à acquérir que vous ne le pensez ! Grâce à des conseils pratiques et des explications claires, vous vous repêrerez mieux dans le monde numérique. Dans nos cours, vous découvrirez comment utiliser votre téléphone portable, votre tablette ou votre ordinateur portable de manière optimale. Parmi les thèmes abordés : l'histoire d'Internet et de la communication ; la protection des données et la sécurité ; utiliser Excel, Word etc.. N'hésitez pas à nous faire part de vos questions et des thèmes qui vous intéressent, nous prendrons le temps de répondre à toutes vos demandes.*

- 23.01**                      *Le numérique, qu'est-ce que c'est ?  
(Histoire d'Internet et de la communication)*
- 27.02**                      *Protections des données & sécurité*
- 27.03**                      *Excel, Word, etc.*

-  Brigitte Sion
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  9h30 > 11h00
-  FR
-  Gratuit
-  Une semaine à l'avance





# WELLNESS FÜR ZUHAUSE

## BIEN-ÊTRE FAIT MAISON

### Dienstag 27.01 / 24.02

Gönnen Sie sich eine kleine Pause vom Alltag! Gemeinsam stellen wir wohltuende Wellness-Produkte aus natürlichen Zutaten her – einfach, unkompliziert und ganz ohne unnötige Zusätze. Freuen Sie sich auf Kreationen, die Sie entweder verschenken oder ganz bewusst für sich selbst genießen können. Erleben Sie, wie einfach es ist, sich selbst etwas Gutes zu tun!

### Mardi 27.01 / 24.02

*Offrez-vous une petite pause du quotidien! Nous fabriquerons des produits de bien-être à base d'ingrédients naturels ensemble- simples, faciles à réaliser et sans additifs inutiles. Vous repartirez avec des créations que vous pourrez offrir ou utiliser pour votre bien-être personnel. Apprenez combien il est facile de vous accorder un moment pour vous-même !*

**27.01** Seifenatelier / Atelier Savon (Material 12€)

**24.02** Gesichtspflege / Soins du visage (Material 6€)



Team Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus An der Loupescht



14h00 > 16h00



6 € + Material



16.01 / 13.02



## KI-WORKSHOP

### Dienstag 27.01 / 10.02 / 17.03 / 24.03

Smart mat KI bietet eine Reihe kurzer, praxisorientierter Workshops für Seniorinnen und Senioren. Die Teilnehmenden lernen, wie Künstliche Intelligenz funktioniert, wie sie im Alltag sinnvoll eingesetzt werden kann und wie man sich vor digitalen Risiken schützt. Die Workshops stärken Selbstvertrauen, Kreativität und digitale Kompetenz im sicheren Umgang mit KI. Die Teilnahme am Basiskurs ist sinnvoll, um bei den thematischen Kursen mitzumachen.

### Mardi 27.01 / 10.02 / 17.03 / 24.03

*Smart mat KI propose une série d'ateliers courts et pratiques destinés aux seniors. Les participants découvrent comment l'intelligence artificielle fonctionne, comment l'utiliser dans leur vie quotidienne et comment se protéger face aux risques numériques. Les sessions favorisent l'autonomie, la créativité et la confiance dans les outils modernes. Il est recommandé de suivre le cours de base avant de participer aux cours thématiques.*

<b>27.01</b>	Basiskurs / cours de base
<b>10.02</b>	Ethik und Sicherheit / Éthique et sécurité
<b>17.03</b>	KI in meinem Alltag / L'IA dans mon quotidien
<b>24.03</b>	Kreativität mit KI / La créativité avec l'IA



Team Lux Tech School



Preo Syrkus Roodt-Syre



18h00 > 20h00



Smartphone / Tablet /  
Laptop



LU / FR



Gratis / *gratuit*



Eine Woche im Voraus /  
*une semaine à l'avance*





AN DER LOUPESCHT  
CLUB AKTIV PLUS

# WE NEED YOU

**MIT DER CODE CLUB LUXEMBOURG ASBL MÖCHTEN WIR IN  
JUNGLINSTER EINEN EIGENEN CODE CLUB ERÖFFNEN !**

SIE HABEN EVENTUELL IM BEREICH INFORMATIK GEARBEITET UND SIND  
INZWISCHEN IN RENTE?

SIE HABEN HOBBYMÄSSIG INTERESSE AM PROGRAMMIEREN ODER  
MÖGEN ONLINE-SPIELE?

**WIR BRAUCHEN SIE!**

ALS EHRENAMTLICHER KÖNNEN SIE KINDER DABEI UNTERSTÜTZEN ERSTE  
ERFAHRUNGEN IM PROGRAMMIEREN MIT SCRATCH ZU MACHEN.



## **WISSEN ERWEITERN**

In spannenden Workshop entdecken  
Sie selbst als Ehrenamtlicher neue  
Programme und entdecken neue  
Fähigkeiten!



## **WISSEN WEITERGEBEN**

Helfen Sie mit, dass bereits Kinder  
erste Erfahrungen im  
Programmieren sammeln können  
und so das Interesse geweckt wird.



2755-3395



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



# CODE CLUB LUXEMBOURG

## PROGRAMMIEREN MIT SCRATCH

### Donnerstag 29.01

Sind Sie neugierig, wie man spielerisch kleine Programme erstellt? Bei dieser Info-Veranstaltung mit praktischem Teil können Sie selbst ausprobieren, wie einfach es ist, mit Scratch eigene Spiele zu gestalten. Lernen Sie das Team und die Coaches der "Code Club Luxembourg asbl" kennen und tauschen Sie sich mit anderen technikinteressierten Personen aus. Vielleicht möchten Sie sich danach sogar in unserem Code Club engagieren!

Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus – ob Sie bereits Vorkenntnisse haben oder neu einsteigen, wir freuen uns auf Sie!

### Jeudi 29.01

*Vous êtes curieux de savoir comment créer de petits programmes de manière ludique ? Lors de cette séance d'information avec partie pratique, vous pourrez découvrir par vous-même à quel point il est facile de créer vos propres jeux avec Scratch. Faites connaissance avec l'équipe et les coaches du « Code Club Luxembourg asbl » et échangez avec d'autres personnes intéressées par la technologie. Peut-être aurez-vous même envie de vous engager dans notre Code Club après cela !*

*Venez nous rendre visite et essayez-le – que vous ayez déjà des connaissances ou que vous soyez novice, nous nous réjouissons de vous accueillir !*



Code Club Luxembourg asbl



Club Aktiv Plus  
An der Loupescht



16h30 > 18h00



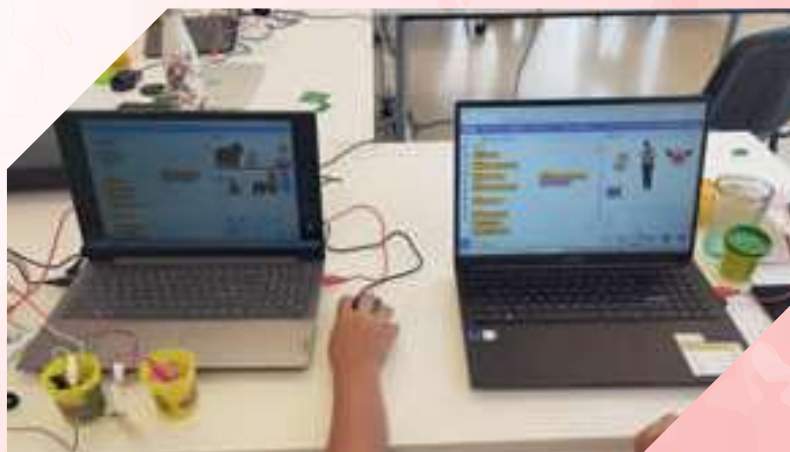
LU / FR



Gratis / *gratuit*



22.01



# HÖRGERÄTE-APP

## APPLICATION POUR APPAREILS AUDITIFS

### Freitag 30.01

Hörgeräte sind praktisch – aber nur, wenn sie richtig eingestellt sind.

Bei uns erfahren Sie, wie Sie Ihre Hörgeräte im Alltag optimal nutzen können. Ob in Gruppen oder lauten Umgebungen: Mit Ihrem Smartphone können Sie den Klang diskret anpassen – ganz nach Bedarf. Gemeinsam entdecken wir Funktionen wie Lautstärke, Programme und Klangqualität. Bringen Sie Ihre Hörgeräte und Ihr Smartphone mit – wir testen die Einstellungen direkt vor Ort. So gewinnen Sie mehr Hörkomfort, weniger Stress und ein besseres Lebensgefühl.

### Vendredi 30.01

*Les appareils auditifs sont très utiles – à condition d'être bien réglés.*

*Dans ce cours, vous découvrirez comment optimiser leur utilisation au quotidien. Que ce soit en groupe ou dans un environnement bruyant : vous pouvez ajuster le son discrètement via votre smartphone, selon vos besoins. Ensemble, nous explorons les réglages disponibles : volume, programmes, qualité sonore. Apportez vos appareils auditifs et votre smartphone – nous testons les fonctions directement sur place. Résultat : plus de confort auditif, moins de stress et une meilleure qualité de vie.*



Team Opti-vue Junglinster



Club Aktiv Plus  
An der Loupescht



9h30 > 11h00



Smartphone



LU / DE



Gratis / *gratuit*



26.01



## QI GONG



### Freitag 30.01 - 20.03

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

### Vendredi 30.01 - 20.03

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



Elfi Daleiden



Veräinsbau "Am laangen Brill"



09h30 > 10h30



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



Pause: 20.02 & 27.02



DE



120 € (6x)



19.01





# DER SCHMERZ IN ALL SEINEN FORMEN

## LA DOULEUR DANS TOUS SES ÉTATS

### Montag 02.02

Leiden Sie unter Schmerzen, die Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität einschränken? In diesem Workshop erfahren Sie, wie ätherische Öle und Gemmotherapie helfen können, Schmerzen zu lindern. Sie erhalten außerdem einfache Ernährungstipps und Empfehlungen zu passenden Nahrungsergänzungsmitteln. Zum Abschluss stellen wir gemeinsam eine Mischung für die Gelenke her.

### Lundi 02.02

*Les douleurs font partie du quotidien de nombreuses personnes et affectent leur bien-être ainsi que leur qualité de vie. Lors de cet atelier, vous découvrirez comment les huiles essentielles et la gémmotherapie peuvent contribuer à soulager les douleurs. Vous recevrez également des conseils simples en matière d'alimentation et des recommandations sur les compléments alimentaires adaptés. Pour terminer, nous réaliserons ensemble une synergie pour les articulations.*



Sabine Kinzinger



Club Aktiv Plus An der Loupescht



14h00 > 17h00



LU / FR



50 € (+10 € vor Ort zu bezahlen für die Herstellung einer Mischung für die Gelenke / +10 € à régler sur place pour la préparation d'une synergie spéciale articulations)



23.01



## HEUTE GROSSELTERN SEIN *BEING GRANDPARENT TODAY*

### Dienstag 03.02

Kommen Sie zum Info-Vortrag der "Eltereschoul"! Großeltern sein - gestern und heute. Welche Rolle spielen Großeltern heute in unserer veränderten Gesellschaft, eine Gesellschaft mit neuen, anderen Familienstrukturen? Was wird von ihnen erwartet? Was sind ihre Erwartungen an sich selbst? Warum ist die Beziehung zu den Enkelkindern so wichtig? Für die Großeltern? Für die Enkel?

### Mardi 03.02

*Come to the information session from "Eltereschoul"! You are not born a grandparent: a look at grandparenting nowadays. Being a grandparent: now and in the past. The role of the grandparents: from their own point of view - from the expectations of others. Relationship with the grandchildren: its importance for the grandparents - its importance for the grandchildren.*



Team Club Aktiv Plus, Zesummen Am Duerf & Eltereschoul



Al Scheier Betzdorf



18h00 > 20h00



LU / ENG



Gratis / *gratuit*



27.01



# GLOBUS KREATIVWORKSHOPS

## ATELIERS CREATIFS GLOBUS

### Montag 09.02 / 09.03

In den neuen Werkstätten im Globus Baumarkt werden wir kreativ. Unter professioneller Anleitung arbeiten wir mit Holz und Farben. Vor Ort können Sie sich direkt die zu Ihnen passenden Materialien aussuchen. Kommen Sie und gestalten Sie Ihr eigenes Möbelstück um oder entwerfen Sie Ihren eigenen Nistkasten für die Vögel in Ihrem Garten.

### Lundi 09.02 / 09.03

*Nous faisons preuve de créativité dans les nouveaux ateliers du « Globus-Baumarkt ». Sous la houlette de professionnels, nous travaillons le bois et les couleurs. Vous pouvez choisir directement sur place les matériaux qui vous conviennent. Venez transformer votre propre meuble ou concevoir votre propre nichoir pour les oiseaux de votre jardin.*

**09.02** Möbel-Upcycling / *Rénovation de meubles*

**09.03** Nistkasten selber bauen mit "Natur&Ëmwelt Sektoun Mëllerdall" / *Construire son propre nichoir*



Team Club Aktiv Plus & Team Globus Baumarkt



Globus Baumarkt Junglinster



14h00 > 18h00



Material vor Ort je nach Bedarf zu bezahlen /  
*matériel à payer sur place selon les besoins*



02.02 / 02.03





## MAKEUP KURS

### ATELIER DE MAQUILLAGE

#### Mittwoch 11.02 oder Freitag 20.03

In diesem Make-up-Workshop lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie sich selbst ein Tages Make-up erstellen können. Ein frischer Look kann nicht nur Ihr Aussehen, sondern auch Ihr Wohlbefinden positiv verändern. Gönnen Sie sich eine Auszeit für sich selbst und lernen Sie in einer kleinen Gruppe, wie Sie Ihr individuelles Tages- oder Wunsch-Make-up mit hochwertiger Naturkosmetik kreieren – inklusive persönlicher Produktberatung.

Freuen Sie sich auf einen kreativen Workshop mit praktischen Tipps und kleinen Tricks, um Ihren Alltag zu bereichern, Ihre natürliche Schönheit zu unterstreichen und Ihr Selbstvertrauen zu stärken.

#### Mercredi 11.02 ou Vendredi 20.03

*Dans cet atelier de maquillage, vous apprendrez étape par étape comment réaliser vous-même votre maquillage de jour. Un look frais peut non seulement changer votre apparence, mais aussi améliorer votre bien-être. Offrez-vous un moment pour vous et apprenez à créer votre maquillage de jour ou de soirée personnalisé avec des cosmétiques naturels de haute qualité, conseils personnalisés sur les produits inclus. Réjouissez-vous de participer à un atelier créatif avec des conseils pratiques et des petites astuces pour enrichir votre quotidien, souligner votre beauté naturelle et renforcer votre confiance en vous.*



Team Raskopp Hair & Make-up Artist sarl.



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



15h00 > 17h30



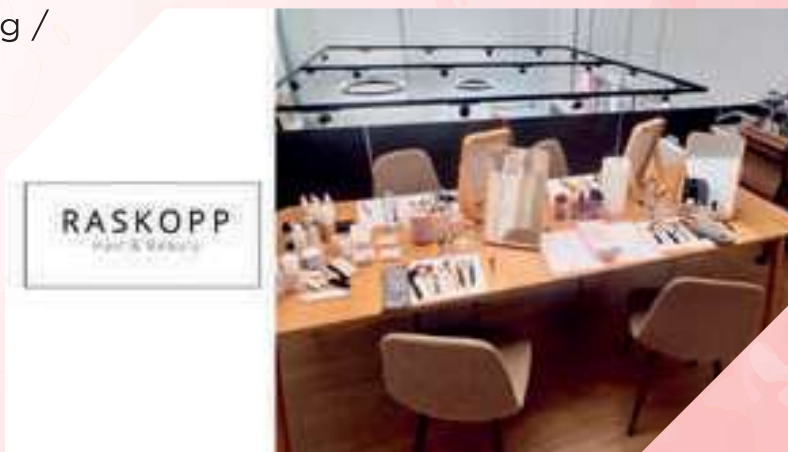
DE



95 €



Eine Woche im Voraus /  
une semaine à l'avance



# FOTOSHOW - SPANIEN

## PRÉSENTATION EN IMAGES - ESPAGNE

### Montag 16.02

Welche Eindrücke fängt die Kamera auf einer Pilgerreise mit dem Fahrrad von Trier nach Spanien ein? Diese Fotoshow nimmt Sie mit auf den Weg und gibt Einblicke in die Etappen und besonderen Momente, die diese Reise geprägt haben. Entdecken Sie Bilder, die den Verlauf der Reise und ihre Stationen zeigen. Kommen Sie mit auf eine Reise, die Kultur, Natur und Sport verbindet.

### Lundi 16.02

*Quels moments la caméra capture-t-elle lors d'un pèlerinage à vélo de Trèves jusqu'en Espagne ? Cette présentation de photos vous invite à revivre le chemin et à explorer les étapes et les moments particuliers qui ont marqué ce voyage. Découvrez des photos qui retracent le parcours et mettent en valeur ses stations uniques. Venez découvrir un voyage qui unie culture, nature et sport.*



Pierre Johanns



Gemengesall Bech



17h30 > 19h00



Gratis / *gratuit*



09.02



## MOUNTAINBIKE

### Samstag 21.02 / 21.03 / 25.04

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

### Samedi 21.02 / 21.03 / 25.04

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



Team "Knight Riders Beaufort"



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



14h00 > 16h00



Helm, wetterfeste Sportbekleidung, festes Schuwerk, Mountainbike oder E-Mountainbike / *Casque, vêtements de sport imperméables, chaussures solides, mountainbike ou e-mountainbike*



10 € pro Termin / *par unité*



Eine Woche im Voraus / *une semaine à l'avance*





# VORTRAG HÄUSERNAMEN

## CONFÉRENCE NOMS DE MAISONS

### Donnerstag 26.02

Tauchen Sie ein in die interessante Geschichte eines Hauses namens „Zammesch“ in Ernster und seiner Bewohner! Erleben Sie in dieser Bildpräsentation, wie Vergangenheit und Gegenwart zusammenkommen. Alte Urkunden, Fotografien und vergessene Geschichten fügen sich zu einem lebendigen Mosaik – eine Zeitreise, festgehalten in den Mauern eines einzigen Zuhauses. Lassen wir gemeinsam die lokale Geschichte wieder aufleben. Bringen Sie gerne Ihre eigenen Erinnerungen und Geschichten mit!

### Jeudi 26.02

*Plongez dans l'histoire fascinante d'une maison appelée «Zammesch» à Ernster et de ses habitants ! Découvrez, à travers cette présentation en images, comment passé et présent se rencontrent. Anciens documents, photographies et histoires oubliées s'assemblent pour former une mosaïque vivante – un véritable voyage dans le temps, gravé dans les murs d'un seul foyer. Ensemble, faisons revivre l'histoire locale. N'hésitez pas à apporter vos propres souvenirs et récits !*



Pier Hoffmann



Club Aktiv Plus An der Loupescht



15h00 > 16h30



Gratis / *gratuit*



19.02



## VORTRAG ALLGEMEINE SICHERHEIT

### CONFÉRENCE SÉCURITÉ GÉNÉRALE

#### Freitag 27.02

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich vor verschiedenen Betrugsmaschinen schützen können. Dazu gehören Trickdiebstähle – insbesondere an der Haustür – durch falsche Polizisten oder Handwerker sowie Schockanrufe von angeblichen Enkelkindern. Die Seniorensicherheitsberater\*innen von GERO geben Ihnen praktische Tipps und zeigen, worauf Sie im Alltag achten sollten. So bleiben Sie sicher, selbstbewusst und gut informiert.

#### Vendredi 27.02

*Au cours de cette conférence, vous apprendrez comment vous protéger contre différentes arnaques. Il s'agit notamment des cambriolages, en particulier à domicile, commis par de faux policiers ou artisans, ainsi que des appels téléphoniques choquants provenant de prétendus petits-enfants. Les consultants senior en sécurité de GERO vous donneront des conseils pratiques et vous montreront ce à quoi vous devez faire attention au quotidien. Vous resterez ainsi en sécurité, confiant et bien informé.*

 Senioren Sicherheitsberater von GERO

 Club Aktiv Plus An der Loupescht

 14h30 > 16h00

 LU / DE

 Gratis / *gratuit*

 20.02










# LUXEMBURGISCH

## *RICHTIG SCHREIBEN*

**Samstag, 28.02 / 07.03 / 14.03 / 21.03**

Luxemburgisch wird schon lange gesprochen - und auch geschrieben: auf einer Karte, in einer E-Mail oder auf WhatsApp, jeder gerade so, wie er denkt. Das ist verständlich, da viele von uns nie gelernt haben, wie man unsere Sprache schreibt. In diesem Kurs entdecken wir die Grundregeln der Luxemburger Schreibweise. In einer gemütlichen Atmosphäre üben wir zusammen, tauschen uns aus und lachen über die kleinen Fehler, die jeder macht und lernen dabei wie man unsere Sprache auch richtig auf Papier bringt.

-  Manon Radoux
-  Schule Roodt-Syre
-  9h30 > 11h30
-  Notizblock und etwas zum Schreiben
-  LU
-  80 € (4x)
-  16.02





## BACKATELIER ATELIER DE PÂTISSERIE

### Donnerstag 12.03

Sie möchten Ihre eigene Brezel für diesen „Bretzelsonndeg“ backen? Dann kommen Sie in unsere Backstube und lernen Sie, wie man eine traditionelle Brezel backt. Mit oder ohne Mandeln, jeder kann sie nach Belieben verzieren. Es gibt natürlich etwas zu naschen und jeder nimmt seine Brezel mit nach Hause.

### Jeudi 12.03

*Vous voulez faire votre propre bretzel pour ce « Bretzelsonndeg ». Alors venez à notre atelier de pâtisserie et apprenez comment faire un bretzel traditionnel. Avec ou sans amandes, chacun peut les décorer comme il le souhaite. Il y aura bien sûr quelque chose à déguster et chacun emporte son bretzel à la maison.*



Team Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus An der Loupescht



14h00 > 17h00



15 €



02.03



# GOLF SCHNUPPERKURS

## SÉANCE DÉCOUVERTE DE GOLF

### Dienstag 17.03

Suchen Sie eine Sportart, die Ihre Gesundheit unterstützt und Spaß macht? Golf aktiviert den ganzen Körper, trainiert Koordination und verbessert Ihre Haltung. In unserem Schnupperkurs lernen Sie die Grundlagen kennen – ganz ohne Vorkenntnisse und mit bereitgestelltem Material. Eine Aktivität die Bewegung und frische Luft miteinander verbindet und neue Energie in Ihren Alltag bringt. Im Anschluss lassen wir den Vormittag bei einem gemeinsamen Mittagessen ausklingen. An die Einführung schließt sich ein Gruppenkurs an, in dem wir einmal wöchentlich gemeinsam weiterspielen.

### Mardi 17.03

*Cherchez-vous une activité sportive qui combine santé et bien-être ? Le golf sollicite tout le corps, améliore la coordination et la posture. Lors de notre cours d'initiation, vous découvrirez les bases – sans aucune connaissance préalable et avec du matériel fourni. Une activité qui combine mouvement et air frais, et qui apporte une nouvelle énergie à votre quotidien. Nous terminerons la matinée autour d'un déjeuner. Après cette initiation, un cours de groupe suivra, où nous jouerons ensemble une fois par semaine.*



Team Club Aktiv Plus



Golf de Luxembourg  
Belenhaff Domaine de Belenhaff  
L-6141 Junglinster



10h00 > 14h00



Flache Schuhe /  
*chaussures plates*



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



27.02



## FRAUENLEGENDEN

### FEMMES LÉGENDAIRES

#### Dienstag 17.03

Wer sind die beeindruckenden Frauen, deren Wirken Luxemburg geprägt haben? Dieser zweistündige Rundgang durch die Innenstadt Luxemburgs lädt dazu ein, Ihre Lebenswege kennenzulernen und überraschende Geschichten zu entdecken. Von der Zeit des Mittelalters bis heute erfahren Sie, wie diese Frauen gelebt haben, wofür sie eingetreten sind und in welchen Bereichen sie unsere Gesellschaft mitgestaltet haben. Entdecken Sie, wie Mut und Visionen dieser Frauen bis heute das Bild des Landes prägen.

#### Mardi 17.03

*Quelles sont les femmes remarquables dont l'influence a marqué le Luxembourg ? Cette visite guidée de 2 heures à travers le centre-ville de Luxembourg vous invite à découvrir leurs parcours de vie et à apprendre des histoires surprenantes. De l'époque médiévale à nos jours, vous apprendrez comment ces femmes ont vécu, pour quelles causes elles se sont engagées et dans quels domaines elles ont contribué à façonner notre société. Découvrez comment le courage et les visions de ces femmes continuent à marquer l'image du pays aujourd'hui.*



Team Club Aktiv Plus



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



14h00 > 16h00



15 €



27.02





# FOTOWANDERUNG BERDORF

## RANDONNÉE PHOTOGRAPHIQUE

### Donnerstag 19.03

Langsam beginnt der Frühling, die Tage werden heller und die Natur erwacht. Auf dieser Fotowanderung durch Berdorf halten wir die Eindrücke mit unserer Kamera fest. Zwischen alten mächtigen Felsen und frischen Knospen an den Bäumen lässt sich sicherlich das ein oder andere schöne Motiv einfangen. Kommen Sie mit, tauschen Sie sich mit anderen Fotografen und Hobbyfotografen aus und verändern Sie ihre Perspektive! Egal ob professionelle Kamera oder mit dem Smartphone – bei dieser Wanderung ist jeder willkommen kreativ zu werden.

### Jeudi 19.03

*Le printemps s'installe doucement. Les jours s'allongent et deviennent plus lumineux, tandis que la nature s'éveille. Lors de cette randonnée photographique à travers Berdorf, nous capturons nos impressions avec notre appareil photo. Entre les imposants rochers anciens et les jeunes bourgeons sur les arbres, vous trouverez certainement de magnifiques sujets à capturer. Rejoignez-nous, échangez avec d'autres passionnés de photo et changez de perspective ! Que vous utilisiez un appareil professionnel ou un smartphone, cette balade invite chacun à exprimer sa créativité.*



Will Majerus



Camping Martbusch



14h30 > 17h30



Kamera / Smartphone / Appareil photo / smartphone



Gratis / gratuit



12.03



# BESICHTIGUNG PHILHARMONIE

## VISITE PHILHARMONIE •

### Freitag 20.03

Entdecken Sie die Luxembourger Philharmonie, ein Ort, an dem Musik und Architektur aufeinandertreffen. Erleben Sie während dieses einstündigen Rundgangs spannende Einblicke in die Bauweise, die Akustik und das abwechslungsreiche Musikprogramm der Philharmonie. Ein Rundgang der nicht nur Musikliebhaber anspricht, sondern alle, die neugierig auf besondere Orte und Einblicke hinter die Kulissen sind. Nach der Führung lassen wir den Vormittag bei einem gemeinsamen Mittagessen ausklingen.

### Vendredi 20.03

*Découvrez la Philharmonie de Luxembourg, un lieu où la musique et l'architecture s'unissent. Au cours de cette visite d'une heure, explorez des aperçus fascinants sur la conception du bâtiment, son acoustique et la diversité de son programme musical. Une expérience qui séduira non seulement les amateurs de musique, mais aussi tous ceux qui aiment découvrir des lieux uniques et des coulisses inédites. Après la visite, nous terminerons la matinée autour d'un déjeuner.*



Team Club Aktiv Plus



Philharmonie Luxembourg

1, Place de l'Europe (Entrée des artistes) • L-1499 Luxembourg



10h00 > 14h00



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



13.03



# FLORISTIK WORKSHOP

## ATELIER FLORAL

### Dienstag 24.03

Was gibt es schöneres, als saisonale Blumenkreationen selbst zu gestalten? In Zusammenarbeit mit dem « Floristikatelier » in Filsdorf lernen Sie verschiedene Arbeitstechniken kennen. Gleichzeitig erhalten Sie Informationen rund um die Komposition, Farbwahl und das kreative Gestalten von Blumenarrangements. Entdecken Sie, wie einfach es ist, mit natürlichen Materialien stilvolle Akzente zu setzen.

### Mardi 24.03

*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. Découvrez la simplicité de réaliser des créations avec des éléments naturels.*

**24.03** Osterdekoration / Décorations de Pâques



Jeanette Lobner



Veräinsbau Altrier



18h00 > 20h00



55 € / Atelier



13.03





# TAGESAUSFLUG CLERVAUX

## EXCURSION CLERVAUX

### Donnerstag 26.03

Begleiten Sie uns auf einen Tagesausflug nach Clervaux. Wir besichtigen gemeinsam die Fotoausstellung „The Family of Man“, welche von Edward Steichen zusammengestellt wurde und zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Sie umfasst 503 Fotografien von 273 Fotografen und gilt als Manifest für Frieden und Gleichheit. Nach der Führung ist ein gemeinsames Mittagessen vorgesehen. Am Nachmittag unternehmen wir eine Wanderung von 5-6km in der Umgebung und entdecken die schöne Natur rund um Clervaux.

### Jeudi 26.03

*Accompagnez-nous pour une excursion d'une journée à Clervaux. Nous visiterons ensemble l'exposition photographique « The Family of Man », conçue par Edward Steichen et inscrite au patrimoine culturel mondial de l'UNESCO. Elle réunit 503 photographies réalisées par 273 photographes et constitue un manifeste pour la paix et l'égalité. Après la visite, un déjeuner commun est prévu. L'après-midi, nous ferons une randonnée de 5-6km dans les environs et découvrirons la belle nature autour de Clervaux.*

-  Team Club Aktiv Plus
-  P&R Junglinster
-  08h45 > 18h00
-  Angepasste Kleidung, festes & bequemes Schuhwerk, Getränke / *vêtement adaptés, chaussures confortables, boissons*
-  Mat / avec Club  
Haus op der Heed
-  84 € (Transport, Eintritt und Besichtigung Fotoausstellung, Mittagessen ohne Getränke / *transport, entrée et visite guidée exposition photographique, déjeuner sans boissons*)
-  27.02





# SORRY WE ARE CLOSED

**MIR SINN ZOU VUM: 20.12.2025 - 04.01.2026**

Während dëser Zäit kënnt Dir eis eng Mail schécken op:  
[club-loupescht@croix-rouge.lu](mailto:club-loupescht@croix-rouge.lu)

**NOUS SOMMES FERMÉS DU: 20.12.2025 - 04.01.2026**

Pendant cette période, vous pouvez nous envoyer un mail à :  
[club-loupescht@croix-rouge.lu](mailto:club-loupescht@croix-rouge.lu)

**WE ARE CLOSED FROM: DEC 20, 2025 – JAN 4, 2026**

During this period, you can send us an email at:  
[club-loupescht@croix-rouge.lu](mailto:club-loupescht@croix-rouge.lu)



**AN DER LOUPESCHT**  
CLUB AKTIV PLUS





# MERRY *Christmas*

AND HAPPY NEW YEAR



Déi ganz Ekip vum  
Club Aktiv Plus An der Loupescht  
wënscht Iech alleguer schéi Feierdeeg!



# ANMELDEFORMULAR

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION



AN DER LOUPESCHT  
CLUB AKTIV PLUS

Name / Nom : \_\_\_\_\_

Vorname / Prénom : \_\_\_\_\_

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

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

### (1) DONNÉES PERSONNELLES :

Adresse : .....

Tél. : ..... Gsm : ..... E-mail : .....

Date de naissance : ..... Sexe : ..... Nationalité : .....

### (2) INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS :

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

(1) .....

(2) .....

(3) .....

(4) .....

(5) .....

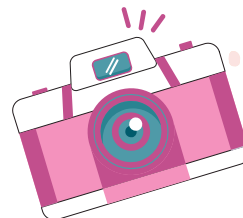
*J'ai lu et j'accepte le règlement interne du Club Aktiv Plus An der Loupescht repris à la fin de la brochure. Les activités seront à payer après réception de facture.*

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

**Signature :** .....

**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 14, rue de la Gare L-6117 Junglinster :  
(cocher les mentions pour lesquelles vous donnez votre consentement)

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

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

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

Fait à Luxembourg, le \_\_\_\_\_

*Signature du client*

# REGLEMENT INTERNE

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](mailto: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](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

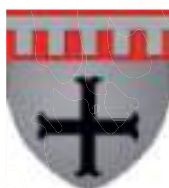
### ADRESSES



#### **Gemeinde Berdorf** *Commune de Berdorf*

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

**Camping Martbusch**  
3, Beim Martbusch • L-6552 Berdorf

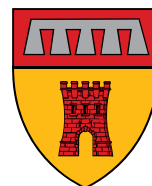


#### **Gemeinde Bech** *Commune de Bech*

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

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

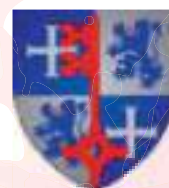
**Bech Gemengesall**  
1, Enneschtgaass, L-6230 Bech



#### **Gemeinde Befort** *Commune de Beaufort*

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

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



#### **Gemeinde Betzdorf** *Commune de Betzdorf*

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

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

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

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

**Centre Culturel «Syrkus» Roodt-Syre**  
20, Route de Luxembourg • L-6916 Roodt-sur-Syre

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



**Gemeinde Junglinster**  
*Commune de Junglinster*

**Centre Culturel Am Duerf**

8, Rue du village • L-6140 Junglinster

**Centre Polyvalent Gaston Stein**

1, Rue Emille Nilles • L-6131 Junglinster

**Sportskomplex Op de Fréinen**

1, Op de Freinen • L-6130 Junglinster

**Club Aktiv Plus An der Loupescht**

14, Rue de la Gare • L-6117 Junglinster

**P&R Junglinster**

Beim Rossbur • L-6136 Junglinster

**CIPA Grande-Duchesse**

**Joséphine Charlotte Junglinster**

40, Rue Rham • L-6142 Junglinster

**Lënster Lycée International School**

2, Rue Victor Ferrant • L-6122 Junglinster

**Veräinsbau «Am laange Brill»**

1, Rue de Godbrange • L-6150 Altlinster



**Gemeinde Consdorf**  
*Commune de Consdorf*

**Centre Polyvalent Kuerzwénkel**

19, Rue de Berdorf • L-6213 Consdorf

**Veräinsbau Consdorf**

24, Route de Luxembourg • L-6210 Consdorf

**Seniorie St. Joseph Consdorf**

4, Rue Buurgkapp • L-6211 Consdorf

**Veräinsbau / Salle des fêtes - Scheidgen**

22, Route d'Echternach • L-6250 Scheidgen



**Gemeinde Waldbillig**  
*Commune de Waldbillig*

**Heringer Millen**

1, Rue des Moulins • L-6245 Waldbillig

**Veräinsbau Chrëschtnesch**

7, Fielserstrooss • 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 | Interkulturalität  
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 Uelzechtdall**  
☎ 26 33 64 1





# 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**<sup>+</sup>  
All Day and a golden Day