

CLUB muselheem

AKTIVITÄTSPROGRAMM
2025 | September - Dezember

club
aktiv +



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



croix-rouge
luxembourgeoise
Menschen helfen



WIE SIE UNS FINDEN
COMMENT NOUS TROUVER



CLUB
muselheem

12, rue St. Martin | L-6635 Wasserbillig | T. 2755 3660
Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Wormer
d'Rieslingsgemeen



Gemeng
Fluessweiler

GEMENG

manternach



MÄERTERT-WAASSERBËLLEG

Commune
de MERTERT

Die Gemengke an der Mäertert



Ville de
Grevenmacher

Muselmetropol



ÖFFNUNGSZEITEN

Montags bis Freitags
von 09.00 bis 12.00 Uhr | 13.00 bis 16.00 Uhr
je nach Aktivität

HEURES D'OUVERTURE
DU BUREAU

Lundi au vendredi
de 09.00 à 12.00 hrs | 13.00 à 16.00 hrs
selon l'activité



ZAHLUNG DER AKTIVITÄTEN
NACH ERHALT DER RECHNUNG
PAIEMENTS DES ACTIVITÉS
APRÈS RÉCEPTION DE LA FACTURE

BGL LU21 0030 5432 5993 0000



ANMELDUNG DER AKTIVITÄTEN

Bitte zu allen Veranstaltungen unter
folgender Telefonnummer anmelden:

T. 2755 3660 oder E-mail

INSCRIPTION DES ACTIVITÉS

*Veillez vous inscrire pour tous
les événements au numéro de
téléphone ci-après:*

T. 2755 3660 ou email

IMPRESSUM

Layout:

graf.onaut
design studio

Druck:

Typo 95 S.à r.l



**100%
RECYCLED
PAPER**



club
aktiv

INHALTSVERZEICHNIS | SOMMAIRE

VORWORT PRÉFACE	7
SICHERHEITSREGELN	27
REGLEMENT INTERNE	28
ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION	29
FOTOGALERIE	58



ANESFLÜGE, REISEN, SHOPPING | EXCURSION, VOYAGES, SHOPPING

• Tagesausflug zur Bielenhof Alm	8
• Visite Gerolsteiner Sprudel	9
• Haupeschestfest Berdorf	9
• Krimiführung Hillesheim	10
• Marc Aurel Kaiser – Feldherr-Philosoph	10
• Moseltraum	11
• Tagesfahrt nach Dinant	12
• "Geféiert Visitt vun den Ateliers zu Betzder	13
• Heidelberg	14



BEI EIS DOHEEM | CHEZ NOUS

• Visite Bieschbecher Atelier	16
• Tal der 7 Schlösser Vallée des Sept châteaux	17
• Visite Textilmusée an der Fiels	17
• Kiowatt S.A - Energie aus Biomasse	18
• Luxlait - Vitarium	19
• Spadséiergang am Mierscher Park Promenade dans le parc à Mersch	19



GESELLIGKEIT | CONVIVIALITÉ

- Mëttesdësch | Table de midi 20
- Theater zu Uewerdonwen 20
- Rummikub 21
- Quiz/Spillronn 21
- Lesecafé & Tee 22
- Kegeln | Jeu de quilles 23
- Joresréckbléck | Rétrospective de l'année 23



INTERKULTURELL | INTERCULTURELLE

- Rund um die Welt | Autour du monde 24
- Europa Experience 25



KREATIVES | CRÉATIVITÉ

- Handarbeitstreff | Rencontre de travail manuel 26
- TRAIN YOUR BRAIN - Gedächtnistraining 33
- Filzen vu Schofswoll | Feutrer la laine 34
- Kreative Auszeit – Acrylmalerei für Einsteiger 34
- Kreativen Eck | Coin créatif 35
- Blumenatelier | Atelier Floral 36



KULTUR, KONZERTE, SCHAUSPIEL | CULTURE, CONCERT, DRAME

- Chrëschtconcert | Concert de Noël 37
- Mittagskonzerte | Concerts de midi 37
- Liesung mam Monique Hermes 38
- Piaf ! Le Spectacle 38
- London Symphonic Rock Orchestra 39
- Thronwechsel live im Muselheem 40
- Neijoersconcert Philharmonie (Vorankündigung) 40
- Stolz und Vorurteil 41
- Sounds of Cinema 41



SPORT, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG | SPORT, MOUVEMENT, DÉTENTE

- Flanieren und Spazieren | Promenade 42
- Salzgrotte Langsur mit Aperitif 43
- Kristallklingschale in der Salzgrotte Langsur 43
- Pilates mit Konstanze 44
- Indoor Boule 44
- Tröppeltour | Randonnée conviviale 45
- Wanderungen | Randonnées 46
- Hatha/Yin Yoga montags mit Sabrina 47
- Yoga für den Rücken mit Sabrina 48
- Vinyasa Yoga Di/Do mit Konstanze 49



SPRACHKURSE | COURS DE LANGUE

- Sprachtreff 50



VORTRAG, WORKSHOP | CONFÉRENCE, ATELIER

- Keramikworkshop | Cours de céramique 51
- Workshop: Konscht & KI 52
- Den Elektronesche Gesondheetsdossier (DSP) |
Dossier de soins partagé (DSP) 53
- Color & Style – Farb und Stilberatung 53
- Leben mit der Alzheimer-Krankheit 54
- Figuren aus Schokola fir Chrëschttag 55
- Wat ass Multiple Sklerose? 55
- Kach- an Baktreff | Cuisine et pâtisserie 56

Vorwort

**„Der Herbst ist die Jahreszeit, in der die Natur die Seiten wechselt.“
– Pablo Neruda**

Mit dem Herbst/Winter beginnt eine farbenreiche und besinnliche Jahreszeit. Die Tage werden kürzer, die Natur zeigt sich in warmen Tönen – eine Einladung, innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und gemeinsam aktiv zu bleiben.

Das Jahr 2025 war für den Club Aktiv Plus Muselheem geprägt von inspirierenden Begegnungen, vielfältigen Aktivitäten und einem starken Gemeinschaftsgefühl. Ob kreative Workshops, gesellige Ausflüge oder informative Vorträge – wir haben viel erlebt und voneinander gelernt.

Auch in den kommenden Herbst- und Wintermonaten möchten wir Ihnen ein abwechslungsreiches Programm bieten, das Körper, Geist und Seele anspricht: Bewegungsangebote, kulturelle Veranstaltungen und geselliges Beisammensein mit Musik und Geschichten – für jede und jeden ist etwas dabei.

Ein herzlicher Dank gilt allen, die mit ihrem Engagement, ihren Ideen und ihrer Teilnahme den Club zu einem lebendigen Ort der Begegnung und Lebensfreude machen.

Wir freuen uns auf viele schöne gemeinsame Momente!

Ihr Team des Club Aktiv Plus Muselheem

Patricia, Martine, Hanne, Sofia, Julia

Préface

« L'automne est la saison où la nature tourne la page. » – Pablo Neruda

Avec l'arrivée de l'automne et de l'hiver, une saison riche en couleurs et propice à la réflexion commence.

Les jours raccourcissent, la nature se pare de tons chaleureux – une invitation à faire une pause, à reprendre des forces et à rester actif ensemble.

L'année 2025 a été marquée, pour le Club Aktiv Plus Muselheem, par des rencontres inspirantes, des activités variées et un fort esprit de communauté. Qu'il s'agisse d'ateliers créatifs, de sorties conviviales ou de conférences enrichissantes – nous avons vécu de beaux moments et beaucoup appris les uns des autres.

Pour les mois à venir, nous vous proposons à nouveau un programme diversifié, qui s'adresse au corps, à l'esprit et à l'âme : activités physiques, événements culturels et moments de convivialité avec musique et histoires – il y en a pour tous les goûts.

Un grand merci à toutes celles et à ceux qui, par leur engagement, leurs idées et leur participation, font du Club un lieu vivant de rencontre, d'échange et de joie de vivre.

Nous nous réjouissons de partager encore de nombreux beaux moments avec vous !

Votre équipe du Club Aktiv Plus Muselheem

Wir machen Urlaub:

Es finden KEINE Aktivitäten statt
vom **22.12.2025- 02.01.2026**

Nous sommes en vacances :

il n'y aura PAS d'activités du
22.12.2025 au 02.01.2026.



Tagesausflug zur Bielenhof Alm

- Streichelzoo, Milchtankstelle, Hofladen, erleben Sie mit uns einen unvergesslichen Nachmittag auf der Alm. Bereits am Vormittag starten wir in Richtung Vulkaneifel, wo wir in der historischen Wassermühle in Birgel gemeinsam Mittagessen (**exklusiv**) werden. Danach geht es weiter zur Alm der Familie Esch, die uns mit hausgemachtem Kuchen empfangen wird. Auf dem Gelände der Bielenhof Alm, befindet sich ein Hofladen mit regionalen Produkten, sowie ein Streichelzoo, der uns zum Verweilen einlädt.



- *Petite ferme, station de lait et boutique artisanale : Rejoignez-nous pour une journée inoubliable à l'alpage. En fin de matinée, nous partirons vers la région de l'Eifel volcanique, où nous déjeunerons (**exclusif**) dans le moulin à eau historique de Birgel. Nous continuerons ensuite notre route vers l'alpage, où la famille Esch nous accueillera avec un gâteau maison. Sur le domaine de l'alpage de Bielenhof, vous trouverez une boutique de la ferme proposant des produits régionaux ainsi qu'une petite ferme où nous pourrions nous attarder.*



Donnerstag 18.09.2025



Bielenhof 1
54287 Birgel Eifel
Deutschland



10.15 Uhr | Mertert P&R Minibus
17.30 Uhr | Abfahrt in Birgel



20.- (inkl. Transport/Eintritt/Kaffee und Kuchen)



bis eine Woche vorher



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements



Visite Gerolsteiner Sprudel

• Fahren Sie mit uns in das neue Besucherzentrum des Gerolsteiner Sprudels und lernen Sie die Geschichte des traditionellen Mineralwassers kennen. Bei einer geführten Besichtigung (1Std.) erhalten wir spannende Einblicke hinter die Kulissen und erleben hautnah, wie das Gerolsteiner Wasser in seine Flaschen gelangt. Anschließendes Mittagessen **(exklusiv)**. **Visite auf deutsch**

• *Venez avec nous au nouveau centre des visiteurs de Gerolsteiner Sprudel et découvrez l'histoire de l'eau minérale traditionnelle. Lors d'une visite guidée (1h), nous aurons des aperçus passionnants dans les coulisses et vivrons de près comment l'eau de Gerolsteiner est mise en bouteille. Déjeuner après la visite **(exclusif)**.* Visite en allemand



Donnerstag 02.10.2025



Gerolstein



09.00 Uhr (Abfahrt) | P&R Mertert | Gerolstein ca. 15.00 Uhr (Rückfahrt)



15.- (Transport und Visite)



bis 17.09.2025

Haupeschfest Berdorf

• Den 8. November, den Dag vum Hellegen Hubertus, geet et op Berdorf op d'Haupeschfest. Dëst Joer feiern Fraen a Mammen hiren 20. Jubiläum. Konschthandwierker, a regional Produite, kann een un méi ewéi 120 Stänn duerch ganz Berdorf ukucken a kafen. Sidd dir och virwëtzeg, da loosst eist dësen ofwiesslungsräiche Programm ukucke goen. Uschléissend, fir eise Mo ze stäipe, gi mir zesummen iessen **(exklusiv)**.



Samschdeg 08.11.2025



Berdorf



10.30 Auer | Muselheem
10.40 Auer | P&R Mertert
15.00 Auer (Retour)



10.- Transport
(5.- Entrée sur Place extra
bezuelen/Mëttegiessen extra)



bis 29.10.2025



Krimiführung Hillesheim

• Verschwunden in der Krimistadt. Mysteriöses geschieht in den schmalen Gassen der Krimihauptstadt Hillesheim. Allerorts Lug und Betrug, Meuchel und Mord. Keiner wüsste wer, wen, wann und warum um die Ecke gebracht hat, wären da nicht Hella Blick, Klara Fall oder Dane Spur, die sich mit dem Ermittlerteam zu den Schauplätzen der Verbrechen begeben und sich schnell einen Reim auf das Geschehen machen können. Schwarzer Humor ist der ständige Begleiter auf dieser zweistündigen deutschsprachigen Krimiwanderung durch Hillesheim (Anspruch: "Mittel, gut zu Fuß"). **Vorher Mittagessen (exklusiv).**



Donnerstag 09.10.2025



Hillesheim



10.00 Uhr | P&R Mertert (Abfahrt)
Hillesheim ca. 17.00 Uhr (Rückfahrt)



22.- (Transport und Krimiführung)



bis 01.10.2025

Marc Aurel Kaiser – Feldherr- Philosoph

• Das Rheinische Landesmuseum Trier lädt zu einer Zeitreise in das Römische Reich des 2. Jahrhunderts ein und geht der Faszination um den Kaiser Marc Aurel auf den Grund. Auf etwa 1000 m² präsentiert die archäologische Ausstellung einen chronologischen Gang durch das facettenreiche Leben und die Epoche des römischen Kaisers. Lernen Sie bei dieser geführten Besichtigung den erbitterten Feldherren mit großer Liebe zur Philosophie kennen und lieben. **Im Anschluss gemeinsames Mittagessen (exklusiv). (Visite 90 min auf DE)**



Freitag 14.11.2025



10.00 Uhr | P&R Mertert (Abfahrt)
Rückfahrt nach dem Mittagessen



33.- (inkl. Transport/Eintritt)



bis 30.10.2025



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements



Moseltraum

Drei Tage Moselglück – Entspannen, Genießen, Wohlfühlen

• Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit an der wunderschönen Mosel! Rund um die malerischen Orte Bernkastel und Mülheim erwartet Sie eine Landschaft wie aus dem Bilderbuch – perfekt zum Durchatmen, Entdecken und Genießen. Diese Reise vereint das Beste aus Natur, Kultur, Wellness und Kulinarik – ideal für alle, die neue Kraft schöpfen möchten. Denn: In der Ruhe liegt die Kraft. Unser "Zuhause" ist das stilvolle Hotel „Weisser Bär“, welches mit einem großzügigen Wellnessbereich, einem einladenden Schwimmbad und einem Restaurant mit regionalen Spezialitäten keine Wünsche offenlässt. Hier beginnt Erholung schon beim Ankommen.

Tag 1 Ankunft im Hotel

Mittagessen

Planwagenfahrt mit Snacks & Moselwein (inkl.)

Nutzung der Wellnessoase (inkl.)

Abendessen als 3-Gang Menü (inkl.)

Tag 2 Entspanntes Bärenfrühstück vom Buffet (inkl.)

Erholung in der Wellnessoase

Nachmittags Spaziergang rundum Mülheim; fakultativ

Abendessen als 3-Gang Menü (inkl.)

Tag 3 Entspanntes Bärenfrühstück vom Buffet (inkl.)

10.30 Uhr Abfahrt im Hotel

Freier Aufenthalt in Bernkastel mit Mittagessen (exkl.)

Rückfahrt gegen 15.00 Uhr



13.10.2025 - 15.10.2025



Hotel Weisser Bär

Moselstraße 7 | D-54486



10.30 Uhr | Moselheem Minibus (Abfahrt montags)

10.45 Uhr | P&R Mertert

15.00 Uhr | ab Bernkastel (Rückfahrt mittwochs)



470.- (Einzelzimmer, Frühstück, Nutzung der Wellnessoase, Planwagenfahrt, Abendessen und Transfer inkl.)



bis 14.09.2025



Tagesfahrt nach Dinant



- Besuchen Sie mit uns und unseren Freunden des "Club Aktiv Plus An der Loupescht" die Zitadelle von Dinant. Sie thront majestätisch auf einem Felsen hoch über der Maas und bietet einen atemberaubenden Blick auf die Stadt und den Fluss. Eine Fahrt mit der Drahtseilbahn, die 1956 eröffnet wurde, ist ein unvergessliches Erlebnis die Zitadelle zu erreichen. Nach der Besichtigung findet ein gemeinsames Mittagessen statt. Anschließend besteht die Möglichkeit zu einem Stadtbummel. Um 15.30 Uhr findet dann eine Schiffsfahrt auf der Maas, von Dinant nach Anseremme und zurück, statt. **(Dauer ca. 45 Minuten)**
Die Rückfahrt ist gegen 16.30 Uhr geplant.

- Venez visiter avec nous 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. La visite est suivie d'un déjeuner en commun. Ensuite, il est possible de faire du shopping dans la ville. À 15h30, une promenade en bateau sur la Meuse de Dinant à Anseremme et retour viendra couronner le tout.*

(Durée environ 45 minutes).

Le retour est prévu à 16h30.



Mittwoch 01.10.2025



Dinant/Belgien



07.15 Uhr | P&R Mertert | 19.30 Uhr (Retour)

07.45 Uhr | P&R Junglinster | 19.00 Uhr (Retour)



98.- inkl. Transport, Eintritt & Besichtigung der Zitadelle, Schiffsfahrt u. Mittagessen (Getränke exklusive)



bis 10.09.2025



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements



“Geféiert Visitt vun den Atelieren zu Betzder – en Raum fir inklusiv Bildung”

• Zanter méi wéi 100 Joer bitt “elisabeth” Mënschen mat enger Beeinträchtigung hir Servicer un. Déi fréier “therapeutesch Atelieren” hu sech am Laf vun de Joren konsequent weiterentwéckelt a bidden elo Plaz fir d’Schwéierpunkter Bildung, Fräizäit a Produktioun. Bei dëser geféierter Visitt kréie mir en Abléck an déi wäertvoll Aarbecht op der Plaz a léiere se besser kennen. Duerno besteet d’Méiglechkeet, zesummen an der neier Kantin Mëttes z’iessen (**exklusiv**). **Visite op LU.**



Donneschdeg 23.10.2025



2, rue de Wecker
6832 Betzdorf



10.15 Uhr | P & R Mertert oder
10.45 Uhr | direkt Betzder



gratis



bis eng Woch virdrun



Heidelberg

- Entfliehen Sie mit uns und unseren Freunden des "Club Aktiv Plus an der Loupescht" ihrem Alltag und genießen Sie den Zauber der Vorweihnachtszeit im winterlichen Heidelberg.



Dienstag, den 09. Dezember 2025

- 07.00 Uhr | Junglinster – P&R (Abfahrt)
- 07.30 Uhr | P & R Mertert (Abfahrt)
- Kleine Kaffee Pause unterwegs
- 12.00 Uhr | Gemeinsames Mittagessen in Heidelberg
- Check-In in unser Hotel: ****Atlantic Hotel Heidelberg
- Besichtigung Weihnachtsmarkt / Freier Aufenthalt im Stadtzentrum
- Abendessen auf eigene Kosten
- Übernachtung im Hotel

Mittwoch, den 10. Dezember 2025

- Am Vormittag Besichtigung mit Führung Schloss Heidelberg
- Freier Aufenthalt in Heidelberg
- Mittagessen auf eigene Kosten
- +/- 16.00 Uhr | Heimreise über Hauenstein am späten Nachmittag

€ 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 der Voyage Schmit
- 1x Übernachtung mit Frühstück im Hotel
- Kosten Fahrer
- Mittagessen am 1. Tag
- Schlossführung Heidelberg
- 2x Begleitpersonen im Einzel frei
- Reiserücktrittsversicherung

 bis 24.10.2025



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements



• Mir wëlle mat Iech an deenen nächste Méint eist schéint Ländchen besser kenne léieren. Lëtzebuerg ass an 12 verschidde Kantoner opgedeelt an huet an allen Ecken vum Land vill ze bidden. Eis néngte Statioun ass de Kanton Miersch. Dëse Kanton leit am Kär vum Lëtzebuerg. Et ass den eenzege Kanton de keng Grenz zu engem anere Land huet. Am Norde grenzt dëse Kanton un de Kanton Dikrich am Osten un de Kantongen Iechternach a Gréiwemaacher, am Süden un de Kantongen Lëtzebuerg a Capellen. Am Westen ass et de Kanton Réiden.



Am Kanton Miersch ginn et 10 Gemengen.

- | | | |
|-------------|-----------------|-------------|
| • Biissen | • Colmer-Bierg | • Fëschbech |
| • Hiefenech | • Helperknapp | • Fiels |
| • Lëntgen | • Luerenzweiler | • Miersch |
| • Noumer | | |

Mam Club Muselheem maache mir eis op eng kulturell Rees duerch den Zentrum vum eisem Land. .

• *Dans notre rubrique "chez nous" nous souhaitons découvrir notre beau pays au cours des prochains mois. Le Luxembourg est divisé en 12 cantons différents et a beaucoup à offrir aux quatre coins du pays.*

Notre neuvième station sera le canton Mersch, qui est situé dans le centre du Grand-Duché. Il est unique car il est entièrement entouré par d'autres cantons, sans frontière internationale. Au nord, il est limité par le canton Diekirch, à l'ouest par le canton Rédange et au sud par les cantons Luxembourg et Capellen. À l'est se trouvent les cantons de Echternach et de Grevenmacher.

Le canton Mersch compte 10 communes

- | | | |
|-------------|-----------------|--------------|
| • Bissen | • Colmar-Berg | • Fischbach |
| • Heffingen | • Helperknapp | • Larochette |
| • Lintgen | • Lorentzweiler | • Mersch |
| • Nommern | | |

Avec notre Club Muselheem, nous partons pour un voyage culturel à travers le centre du pays.



Visite Bieschbecher Atelier

- Besuchen Sie mit uns die Geschützte Werkstatt von der Fondation Lëtzeburger Blannevereenegung. Im Jahre 2004, wurde das "Bieschbescher Atelier" gegründet.



Das "Bieschbecher Atelier" bietet Personen von 16 bis 60 Jahren mit einer Sehbehinderung, die den Status eines behinderten Arbeitnehmers haben, eine bezahlte Berufstätigkeit in den Bereichen Keramik, Holz, Garten- und Kulinarische Produkte an. Nach der Besichtigung findet ein gemeinsames Mittagessen (**exclusiv**) statt.

- *Venez visiter avec nous l'atelier protégé de la Fondation Lëtzeburger Blannevereenegung, lequel a été créé en 2004.*

*Le "Bieschbecher Atelier" propose aux personnes de 16 à 60 ans souffrant d'un handicap visuel, qui ont le statut de travailleur handicapé et qui ont été orientées vers un atelier protégé, une activité professionnelle rémunérée dans les domaines de la céramique, du bois, du jardinage et des produits culinaires. La visite sera suivie d'un déjeuner en commun. (**exclusif**)*



Freitag 26.09.2025



10.00 Uhr | 47, rue de Luxembourg
L-7540 Rollingen



09.00 Uhr | Abfahrt Muselheem
09.10 Uhr | Abfahrt P&R Mertert



10.- (Transport)



bis 17.09.2025



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements



Tal der 7 Schlösser | Vallée des Sept châteaux

Hop on hop off mam Minibus vum Club Muselheem

- Erleben Sie eine faszinierende Zeitreise durch das malerische Tal der 7 Schlösser, wo Geschichte und Natur auf einzigartige Weise verschmelzen. Diese Rundfahrt führt Sie durch eine der burgenreichsten Regionen Luxemburgs. **Mit dem Minibus und einem Reiseführer von "Visit Guttland" begeben wir uns auf Zeitreise.** Von Koerich aus fahren wir durch die idyllischen Wälder nach Mersch. Dazwischen machen wir einen Halt beim **Schloss in Simmern** und anschließend besuchen wir die **Gartenanlage des Schlosses Ansemburg**. Gemeinsames Mittagessen (**exklusiv**).

- *Partez pour un voyage fascinant à travers le pittoresque Vallée des 7 Châteaux, où l'histoire et la nature se rencontrent de manière unique. Cette excursion vous emmène au cœur de l'une des régions les plus riches en châteaux du Luxembourg.*



Freitag 19.09.2025



Rundfahrt Guttland



08.20 Uhr | Abfahrt Muselheem
08.30 Uhr | Abfahrt P&R Mertert
16.00 Uhr (Retour)



bis 12.09.2025



35.- (Transport & Visite)

Visite Textilmusée an der Fiels

- An dësem klengen Textilmusée gëtt d'Geschicht vun der Textilindustrie gewisen. Hei stinn nach originell Wiefstill awer och nach Wiefhandwierksgeschier a Stoffen, déi zur Entwécklung vun der Textilhierstellung bäigedroen hunn. Dës Musée weist een eenzegaartegen Abléck an dat traditionellt Textilhandwierk.



Méindeg 03.11.2025



10.00 Uhr | Textilmusée
20, Chem. J-A Zinnen
L-7626 Larochette



09.00 Auer | Muselheem Minibus
09.10 Auer | P&R Mertert



22.- (Transport & Eintritt)



bis 27.10.2025



Kiowatt S.A - Energie aus Biomasse

Besuchen Sie mit uns das Energieunternehmen Kiowatt im Kanton Mersch. Kiowatt ist ein innovatives Energieunternehmen mit Sitz in Roost/Bissen, das sich auf die nachhaltige Energieerzeugung aus Biomasse spezialisiert hat. Es handelt sich um ein Gemeinschaftsprojekt von LuxEnergie S.A. und dem belgischen Groupe François S.A. Die Hauptaktivitäten der Firma sind die Stromproduktion, die Wärmeerzeugung und die Pellettproduktion. Nach der Besichtigung findet ein gemeinsames Mittagessen (**exclusiv**) statt.



*Visitez avec nous l'entreprise énergétique Kiowatt dans le canton de Mersch. Kiowatt est une entreprise énergétique innovante basée à Roost/Bissen et spécialisée dans la production d'énergie durable à partir de la biomasse. Il s'agit d'un projet commun de LuxEnergie S.A. et du Groupe François S.A. belge. Les activités principales de l'entreprise sont la production d'électricité, la production de chaleur et la production de pellets. La visite sera suivie d'un déjeuner (**exclusif**) en commun.*



Freitag 21.11.2025



10.00 Uhr | Zone artisanale et commerciale
Klengbousbiërg
6-8, op der Poukewiss



09.00 Uhr | Abfahrt Muselheem
09.10 Uhr | Abfahrt P&R Mertert
12.00 Uhr | Mittagessen in Mersch



10.- (Transport)
gratis (bei eigener Anfahrt)



bis 12.11.2025



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements



Luxlait - Vitarium

- Entdecken Sie die faszinierende Welt der Milchverarbeitung bei einer spannenden Führung durch die Luxlait-Molkerei in Roost/Bissen. Hier bekommen Sie einen Einblick, was mit der luxemburgischen Milch alles gemacht wird. Anschließend werden wir im Bistro "Molkerei" zu Mittag essen. **(exklusiv)**



- Découvrez le monde fascinant de la transformation du lait lors d'une visite passionnante de la laiterie Luxlait à Roost/Bissen. Vous y découvrirez tout ce que l'on peut faire avec le lait luxembourgeois. Ensuite, nous déjeunerons au bistrot "Molkerei". **(exclusif)***



Mittwoch 12.11.2025



10.00 Uhr | 3, Am Seif
L-7759 Roost



09.00 Uhr | Abfahrt Muselheem
09.10 Uhr | Abfahrt P&R Mertert



20.- (Visite & Transport)



bis 03.11.2025

Spadséiergang am Mierscher Park

- De Mierscher Park mat sengen 13 ha bitt jidderengem seng Plaz. Fir Kanner, Jugendlecher an och fir déi déi sech gären erhuele wëllen, fannen och hei hier Liblingsplaz. Ronderëm de Séi fënnt ee verschidde Flora a Fauna. Kommt mat eis fir dëse Park ze entdecken. Dono ginn mir nach an den Topaze eppes drénken.

Promenade dans le parc à Mersch

- Nous allons nous promener dans le parc à Mersch. Après la promenade nous allons prendre un verre au centre commercial Topaze.*



Dönschdeg 18.11.2025



14.00 Auer | Parking Schlasspech
(hannert dem Mierscher Theater)



13.15 Auer | Muselheem Minibus
13.20 Auer | P&R Mertert



10.- (Transport)



bis 17.11.2025



Mëttesdësch | Table de midi

Essen ohne Stressen



- Kommt mat eis an e Restaurant an eise Gemengen. Mir gin eis Rendez-vous um 12 Auer fir den Apéritif. An uschléissend loosse mir eis vum Kichechef verwinne.
- *Venez avec nous dans un des restaurants de nos communes. Nous nous donnons rendez-vous à midi pour prendre l'apéritif et ensuite se faire gâter par le chef de cuisine.*



Mëttwoch 08.10.2025



Izumi (Chinesisch)

2, Rue du Parc
L-6684 Mertert



Donneschdeg, 13.11.2025



Auberge du Lac

77 Rte du Vin
L-6841 Machtum



Mëttwoch 03.12.2025



Pizzeria Ai Fratelli

5, Place du Marché
L-6755 Grevenmacher



12.00 Auer am Restaurant



bis 2 Deeg virdrun

Theater zu Uewerdonwen

- Den Dëschtennisveräin invitéiert häerzlech op en Theater voller Häerz, Humor a Heemechtsgefill. Freet lech op e Stéck, dat d'Liewen selwer schreift – gespilt vun Leit aus dem Duerf, fir Leit am Duerf. Loscht op ee flotten Nomëtteg? Dann kommt mat eis op Uewerdonwen, wou den Dëschtennisclub, wéi all Joer rëm Theater spillt.



Datum an Aurenzäit kënnt no



Centre culturel | Oberdonwen
2, rue de Machtum | Oberdonwen

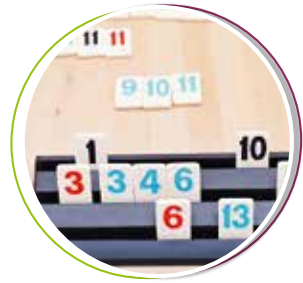


op der Plaz bezuelen



Rummikub

- Dir spillt gären Rummikub, awer lech feelen Är Matspiller? Mir treffen eis emol de Mount, Méindes Moies, an enger gemittlecher Ronn.
- *Vous aimez jouer au rummicub, mais vous manquez de joueurs ? Nous nous rencontrons une fois par mois, le lundi matin, pour un moment de convivialité.*



Méindeg 15.09., 13.10., 10.11., 08.12.2025



10.00 - 12.00 Auer



Muselheem



gratis



bis 3 Deeg virdrun

Quiz/Spillronn

- Verbréngt mat eis ee flotte Moie mat Quizzen oder spillen. Wien huet net heiansdo Loscht op ee Quiz, wou ee säi Wësse ka beweisen oder ee Gesellschaftsspill. Traut lech.....eemol dobàì...., an Dir wäert gesinn wéi vill Spaass dat mécht!
- *Venez passer un moment agréable à faire des quiz ou des jeux. Qui n'a pas encore envie de quiz pour prouver ses connaissances ou de jeu de société. Faites-vous confiance une fois de plus, vous saurez combien c'est amusant !*



Dënschdeg 28.10.2025



Muselheem



10.00 Auer



gratis



bis 27.10.2025



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Lesecafé & Tee

- Winterzeit ist Lesezeit. Hören Sie in gemütlicher Runde Balladen, Gedichte, Kurzgeschichten oder bringen doch Sie ihr liebstes Buch oder eine bewegende Geschichte mit, in unsern Lesezirkel im Muselheem, bei Kaffee & Tee.



- *L'hiver, c'est le temps de la lecture. Écoutez des ballades, des poèmes et des nouvelles dans une atmosphère détendue ou apportez votre livre préféré ou une histoire émouvante avec vous à notre cercle de lecture au Muselheem autour d'un café et d'un thé.*

Lesecafé & Tee - mit Special Guest Sabrina Fohr-Baus (Autorin & Schriftstellerin)



Dienstag 04.11.2025



Muselheem | Snoezelraum



10.00 - 11.30 Uhr



8.-



bis 2 Tage vorher

Lesecafé & Tee Adventspecial



Donnerstag 18.12.2025



Muselheem | Snoezelraum



14.00 - 15.00 Uhr



gratis



bis 2 Tage vorher



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements



Kegeln | Jeu de quilles

- Verbringen Sie einen Kegelnachmittag in geselliger Runde. Egal ob Profi oder Anfänger. Wir beginnen um 12.00 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen. Im Anschluss geht es weiter mit spannenden Kegelpartien.
- *Passez un après-midi en bonne compagnie. Même si vous êtes débutant en jeu de quilles, vous êtes les bienvenus. Nous commençons à 12h00 par un déjeuner en commun. Après, nous continuerons avec des parties de quilles passionnantes.*



Mittwoch 24.09.2025

Menu: Ham, Fritten & Zalot



Mittwoch 22.10.2025

Menu: Choucroute



Mittwoch 19.11.2025

Menu: Cordon Bleu



Mittwoch 17.12.2025

Menu: gefüllte Kallefsbrëschtchen



jeweils 12.00 - 17.00 Auer



Café-Restaurant Weydert
„Op der Knupp“
2, rue Principale | L-6557 Dickweiler



vor Ort zu zahlen



bis 2 Tage vorher

Joresréckbléck | Rétrospective de l'année

- D'Joer ass schonns bal rëm eriwwer a mir kucken dofir nach eemol wat mir am ganze Joer gemaach, erlieft an och gesinn hunn. Bei munch Fotoe kënnst d'Erënnerung un déi flott Zäit rëm. Mir genéissen dat Ganzt bei Kaffi a Kuch.
- *L'année est presque passée et c'est pour cela que nous allons regarder ce qu'on a fait, visité et vécu pendant toute l'année. Le tout sera accompagnée d'un bon café et une délicieuse part de gâteau.*



Meindeg 01.12.2025



Sall | Muselheem



14.00 Auer



10.-



bis 08.12.2025



Rund um die Welt | Autour du monde

• In unserer beliebten Rubrik „Rund um die Welt“ möchten wir gemeinsam mit Ihnen, die Vielfalt dieser wundervollen Erde entdecken. Ob durch unbekannte Traditionen, Rezepte, Geschichten, Vorträge oder musikalische Ausflüge - an dieser Stelle entführen wir Sie, in den kommenden Broschüren - immer mal wieder - in andere Länder und fremde Kulturen.



• *Dans notre rubrique populaire "Autour de la planète", nous aimons découvrir avec vous la diversité de notre monde merveilleux. Que ce soit à travers des traditions inconnues, des recettes, des histoires, des conférences ou des excursions musicales - nous vous emmènerons, dans les brochures à venir - encore et encore - vers d'autres pays et cultures.*

Frühstückskino mit Genuss: Überraschungsfilm



Freitag 19.09.2025



Muselheem | Saal



10.00 Uhr



10.-



bis 3 Tage vorher

Winterkino mit Genuss: Weihnachten in Afrika



Donnerstag 04.12.2025



Muselheem | Saal



14.00 - 16.00 Uhr



10.-



bis 3 Tage vorher

Internationales Frühstück (Adventsbrunch)



Freitag 19.12.2025



Muselheem | Saal



10.00 Uhr - 12.00 Uhr



25.-



bis 3 Tage vorher



Europa Experience

- Erleben Sie in einem multimedialen Erlebnis, wie die EU funktioniert und wie sich die Beschlüsse des Europäischen Parlaments, der Kommission und des Rates auswirken. Hören Sie sich an, welche Geschichten Bürgerinnen und Bürger zu erzählen haben und wie die EU-Politik unseren Alltag prägt. Das erwartet Sie auf 2000 qm²: Ein immersives Filmerlebnis über Europa im 360°-Kino. Verschiedene Multimediastationen, eine Virtual Reality Station uvm.



Wichtig: Ein gültiges Ausweisdokument mit Lichtbild am Tag des Besuchs ist obligatorisch. Dauer ca. 1,5 Std., luxemb. Sprache.

- *Découvrez le fonctionnement de l'UE et l'impact des décisions du Parlement européen, de la Commission et du Conseil grâce à une expérience multimédia. Écoutez les témoignages des citoyens et découvrez comment les politiques européennes façonnent notre quotidien. Sur 2000 mètres carrés, une expérience cinématographique immersive sur l'Europe vous attend dans un cinéma à 360°. Plusieurs espaces multimédias, une salle de réalité virtuelle et bien plus encore.*

Important : Carte d'identité obligatoire



Donnerstag 25.09.2025



08.54 Uhr | Wasserbillig Gare & Tram
10.00 Uhr | 17, avenue John F. Kennedy



gratis



bis 1 Woche vorher



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Handarbeitstreff

Sie zahlen einen Kurs, können aber an zwei Orten teilnehmen. Suchen Sie sich die Termine raus, die Ihnen am besten passen.

- Mir organisieren all 2 Wochen ee gemitt-lechen Nomëtten entweder zu **Waasserbëlleg** oder zu **Gréiwemaacher** fir all Leit, déi net gären eleng doheim sinn. Kommt lanscht a potert, spillt oder stréckt mat eis. Material w.e.g. matbringen!



Rencontre de travail manuel

- *Nous organisons un après-midi agréable à Wasserbillig et Grevenmacher pour tous ceux, qui ne veulent pas rester seul. Joignez-vous et restez avec nous pour parler, jouer ou tricoter.*

Muselheem Wasserbillig



Freides 19.09., 24.10., 21.11., 19.12.2025



14.00 - 16.00 Auer



Muselheem | Saal oder Atelier

Scoutshome Grevenmacher



Dënschdeg 07.10., 04.11., 02.12.2025



14.00 - 16.00 Auer



Home Jean Welter Grevenmacher
(Scoutshome)



10.- (für beide Strickkurse gültig)



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements



club
aktiv +

CLUB muselheem



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



club
muselheem

croix-rouge
luxembourgeoise
Menschen helfen



Um die Sicherheit bei unseren Aktivitäten garantieren zu können, gelten folgende Regeln:

SICHERHEITSREGELN:

- 1) **Am Eingang bitte die Hände desinfizieren.**
A l'entrée, veuillez vous désinfecter les mains.
- 2) **Teilnehmen darf nur, wer keine Symptome einer viralen oder ansteckenden Erkrankung hat.**
Seules les personnes qui ne présentent pas de symptômes d'une maladie virale ou maladie contagieuse peuvent participer.
- 3) **Teilnehmer, die ohne Anmeldung zu einer Aktivität kommen, können abgewiesen werden!**
Les participants qui viennent à une activité sans s'être inscrits peuvent être refusés !
- 4) **Falls Sie während der Aktivität etwas trinken möchten, müssen Sie Ihre Flasche selbst mitbringen.**
Si vous souhaitez boire pendant l'activité, vous devez apporter votre propre bouteille.
- 5) **Ganz wichtig ist regelmäßiges Lüften des Saales, zu jeder Jahreszeit!**
Il est très important d'aérer régulièrement la salle, quelle que soit la saison !
- 6) **Wer sich nicht an die Vorschriften hält, wird vom Besuch des Club Aktiv Plus ausgeschlossen.**
Toute personne ne respectant pas les règles sera exclue du Club aktiv+.

REGLEMENT INTERNE

Leif Clienten,

Mir bieten Iech héiflech, eis **Intern Reegelen** ze respektéieren. Duerch d'Reegelen, wëlle mir alle Bedeelegten e gudden Oflaf vun eisen Aktivitéiten erméiglechen a garantéieren.

- Är Umeldung ass verbindlech, an dem Moment, an dem Dir Iech per ANMELDEBOGEN, via MAIL oder TELEFON am Club umellt. Umeldungen „zwischen Tür und Angel oder über Dritte“ ginn net berécksiichtegt. Spontan Un- an Ofmellen erschwéiert eis Aarbecht, a blockéiert och fräi Plätzen fir aner Clienten.
- Dir huet op Är Verantwortung un den Aktivitéite vum Club deel. Mir iwwerhuele keng Haftung fir een evtl. entstandene Schued. An enger akuter Noutfallsituatioun, ass eis Personal verpflichtet eng Ambulanz ze rufen.
- Bei allen Aktivitéite kenne mir max. 5 Minutte waarden.
- Bei entsprechenden Ëmstänn behale mir eis fir, eise Programm ze änneren, unzepassen oder och ofzesoen (Wieder, Krankheet, Pandemie...etc.)
- Kascht eng Veranstaltung oder eng Aktivitéit eppes, schécke mir Iech eng Rechnung oder Dir erhaalt d'Rechnung bei der Veranstaltung.
- Falls eis duerch Är Ofmeldung Onkäschten entstanene sinn, kenne mir d'Käschten net zeréckerstatten. Mir versichen (z.B. bei Theater, Ausflug, etc.) ëmmer een Ersatz ze fannen, kennen dës awer net garantéieren.
- Bei all eise Coursé oder fortlaufenden Aktivitéiten ass de komplette Präis ze bezuelen, och wann Dir net u jidder Séance deelhuele kennt (egal aus wéi enge Grënn).
- Bei eisen Aktivitéite behale mir eis fir, Fotoen oder Minivideosequenzen ze maachen, déi mir fir eng transparent Ëffentlechkeetsaarbecht, fir Publikatiounen a fir eisen Internetsite oder Facebook notzen. Wëllt Dir net op enger Foto oder op engem Video drop sinn, deelt eis dës w.e.g. schrëftlech mat.
- An dësem Kontext assuréiere mir Iech mat all ären perséinlechen Donnéeën vertraulech ëmzegoen (Reesen, Sécherheetskontrollen, Hotel etc.)
- Dës Reegelen gëlle fir Aktivitéiten, vum Club Muselheem. Bei Aktivitéiten déi duerch Partner organiséiert ginn, trëtt Reglement vun der jeeweileger Organisatioun a Kraaft.

Merci fir Äert Versteesdemech



ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION

Liebe Besucher des Club Muselheem,

mit dem folgenden Anmeldebogen können Sie sich gerne verbindlich anmelden.
Bitte trennen Sie den Bogen aus Ihrem Heft und geben oder schicken Sie ihn an uns zurück.

VERMERKEN SIE HIER IHRE ADRESSE:

Name:

Adresse:

PLZ / Ort:

Telefon:

Geburtsdatum:

E-mail Adresse:

Bitte nur bei Neuanschmeldung komplett ausfüllen.

Bitte geben Sie Ihren Namen wie im Ausweisdokument an.

Im Fall, dass die Veranstaltung bereits ausgebucht ist, melden wir uns auf jeden Fall bei Ihnen.

**Ich habe die Bestimmungen des internen Reglements vom
Club Muselheem gelesen und angenommen.**

Die erhobenen Daten werden vertraulich behandelt. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie auf unserer Internetseite: <https://www.help.lu/>.

Unterschrift:

Vielen Dank!

Ihr Club Muselheem



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION

Bei Angabe mehrerer Daten,
bitte ankreuzen oder
kennzeichnen.
DANKE.

DATUM TAG VERANSTALTUNG

S. ANZAHL

SEPTEMBER | SEPTEMBRE

	15.09.	MO	Hatha/Yin Yoga montags Sabrina, Beginn	47	☐
	15.09	MO	Rummikub: 15.09., 13.10., 10.11., 08.12.2025	21	☐
	15.09	MO	Französisch Beginn	50	☐
	16.09	DI	Vinyasa Yoga dienstags Konstanze, Beginn	49	☐
	17.09	MI	Pilates mittwochs Konstanze, Beginn	44	☐
	17.09	MI	Yoga Rücken mittwochs Sabrina, Beginn	48	☐
	18.09	DO	Vinyasa Yoga donnerst, Konsta., Beginn	49	☐
	18.09	DO	Tagesausflug zur Bielenhof Alm	8	☐
	19.09	FR	Rund um die Welt: Frühstückskino mit Genuss	24	☐
	19.09	FR	Tal der 7 Schlösser Vallée des Sept châteaux	17	☐
	19.09	FR	Handarbeitstreff Muselheim: 19.09., 24.10., 21.11., 19.12.2025	26	☐
	22.09	MO	Englisch Beginn	50	☐
	24.09	MI	Kegeln Jeu de quilles	23	☐
	24.09	MI	Trüppeltour Rand. conviviale: Grev. Quai M-A	45	☐
	25.09	DO	Europa Experience	25	☐
	26.09	FR	Visite Bieschbecher Atelier	16	☐
	29.09	MO	Gedächtnistraining: 29.09., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 08.12.2025	33	☐
	29.09	MO	Blumenatelier Atelier Floral	36	☐
	30.09	DI	Flanieren und Spazieren: Muselheim	42	☐

OKTOBER | OCTOBRE

	01.10	MI	Tagesfahrt nach Dinant	12	☐
	01.10	MI	Indoor Boule: Beyren	44	☐
	02.10	DO	Visite Gerolsteiner Sprudel	9	☐
	03.10	FR	Thronwechsel live im Muselheim	40	☐
	04.10	SA	Stolz und Vorurteil	41	☐
	06.10	MO	Keramikworkshop Cours de céramique	51	☐
	07.10	DI	Handarbeitstreff Grevenmacher: 07.10., 04.11., 02.12.2025	26	☐
	08.10	MI	Mëttesdësch Table de midi: Restaurant Izumi	20	☐



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu

DATUM TAG VERANSTALTUNG

S. ANZAHL

	09.10	DO	Krimiführung Hillesheim	10	
	10.10	FR	Salzgrotte Langsur mit Aperitif	43	
	13.10	MO	Moseltraum	11	
	14.10	DI	Wanderung Randonnée: Mersch	46	
	15.10	MI	Trëppeltour Randonnée conviviale: Wormeld.	45	
	21.10	DI	Flanieren und Spazieren: Quai Marie-Astrid	42	
	21.10	DI	Liesung mam Monique Hermes	38	
	22.10	MI	Kegeln Jeu de quilles	23	
	23.10	DO	Geféiert Visitt vun den Atelierien zu Betzder	13	
	24.10	FR	Concerts de midi Mittagskonzerte	37	
	27.10	MO	Keramikworkshop Cours de céramique	51	
	28.10	DI	Piaf! Le Spectacle	38	
	29.10	MI	Quiz/Spillronn	21	
	30.10	DO	Color & Style – Farb und Stilberatung	53	
	31.10	FR	Kreative Auszeit/Acrylmalerei für Einsteiger	34	

NOVEMBER | NOVEMBRE

	03.11	MO	Visite vum Textilmusée an der Fiels	17	
	04.11	DI	Lesecafé & Tee mit Special Guest	22	
	05.11	MI	Indoor Boule: Beyren	44	
	05.11	MI	Trëppeltour Randonnée conviviale: Lellig	46	
	07.11	FR	Kreative Auszeit/Acrylmalerei für Einsteiger	34	
	07.11	FR	London Symphonic Rock Orchestra	39	
	08.11	SA	Haupeschfest Berdorf	9	
	10.11	MO	Filzen vu Schofswoll Feutrer la laine	34	
	11.11	DI	Flanieren und Spazieren: Mertert Parc	42	
	11.11	DI	Kreativen Eck: Schnéimann aus Bamscheiwen	35	
	11.11	DI	Leben mit Alzheimer-Krankheit	54	
	12.11	MI	Luxlait/Vitarium	19	
	13.11	DO	Mëttesdësch Table de midi: Auberge du Lac	20	
	14.11	FR	Marc Aurel Kaiser - Feldherr- Philosoph	10	
	14.11	FR	Kreative Auszeit/Acrylmalerei für Einsteiger	34	
	17.11	MO	Keramikworkshop Cours de céramique	51	
	18.11	DI	Spadséiergang Prom. parc Mersch	19	
	18.11	DI	Kreativen Eck: Kleines Adventsgesteck	35	



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu

	DATUM	TAG	VERANSTALTUNG	S. ANZAHL	
	19.11	MI	Kegeln Jeu de quilles	23	
	20.11	DO	Kachtreff: Menu Surprise	56	
	21.11	FR	Kiowatt SA – Energie aus Biomasse	18	
	21.11	FR	Kreative Auszeit/Acrylmalerei für Einsteiger	34	
	24.11	MO	Kreativen Eck: Kaarten selwer machen I Bricolage de cartes	35	
	26.11	MI	Trëppeltour Randonnée conviviale: Wasserb.	45	
	26.11	MI	Wat ass Multiple Sklerose?	55	
	27.11	DO	Sounds of Cinema	41	
	28.11	FR	Kachtreff: Kanéngchen mat Gromperen a Geméis	56	
DEZEMBER DÉCEMBRE					
	01.12	MO	Workshop: Konscht & KI	52	
	01.12	MO	Joresréckbléck Rétrospective de l'année	23	
	02.12	DI	Flanieren und Spazieren: Centre Cult. Gostingen	42	
	03.12	MI	Mëttesdësch Table de midi: Pizzeria Ai Fratelli	20	
	04.12	DO	Rund um die Welt: Winterkino mit Genuss	24	
	05.12	FR	Kristallklingschale in der Salzgrotte Langsur	43	
	05.12	FR	Elektronesche Gesondheetsdossier Dossier de soins partagé (DSP)	53	
	09.12	DI	Heidelberg	14	
	10.12	MI	Indoor Boule: Beyren	44	
	12.12	FR	Wanderung Randonnée: Jahresabschlusswan.	46	
	15.12	MO	Baktreff: Kichelcher baken	56	
	16.12	DI	Figuren aus Schokola fir Chrëschttag	55	
	17.12	MI	Kegeln Jeu de quilles	23	
	17.12	MI	Trëppeltour / Randonnée conviviale: Niederdonven Parking Kierch	45	
	18.12	DO	Lesecafé & Tee Adventspecial	22	
	19.12	FR	Rund um die Welt: Internationales Frühstück (Adventsbrunch)	24	
	20.12	SA	Chrëschtconcert Concert de Noël	37	
	?	?	Theater zu Uewerdonven	20	
	07.01.26	MI	Vorankündigung: Neijoersconcert Philharmonie	40	



TRAIN YOUR BRAIN

Gedächtnistraining mit Mariette Zacharias

- Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert nachhaltig die Leistungen des Gehirns. Es verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns durch Einbeziehen aller Sinne und der beiden Gehirnhälften. Mit gezieltem Training kann die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Konzentration, das logische Denken und die Denkflexibilität verbessert werden.



Mariette Zacharias hat über LVGT asbl (Lëtzebuerger Veräin fir Gedächtnistraining) eine Qualifikation zur Gedächtnistrainerin erworben und zeigt Ihnen Übungen, die man sofort nutzen kann. Mit viel Humor und ein wenig Training, können wir unsere grauen Zellen wieder zum Glänzen bringen.

Block von 6 Trainingseinheiten zu 90 min. Anmeldungen bitte immer über den Club Aktiv+ Muselheem.

- *L'entraînement global de la mémoire augmente durablement les performances du cerveau. Il améliore l'irrigation sanguine et le métabolisme du cerveau en faisant appel à tous les sens et aux deux hémisphères cérébraux. Un entraînement ciblé permet d'améliorer la capacité de mémorisation, la perception, la concentration, la pensée logique et la flexibilité de la pensée.*

Bloc de 6 unités à 90 min. Inscriptions seulement par le Club Aktiv+ Muselheem.



Mariette Zacharias



6 x montags 29.09., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 08.12.2025



Muselheem | Saal



14.00 - 15.30 Uhr



65.-



bis 22.09.2025



Filzen vu Schofswoll | Feutrer la laine

- Kommt an eise Filzatelier a losst lech vun der Kreativitéit an dëser spezieller Textilkunst verzaubern! Mir bidden eng entspaant Atmosphär an eng gutt Geleeënheet, fir Ären eegene konschtvolle Projet ze realiséieren. Bréngt wgl 2 épongen Handdicher mat.
- *Venez chez nous et vous saurez comment feutrer une laine. La laine s'enchevêtre par le biais d'un fil et d'une ficelle, ce qui permet de faire des belles choses. Emmenez 2 serviettes en éponges.*



Peykani Ferdos



Méindeg 10.11.2025



Muselheem | Saal



14.00 Auer



10.-



bis 05.11.2025

Kreative Auszeit – Acrylmalerei für Einsteiger

- In diesem 4-teiligen künstlerischen Workshop, bekommen Sie einen Einblick in die Acrylmalerei. Wir malen in entspannter Atmosphäre einen individuell gestalteten Nussknacker. Ein Sinnbild für die Weihnachtszeit, für Ruhe & Frieden. Seien Sie mit uns kreativ und erlernen von unserer Künstlerin Christine Bohr, den fachmännischen Umgang mit dem Material Acryl.

Im Preis inklusive sind hochwertige Materialien (Farben, Pinsel, Keilrahmen im Format 40 x 80 cm) von den Firmen Boesner & Schmincke.

Achtung: die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Jeweils freitags 31.10., 07.11., 14.11., 21.11.2025



Muselheem | Snoezelraum



09.00 - 11.00 Uhr



125.- pro Person inkl. aller Materialien



bis 01.10.2025



Kreativen Eck | Coin créatif

- Kreativitéit am Alter setzt Endorphinen, d'Gléckshormoner, fräi. Versicht et emol a kommt bei eis laanscht. Dir wäert iwwerrascht sinn, mat wéi engem flotte Resultat Dir nees heem gitt.

- *La créativité chez les personnes âgées libère des endorphines, les hormones du bonheur. Venez et essayez, vous serez étonnés du résultat formidable avec lequel vous rentrerez chez vous.*



Schnéimann aus Bamscheiwen



Dönschdeg 11.11.2025



Home Jean Welter | Grevenmacher



10.00 Auer



12.-



bis 03.11.2025

Kleines Adventsgesteck



Dienstag, 18.11.2025



Muselheem | Atelier 1. Stock



10.00 Uhr



15.-



bis 10.11.2025

Kaarten selwer machen | Bricolage de cartes

Sidd kreativ a gestalt är eege Gléckwonschkaarten fir op eng Gebuert, ee Gebuertsdag oder Hochzäit. Loosst ärer Fantasie freie Laf.



Méindeg 24.11.2025



Muselheem



10.00 - 12.00 Auer



15.-



bis 17.11.2025



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Blumenatelier | Atelier Floral

Kürbis gefüllt mit Blumen | Potiron farci de fleurs



- SELBSTGEMACHT! Möchtest du das auch sagen können? Dann komm zum Blumenworkshop! Du lernst nicht nur, die Blumen in Szene zu setzen, du spürst auch, wie wohltuend kreatives Tun ist. Vorkenntnisse brauchst du nicht. Das Team vom Club Muselheem steht dir mit Hilfe und Tipps zur Seite, bis du richtig stolz auf dein selbstgemachtes Blumenschmuckstück bist.
- *FABRIQUÉ PAR SOI-MÊME! Tu aimerais pouvoir dire la même chose? Alors viens à l'atelier floral! Tu n'apprendras pas seulement à mettre les fleurs en scène, tu ressentiras aussi les bienfaits de l'activité créative. Tu n'as pas besoin de connaissances préalables. L'équipe du Club Aktiv+ Muselheem est là pour t'aider et te donner des conseils jusqu'à ce que tu sois vraiment fier de ta décoration florale faite maison.*



Montag 29.09.2025



10.00 - 12.00 Uhr



Muselheem



35.-



bis 19.09.2025



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Chrëschtconcert | Concert de Noël

- Beenden Sie das Jahr 2025 musikalisch, indem Sie zusammen mit uns zum Weihnachtskonzert in die Philharmonie fahren. Dieses Konzert findet zu Gunsten der Fondation EME statt.



- *Terminez l'année 2025 en musique en vous rendant avec nous au concert de Noël à la Philharmonie. Ce concert a lieu au profit de la Fondation EME.*



Samstag 20.12.2025



17.00 Uhr | Philharmonie



15.30 Uhr | Muselheem Minibus

15.40 Uhr | P&R Mertert



65.- (Eintritt & Transport)



bis 08.10.2025 (wegen Planung & Kartenkauf)

Mittagskonzerte | Concerts de midi

- Kostenlose Konzerte haben in der Stadt Luxemburg lange Tradition. Musikliebhaber haben die Möglichkeit, sich eine halbe Stunde lang, gratis in eine andere Welt versetzen zu lassen. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.



- *Les concerts gratuits ont une longue tradition dans la ville de Luxembourg. Les amateurs de musique ont la possibilité de se laisser transporter gratuitement dans un autre monde pendant une demi-heure. Il y en a pour tous les goûts.*



Freitag 24.10.2025



Evangelische Kirche
Kae Shiraki
Vania Lecuit



09.54 Uhr | Abfahrt Gare Wasserbillig



gratis



bis eine Woche vorher



Liesung mam Monique Hermes

- "E flotte Liesnomëtteg mat lëschtengen an eeschten Texter vu Lëtzebuerger Auteuren".

D'Monique Hermes, Buergermeeschtesch vu Gréiwemaacher, huet sech bereet erkläert, en Nomëtteg mat eis a fir eis ze verbréngen.

Am Scoutshome ze Gréiwemaacher, wäert si eis op hir eenzegaarteg Aart a Weis, eng Liesung bidden, déi zum schmunzelen an zum nodenken invitéiert.



Monique Hermes



Dënschdeg 21.10.2025



Home Jean Welter Grevenmacher
15, rue de l'église | L- 6720 Grevenmacher



14.00 Auer



gratis



bis 20.10.2025

Piaf ! Le Spectacle

- Entdecken Sie mit uns, „Piaf! Le Spectacle“, eine Welttournee zur Feier des 110. Geburtstages von Edith Piaf. Die Show ist eine Hommage an das Leben und die Karriere der legendären französischen Sängerin.



- *Découvrez avec nous, "Piaf! Le Spectacle", une tournée mondiale célébrant le 110ème anniversaire de la naissance d'Édith Piaf. Ce spectacle rend hommage à la vie et à la carrière de la légendaire chanteuse française.*



Dienstag 28.10.2025



20.00 Uhr | Casino 2000

5, rue Flammang
L-5618 Mondorf-les-Bains



16.50 Uhr | Muselheem Minibus
17.00 Uhr | P&R Mertert
18.00 Uhr | Abendessen



56.- (Eintritt Konzert)
66.- (Eintritt & Transport)



bis 01.10.2025



London Symphonic Rock Orchestra



- Erleben Sie mit uns, die ultimative Sound-Explosion in der Europahalle Trier. Als echte Sound-Pioniere verschmelzen die Performer des London Symphonic Rock Orchestra die unbändige Kraft des klassischen Klangkörpers mit innovativer Technologie. In mitreißender Manier und ganz im Spirit des rauen, rebellischen Rocks liefern sie spektakuläre Live-Shows mit ikonischen Rock-Hits u.a. von AC/DC, Led Zeppelin, Metallica, Iron Maiden, Guns N' Roses und vielen mehr. Vor dem Konzert gehen wir gemeinsam Essen **(exklusiv)**.
- *L'ultime explosion sonore à la Europahalle de Trèves. Vivez un spectacle live spectaculaire avec des succès rock iconiques d'AC/DC, Led Zeppelin, Metallica, Iron Maiden, Guns N' Roses et bien d'autres. Avant le concert, nous allons manger ensemble (exclusif).*



Freitag 07.11.2025



19.30 Uhr | Europahalle Trier



17.15 Uhr | Muselheem Minibus



70.- (inkl. Transport)



bis 15.10.2025



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Thronwechsel live im Muselheem

- Am 3. Oktober übergibt Großherzog Henri das Zepter an seinen Sohn Guillaume. Mit traditionellem Essen und luxemburgischen Bräuchen, möchten wir dieses historische Ereignis live und auf großer Leinwand feiern. Nähere Infos zur Uhrzeit und Ablauf folgen auf Anfrage.

- Le 3 octobre, le Grand-Duc Henri remettra le sceptre à son fils Guillaume. Avec des mets et des coutumes traditionnels, nous souhaitons célébrer cet événement historique en direct et sur grand écran. Plus d'informations sur les horaires et le programme seront disponibles sur demande.*



Freitag 03.10.2025



Muselheem | Saal
Haam, Fritten an Zalot mit
Kaffee & Kuchen



10.00 - 14.00 Uhr



25.- (Essen & Getränke)



bis 20.09.2025

Vorankündigung

Neijoersconcert Philharmonie

- Beginnen Sie das Jahr 2026 musikalisch, indem Sie zusammen mit uns zum „Neijoersconcert“ in die Philharmonie fahren. Im Januar 2026 präsentieren die Philharmoniker Werke von Brahms, Lehar, Liszt und Johann Strauss.



- Commencez l'année 2026 en musique et venez avec nous à la Philharmonie pour le « Neijoersconcert ». En janvier 2026, l'orchestre philharmonique présentera des œuvres de Brahms, Lehar, Liszt et de Johann Strauss.*



Mittwoch 07.01.2026



19.00 Uhr | Philharmonie



17.50 Uhr | Muselheem Minibus
18.00 Uhr | P&R Mertert



65.- (Eintritt Konzert)
75.- (Eintritt & Transport)



bis 31.10.2025
(wegen Planung & Kartenkauf)



Stolz und Vorurteil

- Sie werden in Jane Austens Werk nie erwähnt, obwohl sie unverzichtbar sind: die Dienstmädchen! Wo sonst nur die Herrschaft sprechen darf, ergreift nun endlich einmal das Personal das Wort und schildert die Geschichte von Stolz und Vorurteil aus seiner Perspektive. Mrs. Bennet muss ihre fünf Töchter dringend verheiraten. Denn das Überleben der Familie ist nur dann gesichert, wenn Frauen das tun, was ihnen das patriarchale Erbschaftsrecht im England des frühen 19. Jahrhunderts vorschreibt. Um dem Gefühlschaos dieser altmodischen Liebesgeschichte Herr zu werden, flüchten sich die Dienstmädchen in Pop-Musik, und verleihen damit den verstaubten Emotionen wieder neuen Ausdruck. (Großes Haus Theater Trier)



Samstag 04.10.2025



Theater Trier



17.30 Uhr | Abfahrt Muselheem



35.- (inkl. Transport)



bis 20.09.2025

Sounds of Cinema

- Das Philharmonische Orchester der Stadt Trier begibt sich mit Kapellmeister Wouter Padberg auf die (Ton-) Spuren großer Filme. Nach der standesgemäßen Eröffnung des Abends im Breitwandsound mit der 20th-Century-Fox-Fanfare, reiht sich die symphonische Musik Korngolds zu The Sea Hawk nahtlos ein. Die bezaubernde Musik zum Zauberer von Oz darf ebenso wenig fehlen, wie Rotas großformatige Musik zu Francis Ford Coppolas Der Pate. Hitchcocks Meisterwerk Vertigo erzielt seine überwältigende Wirkung auch dank der kongenialen Musik B. Herrmanns, ein weiteres Highlight des Programms. (Philharmonie Orchester des Trierer Stadtheaters)

- L'Orchestre Philharmonique de la ville de Trèves part avec le chef d'orchestre Wouter Padberg sur les traces (sonores) de grands films. Après une ouverture digne de ce nom pour la soirée avec le son stéréo de la fanfare de la 20th-Century-Fox, la musique symphonique de Korngold pour Le Faucon des mers s'enchaîne parfaitement. (Orchestre Philharmonique de la ville de Trèves Théâtre de Trèves)*



Donnerstag 27.11.2025



Theater Trier



17.30 Uhr | Abfahrt Muselheem



45.- (inkl. Transport)



bis 20.10.2025



Walk and Talk

Flanieren und Spazieren | Promenade

- Jeder Schritt hält fit! Bei diesen Treffen geht es **nicht** um kilometerlange Wanderungen. Hier geht es um die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, das Gefühl aktiv zu sein und zeitgleich noch ein Schwätzchen halten zu können. Barrierefrei und stets **Rollator geeignet**. **Einfaches Spaziergangsniveau!** Treffpunkt siehe jeweilige Ortsangabe.



- *Chaque pas vous maintient en forme ! Ces rencontres ne se résument pas à des randonnées de plusieurs kilomètres. Elles privilégient l'exercice régulier au grand air, la sensation d'être actif et l'occasion de discuter. Accessibles et toujours adaptés aux marcheurs. Une marche très facile ! Voir le lieu de rendez-vous.*



Dienstag 30.09.2025



Muselheem



Dienstag 21.10.2025



Quai Marie-Astrid



Dienstag 11.11.2025



Mertert Parc



Dienstag 02.12.2025



Flaxweiler Centre Culturel



jeweils 10.30 Uhr



gratis



bis 2 Tage vorher



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements



Salzgrotte Langsur mit Aperitif

- Besuchen Sie mit uns gemeinsam das Salarium SALZGOLD in Langsur und nutzen Sie die wohltuende Wirkung von Salz und stärken Sie Ihr Immunsystem. Salz und Meeresklima haben eine wohltuende und entspannende Wirkung, welche seit Jahrtausenden bekannt ist. Danach serviert uns die Inhaberin Fr. Baumann einen liebevollen Aperitif.



- *Venez visiter avec nous le Salarium SALZGOLD à Langsur et profitez des effets bénéfiques du sel tout en renforçant votre système immunitaire. Les effets bénéfiques et relaxants du sel et du climat marin sont connus depuis des millénaires. Avec Aperitif.*



Freitag 10.10.2025



Salzgold Langsur



10.00 Uhr



32.-



bis eine Woche vorher

Kristallklingschale in der Salzgrotte Langsur

- Kombinieren Sie die entspannende Wirkung der Salzsole-Aerosolen im SALZGOLD Langsur, mit den harmonischen Klängen einer Kristallklingschale. Bei diesem einmaligen Event vereinen Ulrike Pfeifer von Klangvoll und Fabienne Baumann die Einzigartigkeit ihrer unverkennbaren Elemente.



Freitag 05.12.2025



Salzgold Langsur



14.00 Uhr



32.-



bis eine Woche vorher



Pilates mit Konstanze

- Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode, die Ihren Körper unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verleiht. Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten Powerhouse. Alle Bewegungen werden langsam, konzentriert und fließend in Verbindung mit dem Atem ausgeführt. Pilates bringt Ihre Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten.

- La base de tous les exercices est l'entraînement de ce que l'on appelle le Powerhouse, c'est-à-dire la musculature de soutien autour du centre et de la colonne vertébrale. Tous les mouvements sont exécutés lentement, avec concentration et fluidité, en association avec la respiration. Le Pilates fait travailler vos muscles et vos articulations sans les fatiguer.*



Konstanze Riemenschneider-Löcher



Mittwoch ab 17.09. - 26.11.2025



Muselheim | Saal

(12.11.fällt aus)



10.00 - 11.15 Uhr



170.-/10 Séancen



bis eine Woche vor Beginn



Indoor Boule

- Im Winter spielen wir auch Petanque. Sie fragen sich, wie das geht? Dann kommen Sie einfach zu uns nach Beyren und verbringen Sie eine schöne Zeit in geselliger Runde.

- En hiver, nous jouons aussi à la pétanque. Vous vous demandez comment cela se passe ? Alors venez tout simplement nous voir à Beyren et passez un bon moment en toute convivialité.*



Mettwochs 01.10., 05.11, 10.12.2025



Centre culturel Beyren

8a, rue de l'église

L-5410 Beyren



10.00 Auer



gratis



bis 2 Deeg virdrun



Trëppeltour | Randonnée conviviale

Ennerwee iwwer Kopp, Bierg an Dall (ca. 5-6 km ca. 2 Std)

- Kommt mat eis op e gemittlechen Trëppeltour duerch eis Regioun. Zesumme maachen mir eis iwwert Gewinn vun eise Gemengen.

- *Joignez-nous afin de faire une randonnée agréable dans notre région. Ensemble, nous nous mettons en route à travers nos communes.*



Grevenmacher



Mëttwoch 24.09.2025



Quai Marie-Astrid

Wormeldange



Mëttwoch 15.10.2025



Gemeng Wormeldange

Lellig



Mëttwoch 05.11.2025



Bei der Kierch

Wasserbillig



Mëttwoch 26.11.2025



Muselheem

Niederdonven



Mëttwoch 17.12.2025



Parking hannert der Kierch



ëmmer 10.30 Auer



bis 2 Deeg virdrun



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Wanderungen | Randonnées



• Loscht op eng gemeinsam Wanderung? D'Zill vun eise Wanderungen ass dat gesellegt Zesummesinn an der Natur, an dobäi och nach eppes Guddes fir eis Gesondheet ze maachen. Eis Wanderunge sinn tëscht 7 an 10 Kilometer a sinn an engem ugemoesse-nem Tempo fir jiddereen ze bewältegen de bëssi an Übung ass. Dobäi bléift och nach genuch Zäit, di schéin Aussichten oder aner interessant Saachen ze bestaunen. Wiederfest Kleeder, gutt Schong an eng Gedrénsfläsch am Gepäck si fir all eis Wanderunge vu Virdeel.

• *Vous voulez faire une randonnée en groupe ? L'objectif de nos randonnées est de profiter de la nature et de faire quelque chose de bon pour notre santé. Les randonnées font entre 7 et 10 km et se déroulent à un rythme agréable. Il reste suffisamment de temps pour admirer les belles vues ou d'autres choses intéressantes. Des vêtements adaptés aux conditions météorologiques, de bonnes chaussures et une bouteille à eau dans les bagages sont toujours un avantage.*

Gesundheitspfad Ausdauer Mersch (8,7 km)



Dönschdeg 14.10.2025



10.00 Auer | Waldparkplatz
Lorentzweiler



09.10 Auer | Départ Muselheem Minibus

09.20 Auer | Départ P & R Mertert

€ 10.- (Transport)

Jahresabschlusswanderung mit Genuss (7 km)



Freideg 12.12.2025



09.30 Auer | Wasserbillig Gare
Bus 271



09.45 Auer | Bei der Kirch in Moersdorf

12.00 Auer | Mittagsgenuss im Muselheem

€ 15.-



bis 4 Deeg virdrun



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements



HATHA/Yin YOGA mit Sabrina

• Erleben Sie eine sanfte Kombination aus Hatha und Yin Yoga. Mithilfe von Stühlen und anderen Hilfsmitteln werden die Übungen schonend und zugänglich gestaltet. Der Hatha-Teil stärkt die Muskulatur und fördert die Beweglichkeit, während Yin Yoga durch das längere Halten der Positionen für tiefere Entspannung und sanfte Dehnung sorgt. Klangschalen begleiten die anfangs- und Endentspannung und schaffen eine beruhigende Atmosphäre. Diese Praxis hilft, Verspannungen zu lösen, Kraft aufzubauen und innerer Ruhe zu finden. Ob Anfänger oder erfahrener Yogi – genießen Sie Yoga in einem sicheren und angenehmen Umfeld, es gibt keine Altersbeschränkung. Jeder kann mitmachen, versuchen Sie einfach mal.



Leider nur begrenzt Plätze verfügbar.



Sabrina Witt



Montag 15.09. - 17.11.2025



Wasserbillig



10.00 Uhr | Muselheem 2. Stock Snoezelraum



170.-/10 Séancen



bis 05.09.2025





Yoga Rücken mit Sabrina

- Ein dynamischer Yogastil erwartet Sie im Yoga für den Rücken, mit Sabrina Witt. Fließende Bewegungen und tiefe Atemtechniken in Kombination, können Ihnen helfen, mehr Abstand vom Alltag zu gewinnen. Sie werden diese Kurse mit mehr Klarheit und Gelassenheit verlassen. Alles ist im Fluss, d. h. alle Elemente des Yoga sind miteinander verbunden, wodurch ein wunderbarer, wohltuender Flow entsteht.
- *Un style de yoga dynamique vous attend dans le Yoga pour le dos avec Sabrina Witt. Des mouvements fluides et des techniques de respiration profonde combinés peuvent vous aider à prendre plus de distance avec le quotidien. Vous quitterez ces cours avec plus de clarté et de sérénité. Tout est dans le flux, c'est-à-dire que tous les éléments du yoga sont reliés entre eux, ce qui donne lieu à un merveilleux flow bienfaisant.*



Sabrina Witt
Yoga für den Rücken



Beginn: mittwochs 17.09. - 19.11.2025



Saal | Muselheem



jeweils von 18.30 - 20.00 Uhr



170.-/10 Séancen



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements



Vinyasa Yoga mit Konstanze

- **Vinyasa Yoga** wird auch „**Meditation in Bewegung**“ genannt.

Es ist ein **dynamischer Yoga-Stil**, der fließende Bewegungen und eine tiefe Atmung miteinander verbindet. Bewegung und Atmung bilden eine Einheit, sodass wir Abstand vom Alltag erfahren und mit einer größeren Klarheit und Gelassenheit aus einer Stunde hervorgehen.



Alles ist im Fluss, das heißt alle Elemente des Yogas werden miteinander verknüpft, woraus sich ein wunderschöner und wohltuender Flow ergibt. Vinyasa Yoga ist **kreativ und frei**, jede Stunde ist anders, mit unterschiedlichen Schwerpunkten, so dass nie Langeweile aufkommt und du immer wieder neue Trainingsreize erhältst.

- *Le vinyasa yoga est également appelé "méditation en mouvement". C'est un style de yoga dynamique qui combine des mouvements fluides et une respiration profonde. Le mouvement et la respiration ne font qu'un, ce qui nous permet de prendre du recul par rapport au quotidien et de ressortir d'un cours avec une plus grande clarté et sérénité.*

!! Auch wenn Sie schon länger die Yoga-Kurse hier im Muselheem besuchen, müssen Sie sich neu anmelden. Sie bekommen dann eine Rückmeldung und nur dann ist Ihre Teilnahme an den Kursen möglich!



Konstanze Riemenschneider-Löcher



Yoga Mittelstufe-Fortgeschrittene



Beginn: dienstags ab 16.09. - 18.11.2025



jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr



170.-/10 Séancen

Yoga für den Rücken



Beginn: donnerstags ab 18.09. - 20.11.2025



jeweils von 10.00 - 11.30 Uhr



170.-/10 Séancen



Sprachtreff

- Sie sind auf der Suche nach einem Konversationstreff?

Bei uns im Club Aktiv+ Muselheem haben Sie die Möglichkeit die Sprachen: Englisch oder Französisch zu verbessern.

Mit einer Fremdsprache kommen Sie weiter und können in vielen Ländern der Erde mit Menschen aus anderen Kulturen kommunizieren. Ganz nebenbei wird das Selbstvertrauen gestärkt und das Gehirn mit dem Erlernen von Fremdsprachen trainiert.

Sprechen und sich unterhalten steht im Vordergrund.



- Are you looking for a language course?
At Club Muselheem you have the opportunity to improve the languages.
- *Découvrez notre offre pour perfectionner une langue.*



Mariette Reinard-Frères

Französisch

Konversationstreff, 14- täglich

Englisch

Konversationstreff, 14- täglich



ab Montag, den 15.09.2025
Kurse im Wochenwechsel



ab Montag, den 22.09.2025
Kurse im Wochenwechsel



Muselheem | Saal



17.00 Uhr



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements



Keramikworkshop | Cours de céramique

Wichtelfigur oder Lampe | Figurine de lutin ou lampe

- In diesem 3-teiligen kreativen Workshop bekommen Sie einen Einblick in die künstlerische Gestaltung mit dem Material Ton. Töpfern ermöglicht uns, den Alltagsstress hinter uns zu lassen und sich auf das kreative Schaffen zu konzentrieren. Das Arbeiten mit beiden Händen regt die Gehirnhälften an und lässt uns zeitgleich aktiv und entspannt sein. Versuchen Sie es und machen einfach mit.



- Dans cet atelier créatif en trois parties, vous aurez un aperçu de la création artistique avec l'argile. La poterie nous permet de laisser le stress quotidien derrière nous et de nous concentrer sur la création artistique. Le fait de travailler avec les deux mains stimule les hémisphères cérébraux et nous permet d'être à la fois actifs et détendus. Essayez et participez.*



Nicole Fischer-Grotz



Montag 06.10.2025
Erstellung der Gegenstände



18, Kuschegässel
L-6745 Grevenmacher



Montag 27.10.2025
Erstellung der Gegenstände



Montag 17.11.2025
Glasieren und fertigstellen der Gegenstände



09.00 - 12.00 Uhr



98.- (gesamter Workshop, incl. brennen der Gegenstände)



bis 26.09.2025



Workshop: Konscht & KI

- No enger kuerzer Introduction an Thema vun der Kënschtlicher Intelligenz (KI) entdecken mir, dass een mat dëser Technologie och kann Konscht erschafen. Fir unzefänken léiere mir wéi KI funktionnéiert : d'Sammelen an d'Verschaffen vun den Donnéeën an dono d'Trainéieren an d'Evaluatioun vun der KI. Unhand vun prakteschen Aktivitéiten an Beispiller weist dësen Workshop, wéi eng KI trainéiert gett. Ueschléissend kucken mir eis verschidden Uwendungen vun KI un, déi ëmmer am Zesammenhang mat Konscht stinn, an erlaaben eis eng eegen Meenung iwwert dës Technologien ze formen.



Laptop oder Tablet matbréngen

- Après une brève introduction au thème de l'intelligence artificielle (IA), nous découvrons qu'une telle technologie peut également créer de l'art. Pour commencer, nous étudions le fonctionnement de l'IA : la collecte et l'obtention de données, la formation et l'évaluation de l'IA. Cet atelier montre, à l'aide d'activités pratiques et d'exemples, comment l'IA est entraînée. Nous nous penchons sur les différentes applications de l'IA, qui sont toujours en relation avec l'art. **Apporter un ordinateur portable ou un tablet***



Christophe Stammel | Scienceteens Lab



Méindeg 01.12.2025



Muselheem



09.00 - 12.00 Uhr



20.-



bis 24.11.2025



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Den Elektronesche Gesondheetsdossier (DSP)

- Waat 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 Informationsversammlung wäerten d'Experte vun der Agence eSanté all dës Froen a nach vill anerer beäntweren.

Dossier de soins partagé (DSP)

- *Qu'est-ce que le DSP ? A 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 répondent à toutes ces questions et à bien d'autres encore.*



Daisy Smet



Freideg 05.12.2025



Muselheem



09.30 - 11.00 Uhr



gratis



bis 12.11.2025

Color & Style – Farb und Stilberatung mit Jessica Jantos

- Diese Session bietet dir einen fundierten Einstieg in deine Farb- und Stilwelt. Du erhältst eine erste Einschätzung deines Farbtyps. Dazu lernst du deine Stilpersönlichkeit kennen und bekommst Impulse, wie du deine Wirkung bewusst gestalten kannst. Kein Verkleiden, kein Perfektionismus – sondern ein echtes Sichtbarwerden im eigenen Ausdruck.



Jessica Jantos



Donnerstag 30.10.2025



Muselheem | Snoezelraum



10.00 - 12.00 Uhr



60.- pro Person



bis 01.10.2025



Leben mit der Alzheimer-Krankheit

- Alzheimer verstehen – Ein ehrlicher Austausch über eine herausfordernde Diagnose.

Etwa 60 % aller Demenzerkrankungen sind auf die Alzheimer-Krankheit zurückzuführen – die häufigste Form der Demenz. Sie ist eine neurodegenerative Erkrankung, die durch das Absterben von Nervenzellen infolge von Eiweißablagerungen im Gehirn gekennzeichnet ist.



Doch was passiert, wenn man plötzlich selbst betroffen ist?

Wie erkennt man erste Anzeichen?

Welche Auswirkungen hat die Diagnose auf das eigene Leben, auf Familie, Alltag und Zukunft?

Wir laden Sie herzlich ein, zu einem **offenen und ehrlichen Erfahrungsaustausch**. Gemeinsam mit **Marianne Schwenk** möchten wir ein Tabuthema ansprechen, Ängste nehmen und Raum für Fragen schaffen. Ziel ist es, Alzheimer besser zu verstehen – und Wege zu finden, wie wir als Gesellschaft bewusster und menschlicher mit dieser Erkrankung umgehen können.



Marianne Schwenk



Dienstag 11.11.2025



Muselheem | Saal



14.00 - 15.30 Uhr



gratis



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Figuren aus Schokola fir Chrëschttag

- Haut maachen mir eis eege Konschtwierker aus Schockela. Déi speziell Technik an dat Gefill fir déi séiss Verféierung ginn eis vum Gilles Gallerand op Franséisch vermëttelt.



- *Nous vous offrons la possibilité de confectonner vous-même vos figurines de Noël en chocolat. Vous êtes intéressé(e)? Alors venez participer à cet atelier surprenant. L'atelier se déroulera en français.*



Gilles Gallerand



Dönschdeg 16.12.2025



Muselheim



13.30 Auer



30.-



bis 09.12.2025

Wat ass Multiple Sklerose?

- D'Multiple Sklerose (MS) ass eng chronesch-entzündlech Autoimmunerkrankung vum zentrale Nervensystem, bei där d'Verbindung tëscht de Nerve gestéiert gëtt. Déi genau Ursaach vun der Krankheet kënnt e nach net. D'Symptomer sinn ganz ënnerschiddlech – vu Middegkeet a Gläichgewichtsstéierungen, bis hin zu Problemer mat der Mobilitéit oder der Konzentratioun.

An diesem Virtrag erklärt eis de **“Ligue MS”**, wat MS genee ass, wéi se sech entwéckele kann a wéi eng modern Therapieforme et ginn.



Mëttwoch 26.11.2025



Muselheim | Saal



14.00 Auer



gratis



bis 24.11.2025



Kach- an Baktreff | Cuisine et pâtisserie

- Baken ass aus Deeg geformte Léift - Mat Léift kachen ass d'essen fir d'Séil. Dës Spréch begleeden eis di nächst Méint,wann et nees heescht: Kachen, baken an zesummen iessen. Am Preis abegraff. Gedréinks an lessen.



- *Pâtisserie – L'amour en forme de pâte.*

Cuisiner avec passion, c'est manger pour l'âme. Ces citations nous accompagneront au cours des prochains mois, quand il s'agira de cuisiner, de faire de la pâtisserie et de déguster ensemble. Inclus dans le prix : les boissons et le repas.

Baktreff

Kichelcher baken



Méindeg 15.12.2025



Muselheem



14.00 Auer



15.-

Kachtreff

Poisson Surprise (Fisch)



Donnerstag 20.11.2025



Muselheem



10.00 - 14.00 Auer



25.-

Kanéngchen mat Gromperen a Geméis



Freideg 28.11.2025



Muselheem



10.00 - 14.00 Auer



25.-



FOTOGALERIE



Ausflug Saarlouis



Bad Bertrich



Internationales Frühstück



Irlandreise



Schiefermuseum



Schiffahrt Mosel



Visitt vum Schloss zu Beefort



Fotoworkshop



Ausflüge



The Family of Man



Keelenomëtteg



Päiperleksgaard



Laufen ohne schnaufen



Vëlostour Rosport



Hanne



Vëlostour Veianen

club
aktiv

Und das ist erst **der Anfang!**



Zu jung? Oder nicht mehr jung genug? Wer sagt denn, dass es eine Altersgrenze gibt, um zu genießen, mit anderen zu teilen, zu lernen? Help betreibt 6 Clubs Aktiv+ und bietet Ihnen dort ein umfassendes Programm an Aktivitäten. Neue Menschen kennenlernen, gemeinsam schöne Augenblicke verbringen und das Leben genießen. Nichts weniger als das!

clubaktiv⁺



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

help⁺
All Dag ass a gudden Dag