

HUPPERDANGE



# club senior pages

JUN – SEP 2022

BASCHLEIDEN

ETTELBRUCK

REDANGE / ATTERT

BEIDWEILER

WASSERBILLIG

LORENTZWEILER

KEHLEN

CAPELLEN

BERELDANGE

STRASSEN

CONTERN

BERCHEM

MONDERCANGE

REMICH

DIFFERDANGE

SCHIFFLANGE

ESCH-SUR-ALZETTE

RUMELANGE

DUDELANGE

An dëser Broschür kritt Dir en Abléck  
an d'Programmer an Aktivitéite vun de Clubs Seniors.  
Bei Interessi, kontaktéiert de jeeweilige Club Senior.  
Egal vu wou Dir sidd, all Club Senior huet seng Diere fir Iech op.

*Cette brochure vous donne un aperçu des programmes et activités des Clubs Seniors.  
Si vous êtes intéressé(e), veuillez vous adresser directement au Club Senior en question.  
Tous les Clubs Seniors vous sont ouverts, n'importe où vous habitez.*

## Club Senior „Mosaïque Club“

Personne de contact: Mme Manuela LORENZO  
31-37, rue Léon Metz – L-4238 Esch-sur-Alzette  
Tél. 27 55 33 90 – e-mail: [mosaïque-club@croix-rouge.lu](mailto:mosaïque-club@croix-rouge.lu)  
Facebook: ClubSeniorMosaïque

### Activités corporelles

#### Marche remise en forme

4 & 18 juillet, 1er & 22 août,  
5 & 19 septembre

#### Yoga du rire

9 juillet, 10 septembre, 15h00

#### Qi Gong

24 juin, 30 septembre, 9h00

### Lifelong learning

#### Ateliers pâtisserie

1<sup>er</sup> & 29 juillet, 26 août,  
30 septembre

#### Cours tablette & smartphone

13 juillet, 10 août, 14 septembre

### Convivialité

#### Pétanque

28 juillet, 29 août, 29 septembre

#### Jeux extérieurs

13 juillet, 10 août, 14 septembre

#### Promenades courtes (1h)

30 juin, 14 juillet, 4 & 25 août,  
8 & 22 septembre

### Sorties / Excursions

#### Roseraie Titzberg & Château d'Useldange

Visite guidée des 2 sites – 21 juin

#### Remich

Journée détente – 27 juillet

### Musée de Peppange

Visite guidée des 2 musées

5 août

#### Palais Grand-Ducal

Visite guidée du palais – 11 août

#### Maastricht

Journée libre – 23 septembre

#### Séjour à Vianden

5 – 6 octobre

### ESCH2022

#### Wou d'Uelzecht ?

Balade sonore – 8 juillet

#### Exposition MinettRemix

Dudelange – 2 septembre

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter. Weitere Informationen erhalten Sie per Telefon Tel.: 27 55 – 33 90

## Club Senior „Syrdall“

1, Square Peter Dussmann – L-5324 Contern  
Tel. 26 35 25 45 – Fax 26 35 25 46  
e-mail: [syrdall@clubsyrdall.lu](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu)  
[www.syrdallheem.lu](http://www.syrdallheem.lu)

### Information / information

Fir Informatiounen iwwer fräi Plaze vun Aktivitéiten a Coursen oder fir un enger spontan organisierter Aktivitéit deel huelen, abonnéiert eisen Newsletter!

Pour des informations sur des places libres des activités et cours ou pour participer à des activités organisées spontanément, abonnez notre newsletter!

### Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

#### Fahrradsaison 2022

Unsere Pedelec-Touren finden alle zwei Wochen statt. Möchten Sie mehr über diese Touren erfahren, dann melden Sie sich beim Club per mail oder rufen Sie uns an.

### Aktivitäten / activités

#### Diabetes, betrifft dat mech?

D'Sylvie Paquet aus der Maison du Diabète erzielt an informéiert lech iwwert d'Zockerkrankheet. Wat sinn d'Präventionsmoossnamen? Wéi wichteg sinn d'Ernierung an Bewegung? Uschléissend fënnt eng Froeronn statt.

Mëttwoch, 31. August, 14h30, Mënsbech

#### Introduction à la généalogie

Les bénévoles du groupe de généalogie Luxroots vous proposent une aide pour retrouver vos ancêtres. Ils vous montrent des sources qui vous facilitent la recherche généalogique.

Lundi, 19 septembre, 14h30, Oberanven

### Bogenschiessen

Wer Bogen schießt, ob spielerisch und zum Spaß oder als Wettkampfsport, tut nicht nur seinem Körper etwas Gutes, sondern sorgt auch für Ausgeglichenheit in Geist und Seele. Entdecken Sie unter Leitung einer Expertin diese Sportart.

Freitag, 15. Juli, 14h00, Strassen

### Besichtigungen / visites

#### Kellerie Schumacher-Lethal:

Méindeg, 18. Juli, 14h00

#### Maastricht:

Freiden, 22. Juli, 6h45

#### Superdreckskecht:

Mittwoch, 27. Juli, 10h30

#### Bibliothèque Nationale:

Mercredi, 14 septembre, 14h00

Si vous désirez avoir notre programme d'activités: Tél.: 26 35 25 45 – E-Mail: [syrdall@clubsyrdall.lu](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu)

## Club „Atertdall“

Kontaktperson: Mme Chantal BACK  
Maison Worré – 11, Grand-Rue – L-8510 Redange-Attert  
Tel. 27 55 33 70 – e-mail: [club-atertdall@croix-rouge.lu](mailto:club-atertdall@croix-rouge.lu)  
[www.help.lu](http://www.help.lu)

### Geselliges

#### Scrabble, Schach & Co

Wir treffen uns jeden 2. Montag, Spiel und Brett liegen bereit. Wenn Sie seit langem nach passenden Mitstreitern suchen, schauen Sie bei uns vorbei.

27. Juni, 11. & 25. Juli, 8. August,  
12. September, 13h30 – 15h30  
Maison Worré, Redange-Attert

### Visites Guidées

#### Nikloskierfent „Liebfrauenfriedhof“

Im Anschluss an die geführte Besichtigung essen wir gemeinsam zu Mittag.

Donnerstag, 4. August,  
10h00 – 11h30  
Treffpunkt: Parking Glacis  
Einschreibungen bis 25. Juli!

### Fleuramour

Plongez dans le monde féérique de Fleuramour. Chaque année, le site exceptionnel de la Grande Commanderie d'Alden Biesen est décoré par des centaines de réalisations végétales.

Vendredi, 23 septembre

Inscriptions jusqu'au 1 septembre  
Rdv au point de ramassage à Redange !

### Stolzembourg

!!! Pour participer à cette activité, il faut avoir une très bonne condition physique : il y a des escaliers, des échelles et un sentier de 2 km jusqu'à la mine qu'il faut monter et redescendre après !

Jeudi, 21 juillet

Inscriptions jusqu'au 6 juillet !

### Sport und Bewegung

#### Badminton

Bringen Sie Sportkleidung und Hallenschuhe mit hellen Sohlen mit. Trinkwasser nicht vergessen.

17. Juni, 1. & 15 & 29. Juli,  
12. August, 9. & 23. September  
Sporthalle in Platen  
Nur mit Einschreibung

Weitere Informationen über unser gesamtes Programm erhalten Sie über Telefon 27 55 – 33 70

Informations supplémentaires sur notre programme complet au numéro de téléphone 27 55 – 33 70

## Club Senior „Prénzeberg“

Kontaktperson: Mme Geneviève FABER  
27-29, rue Michel Rodange – L-4660 Differdange  
Tel. 26 58 06 60 – e-mail: [info.prenzeberg@differdange.lu](mailto:info.prenzeberg@differdange.lu)  
[www.clubprenzeberg.lu](http://www.clubprenzeberg.lu) – facebook: „Club Senior Prénzeberg“

### PC a GSM Coursen

#### Individuell Coursë fir Computer/ Laptop oder Smartphone

Op Rendez-vous, 15 € / Stonn

### Coursen

#### Selbstverteidigung

Lernen Sie grundlegende Selbstverteidigungstechniken, um Ihr Selbstwertgefühl zu steigern und sich im Fall der Fälle verteidigen zu können.

Das vielfältige Angebot an Techniken ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Jeden Donnerstagmorgen,  
10h00 – 11h00,  
Gratis

### Geselliges

#### Repair Café – Zesumme flécken am plaz ewechgeheien

Bréngt Är kleng Elektro-Apparater wéi Wecker, Radio, Kaffemaschinn, Spillgeräter oder och mobillen Telefon mat an Dir kritt gewisen, wéi se gefléckt kënne ginn. Fräiwëlleger hëllef beim Flécken. Am beschte wier et, am Virus matzedeelen, wat reparéiert soll ginn.

Dëse Repair Café gëtt an Zesummenaarbecht mat der Ëmweltkommissioun vun der Gemeng Suessem ofgehalen.

Samschdeg, 18. Juni,  
9h00 – 12h00 am Club  
Gratis

#### Summerfest

Samschdeg, 16. Juli  
11h00 – 18h00 am Parc Gerlache zu Déifferdange

### Kayak

Le lac du barrage nous appelle. Nous nous rendrons donc à Lultzhausen. A notre arrivée, nous irons déjeuner à l'auberge de jeunesse. Pendant l'après-midi, nous ferons du kayak avec un guide. Et pendant deux heures, nous ramerons ensemble.

Mardi, 23 août, 10h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux  
22 € (kayak + menu) Les boissons sont à régler sur place  
22 € transport

Pour toute inscription, l'envoi de notre brochure ou toute autre information, vous pouvez nous contacter au Club.  
Tel. : 26 58 06 60

## Ausflüge

### Freilichtmuseum Roscheider Hof

Lernen Sie mit uns das größte deutsche Freilicht- und Volkskundemuseum in Konz kennen.

Freitag, 1. Juli

### Deutsches Vulkanmuseum Mendig: Lava Dome

Während einer Führung wird Ihnen das Thema Vulkanismus näher gebracht. Nach der Besichtigung geht es weiter nach Mayen, wo Sie ein gemeinsames Mittagessen erwartet und wo wir den Nachmittag ausklingen lassen.

Mittwoch, 11. August

### Designer Outlet ROERMOND



Shopping Total im Factory Outlet mit über 180 Geschäften.

Mittwoch, 3. August

## Visitten

### Cider Haff zu Ramborn



No engem Mettegiessen zu Rouspert am Sauerpark, geet et weider op Visitt am Cider Haff Ramborn, verbonne mat engem Tasting.

Mëttwoch, 29. Juni

## Sport a Bewegung

### Gemittlechen Trëpeltour

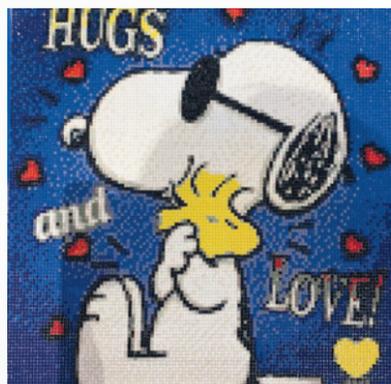


Mir treffen eis eemol de Mount fir gemittlech zesummen zu Schëffleng spadséieren ze goen, gutt mateneen ze poteren an de Mëtteg mat Kaffi a Kuch ausklängen ze loosse.

Méindeg, 8. August, 13h30

## Kreativ

### Diamond Painting



Déi modern Versioun vum „Malen nach Zahlen“, wou ee Stee fir Steen zesummesetzt, fir esou herno e flott Bild ze hunn.

Mëttwochs, 22. Juni, 6. Juli, 20. Juli, 3. August, 9h00 – 11h00

## Geselligkeit

### Sonndes zesummen an de Restaurant



Loosst d'Kachdëppen haut am Schaf an verwinnt lech a gudder Gesellschaft.

26. Juni

Restaurant-Brasserie Mess Café zu Reckange/Mess

31. Juli

Restaurant Mise en Scène zu Esch/Alzette

21. August

Restaurarnt Club 5 am Park zu Esch/Alzette

## Bibliothèque



Mat vill Engagement gëtt eis Bibliothék gefouert a léisst sech weisen!

Iwwer 4500 interessant Bicher vun all Genre an all Sprooch fannt Där hei a kënnt se ausléinen.

Eis Club-Bibliothék ass fir jiddereen zougänglech.

Dënschdes, 14h30 – 16h30

Contactez-nous pour de plus amples informations en français et pour recevoir notre brochure complète !

Rufen Sie uns an für weitere Informationen. Wir schicken Ihnen auf Anfrage gerne unser komplettes Programm zu!

## Ausflüge

### Parc Explor Wendel (F)

Ancien site d'exploitation du charbon né en 1862, le carreau Wendel, aujourd'hui baptisé « Parc Explor Wendel » s'est mué en lieu de loisirs et de culture pour toute la famille. Il propose la découverte du Musée Les Mineurs Wendel, de la Mine Wendel, de pistes cyclables et sentiers pédestres, mais aussi de nombreuses activités à découvrir tout au long de l'année. Il forme également l'un des plus grands et plus complets ensembles de bâtiments concourant à l'exploitation charbonnière en Europe.

Freitag, 22. Juli, +/- 65 €, Petite-Rosselle (F), Abfahrt 7h30 (Bissen)

### Les grottes de Neptune

Im Herzen einer unberührten Natur bieten sich die NEPTUN-GROTTEN für einen lehrreichen, geselligen Ausflug an, und das bei jedem Wetter! Während der Führung tauchen Sie ein in eine einzigartige Kulisse, bestehend aus Naturkreationen, die hübsch in Szene gesetzt sind. Egal ob groß oder klein, ob leidenschaftlicher Entdecker der Unterwelt oder einfach nur auf der Suche nach einem einzigartigen Erlebnis, Sie werden auch begeistert sein von der Bootsfahrt auf dem unterirdischen Fluss und von der anschließenden Ton- und Lichtshow!

Freitag, 29. Juli, +/- 65 €, Couvin (B)

### I love Japan !

Un voyage passionnant à la découverte des différents visages du Japon. Un pays riche d'une culture empreinte de traditions ancestrales dont les échos résonnent encore et toujours aujourd'hui. De la gastronomie à la religion, en passant par Tokyo, Godzilla et les mangas, l'exposition vous emmènera méditer dans un jardin zen et vous invitera sur le chemin de Torii à la rencontre de Bouddha. Vous découvrirez l'origine des Geishas et des légendaires Samouraïs avant de laisser libre cours à votre instinct divinatoire en écrivant un petit mot sur le mur à omikuji.

Donnerstag, 1. September, +/- 65 €, Gare des Guillemins, Liège (B), Thierry Vanderavero

## Sportliche Aktivitäten

### Jogging

En allure libre, nous irons courir tous les mardis et vendredis matin. Pour un plus grand plaisir nous irons courir sur différents sites avec des parcours de 7 à 10 km. A votre rythme et en respectant vos capacités. Nous essayerons de progresser pour que vous puissiez courir 1h ou suivant votre niveau augmenter la distance parcourue sur 60 minutes de course. Un petit plus, chaque dernier jogging du mois, je vous propose de finir le mois par un petit verre et quelques bouchées gourmandes. En règle générale, je m'occuperai de venir avec le café et les boissons.

Immer montags und freitags, 9h00 – 10h30, 25 € / Trimester, Ort wird mitgeteilt, Thierry Vanderavero

### Step-Aerobic

Step-Aerobic ist eine der beliebtesten Sportarten im Fitnessbereich. Verständlicherweise: Sie bringt unseren gesamten Körper in Schwung und stärkt mit einfachen Mitteln unsere Ausdauer und Muskulatur. Dabei schon diese Unterform der Aerobic auch noch die Gelenke und hilft beim Abnehmen.

Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper trainieren wir Gesäß- und Beinmuskulatur. Auch die Arme werden bei dieser Form der Aerobic vermehrt eingebracht und dadurch trainiert. Die fließenden, natürlichen Bewegungsabläufe schonen Ihre Gelenke und stärken Ihr Herz-Kreislauf-System.

Ab 19. September, montags 9h30 – 11h00 (außer Schulfestien), 45 € / Trimester, Vereinshaus Lintgen

### Fit am Alter

Im Sommer tut es gut, sich draußen zu bewegen. Nicole lädt Sie ein, 6-mal montagnachmittags mit den Stöcken durch den Merscher Park zu wandern, um so den Körper auch über den Sommer fit zu halten. Es wird eine sanfte Form des Nordic Walking angestrebt, damit auch jeder der am Sitzen teilnehmen kann, hier mithalten kann.

La gymnastique assise ne se faisant pas en été, Nicole vous propose de l'accompagner dans le parc de Merscher pour des petites balades renforcées.

Ab Montag, 22. Juli, 6 mal, 15h00 – 17h00, 25 €, Nicole Wolff

## Gesellige Aktivitäten

### Pétanque in Lorentzweiler

Unsere Pétanque-Gruppe ist ein fester Bestandteil des Clubs. Und ein sehr aktiver, der schon so manchen Pokal gewinnen konnte. Wollten Sie es schon immer mal probieren, oder sind Sie schon ein begeisterter Spieler? Dann schließen Sie sich uns an, wir spielen mittwochs, und falls es zu viele werden können wir noch einen weiteren Tag spielen.

Mittwochs, 14h00 – 18h00, Lorentzweiler

### Spillowend Lorentzweiler

Wollen Sie den langen Abenden entfliehen? In gemütlicher Runde Gesellschaftsspiele oder Karten (Rummikub, Belot, Konter a Mitt...) spielen, so sind Sie bei uns richtig. Einem gemütlichen Abend steht nichts mehr im Wege.

Pourquoi rester toujours devant la télé le soir ? Venez jouer avec nous à des jeux de société ! Au besoin nous viendrons vous chercher avec notre minibus.

Jeden 2. Dienstag, 19h00 – 23h00

Desweiteren haben wir verschiedene Aktivitäten die wöchentlich oder monatlich stattfinden. Hierfür ist es am Besten, Sie rufen uns unter 263364-1 an:

### Poterstonn Lorentzweiler und Boevange

Gesellige Nachmittage rund um Gesellschaftsspiele wie Rummikub

### Kaffisstuff in Heffingen

Monatliches Treffen rund um Kaffee und Kuchen zum gemütlichen Beisammensein

### Gemeinsam Einkaufen

Einmal pro Monat fahren wir in ein Einkaufszentrum, essen dort zu Mittag und jeder kauft, was er so braucht.

### Immer wieder sonntags ...

Einmal pro Monat gehen wir am Mittag zusammen essen, denn wer will schon Sonntags immer alleine zu Hause sein.

Dies ist nur ein kleiner Auszug aus unserem Programm. Um unsere gesamte Broschüre zu erhalten, melden Sie sich bei uns.

Für jede unserer Aktivitäten müssen Sie sich telefonisch anmelden!

## Club Senior „Eist Heem“

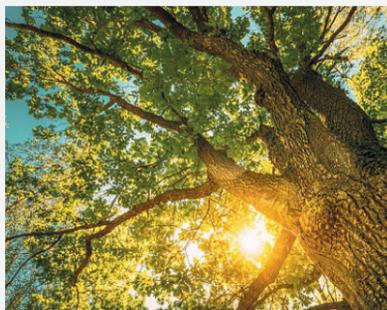
Kontaktperson: Mme Bettina FRIES  
54, rue Oscar Romero – L-3321 Berchem  
Tel. 36 92 32-499 – Fax 26 36 07-29 – e-mail: contact@eistheem.lu  
www.eistheem.lu

## Club Senior „Club Haus an de Sauerwisen“

Kontaktpersonen: M. Thomas ZIMMER, Elisabeth SCHMIT, Jessy MÜLLER, Claudine OLTEN  
6, rue de la Fontaine – L-3726 Rémeleng  
Tel. 56 40 40-1 – Fax 56 40 40-41 – e-mail: sauerwisen@pt.lu  
www.clubhaiser.lu

### Visitten

#### Bemierkenswäert Beem zu Mondorf-les-Bains



Kommt mat op e Spadséiergang duerch Mondorf, wou Dir vun der Mme Bauer (SIAS/Biologische Station Naturzenter) opmierksam gemaach gitt op interessant a bemierkenswäert Bamaarten.

Méindeg, 8. August, 10h30

#### Mutterfer Haff



Der „Mutterfer Haff“, eine von „Mathëllef asbl“ betriebene therapeutische und geschützte Werkstatt, bietet psychisch kranken Menschen die Möglichkeit einer geregelten Arbeit nachzugehen. Neben einer Beschäftigung im Restaurant (Brasserie „Beim Pier“) oder im Stall, stellt die Teilnahme an weiterführenden Ausbildungen, ein wichtiges Instrument zur beruflichen und sozialen Wiedereingliederung dar.

No engem gemeinsame Mëttegiessen an der Brasserie vum Mutterfer Haff kritt Dir anhand vun enger Visite guidée méi e genauen Abléck an des Struktur.

Visite guidée du « Mutterfer Haff », une institution de « mathëllef asbl » qui a comme but d'offrir aux personnes psychologiquement malades un travail régulier. Avant la visite un déjeuner en commun est prévu.

Mëttwoch, 27. Juli, 12h00

### BENU VILLAGE Esch asbl



De BENU VILLAGE befénnt sech zu Esch-Uelzecht, am Süde vum Land. Et ass e sozio-ökologesche Projet deen 2017 gegrennt gouf, an deen als Initiativ d'Zero-Waste (Null-Offall) Bewegung huet an op de Prinzipien vun der Circulaire Wirtschaft baséiert ass, also d'Émmer-erëm-Benotze vu Materialien.

BENU VILLAGE Esch ass eng Plaz, déi stänneg no neie Weeër sicht, fir émmer manner nei Ressourcen ze benotzen an d'Offäll ze reduzéieren. D'Haaptiddien an d'Haaptzil hannernt dem Projet ass d'Verschwendung vu Ressourcen ze limitéieren an den ökologeschen a soziale Foussofdruck stänneg ze verbessern, an och eng nohalteg a lokal Produktioun ze garantéieren. Informéiert lech iwwer diesen émweltfrëndleche Projet. No der Visitt ass en lessen am neie Restaurant vu BENU Village virgesinn.

Donneschdeg, 18. August, 10h30

### Kreativitéit

#### Werkhof Monneren

Der Hof wurde von den Besitzern mit viel Lust und Leidenschaft ausgebaut und künstlerisch gestaltet. Es gibt hier so manches besondere Plätzchen und immer wieder etwas zu entdecken: verschiedene liebevolle Details, die das Herz erfreuen, inspirieren, beflügeln, die einfach wohl tun und vielleicht auch Nahrung für die Seele sind ...

Wir verbringen einen kompletten Tag auf dem Hof, wo wir in der Werkstatt mit Farben, Glas, Spiegeln, Fliesen, Geschirr, Scherben, Schrott, Schmuckstücken aller Art, Holz, Speckstein oder Seide kreativ sein können.

Samschdeg, 16. Juli, 9h00

### Konferenzen

#### Blëtz asbl

Erkennen an Émgang mat Gehirnerletzungen



En Hiereschlag, e Gehiertumor, e Gehiertrauma – dëst betrëfft net nëmmen déi eeler Leit, mee och Jonker kënnen plëtzlech vun esou enger Krankheet be-  
trafft sinn. Mee wéi erkennt een sou eng Krankheet? Wat sinn déi richteg Moossnamen, déi séier sollen ergraff gi vun deemjéinegen, dee grad präsent ass? Wat kann duerno gemaach ginn, souwuel fir déi Betraffe selwer wéi och hir Familljen?

*Une attaque cérébrale, une tumeur ou un traumatisme : cela ne concerne pas seulement les personnes âgées, mais aussi de plus en plus les jeunes. Quels sont les symptômes d'une telle maladie ? Quelles mesures peuvent être prises ? Où peut-on trouver du soutien pour ses propres préoccupations ? Où les proches peuvent-ils trouver conseils et réponses ?*

*La Blëtz asbl présente sa mission et son travail.*

Mëttwoch, 29. Juni, 10h00

### Geselligkeit

#### Poter-Dësch – Spilltreff

In der Gemeinschaft mit netten Menschen zusammen zu spielen – was gibt es Schöneres!

Dienstags und donnerstags,  
14h00 – 17h00

#### De Bicherwuerm

Wir laden Sie ein, sich in lockerer Atmosphäre über eines der schönsten Hobbies auszutauschen, das es gibt: über Bücher!

Mittwochs, 15. Juni, 13. Juli,  
17. August, 14. September,  
15h00 – 16h30

#### Sangtreff

Einmal im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen Singen in Begleitung eines Akkordeons.

Freitags, 1. Juli, 12. August,  
2. September,  
14h30 – 17h00

### Feiern

#### Summerfest

Wir feiern an unserem Nationalfeiertag zusammen mit „Gaart an Heem“ unser Sommerfest.

Und Sie können sicher sein: es wird Essen und Trinken, Musik und ein geselliges Beisammensein geben.

Donnerstag, 23. Juni, ab 11h30

### Navitours

Genießen Sie auf einer Schiffstour einen geselligen Abend mit wechselnden, interessanten Programmen und einem schmackhaften Menu.

#### Noite de Fado (Fado-Nacht)

Samstag, 25. Juni, ab 18h00

#### Magic Night Show

Samstag, 10. September, ab 18h00

#### Die besten Hits von Udo Jürgens

Samstag, 10. Dezember, ab 18h00

### Visiten – Muséeën

#### Mudam – Lynette Yiadom-Boakye: Fly in League with the Night (Ausstellung)

Donnerstag, 16. Juni, 14h00

#### Ausstellung Körperwelten – Trier

Donnerstag, 14. Juli, ganztags

#### Der Untergang des Römischen Reiches – Trier

Samstag, 18. August, ganztags

### Gesellige Wanderungen – IVV

Gehen Sie gerne in geselliger Runde wandern? Dann bieten wir Ihnen verschiedene Wanderungen im Rahmen der IVV. Wir treffen uns immer um 9h30 vor Ort. Im Anschluss essen wir gemeinsam je nach Angebot.

#### Niederfeulen, 5 oder 12 km (begleitet), Centre Culturel Hennesbau, rue de la Fail, L-9175 Niederfeulen

Sonntag, 10. Juli

#### Gilsdorf, 6 oder 12 km (begleitet), Centre polyvalent Gilsdorf, rue des jardins, L-9371 Gilsdorf

Montag, 15. August

#### Heffingen, 6 oder 10 km (begleitet), Centre Culturel et Sportif, rue Stenkel, L-7652 Heffingen

Sonntag, 11. September

### Unterhaltung

#### Poetry Slam Open Air – Kulturhaus Niederanven

Unter einem Poetry Slam versteht man einen Wettbewerb unter Poeten. Gleichzeitig wird das Publikum mit einbezogen, was zu einer lebendigen und lustigen Veranstaltung führt.

Freitag, 8. Juli, ab 19h00

### Kurs

#### Brobacken

Wir bieten Ihnen über den Sommer Einzelkurse im Backen verschiedenster Brotsorten an.

Dienstags, 21. Juni, 12. Juli,  
23. August, 9h00 – 12h00

### Aktiv bleiben im Clubhaus

#### Laftreff

Montags und freitags, 12h15 – 13h15

#### Fit im Alter – Turnen 50 plus

Mittwochs, 9h15 – 10h15

#### Komm: „Danz mat!“

Montags, 14h30 – 17h00

#### Pilates

Dienstags, 9h00h – 10h00

#### Kurs: Gedächtnstraining

Dienstags, 10h00h – 11h00

#### Soft-Indoor-Cycling

Montags, 9h30 – 10h30

Mittwochs, 17h30 – 18h30

#### Trëppele mam Louis

Freitags, 8h45 – 11h00

#### Réckeschoul

Freitags, 8h30 – 9h30

#### Yoga

Freitags, 18h00 – 19h00

#### Individueller Gerätezirkel

Nach Vereinbarung / avec Rdv

Wir nehmen uns Zeit –  
Sie sind herzlich willkommen!  
Nous nous prenons du temps  
pour vous – Vous êtes les  
bienvenues !

Fragen Sie uns unverbindlich  
nach unserem kostenlosen  
Programmheft:

Demandez-nous sans engagement  
notre programme gratuit:

Tel.: 56 40 40  
sauerwisen@pt.lu  
www.clubhaiser.lu

## Club Senior „Stroossen“

Kontaktperson: Mme Patricia PETRUCCIOLI  
Centre Barblé 203, route d'Arlon – L-8011 Strassen  
Tel. 31 02 62-407  
e-mail: clubsenior@strassen.lu

### Ausflug / Excursion

#### Rosengarten Zweibrücken

Mittwoch, 29. Juni

Mercredi, 29 juin

#### Muschelstation Kalborn

Mittwoch, 6. Juli

Mercredi, 6 juillet

#### Visite de Bouillon

Donnerstag, 28. Juli

Jeudi, 28 juillet

#### Wandertag Teufelsschlucht

Dienstag, 2. August

Mardi, 2 août

#### Glockengießerei Saarburg

Freitag, 19. August

Vendredi, 19 août

### Geselliges / Convivialité

#### Mëttesdësch Centre Barblé, 12h00

Dienstag, 28. Juni, 12. Juli, 26. Juli,

6. September, 20. September

Mardi, 28 juin, 12 juillet, 26 juillet,

6 septembre, 20 septembre

#### Mir gi Glace iessen

Donnerstag, 14. Juli, 11. August,

8. September

### Diskussionsrunde

#### Centre LGBTQ+ Cigale

Info / Diskussion zu Gender und sexueller Orientierung

Mittwoch, 20. Juli

15h00, Club Senior

### Kultura-Spiel

Interaktives Frage/Antwort Spiel zur Förderung des spielerischen Austauschs zwischen den Kulturen.

*Jeu interactif pour promouvoir l'échange convivial entre les cultures.*

Parc Riedgen, 14h30

Donnerstag, 7. Juli, 4. August,

1. September

Jeudi, 7 juillet, 4 août, 1<sup>er</sup> septembre

### Workshop

#### Cocktail Workshop

Dienstag, 21. Juni, Mardi, 21 juin

Frot eist Programmheft mat allen  
Aktivitéiten. / Demandez notre  
brochure avec toutes les activités.  
Tel.: 31 02 62 407

## Club Senior „Club Uewersauer“

Kontaktperson: Mme Corinne PAX  
39, rue Flebour – L-9633 Baschleiden  
Tel. 27 40 27 80  
e-mail: clubuewersauer@inter-actions.lu – www.clubuewersauer.lu – f

### Sportlich & Gesellig

#### Immer mittwochs: Zumba 50+



In diesem Kurs trainieren wir eine einfache und leichte Form des Zumba. Der Kurs eignet sich sowohl für Neueinsteiger und für ältere und aktive Menschen.

Mittwochs, ab 15. Juni, Eschdorf

#### Wandern für Singles und Alleinstehende



Wanderungen in der Natur bieten eine gute Gelegenheit, Menschen mit gleichen Interessen persönlich kennen zu lernen und neue Kontakte zu knüpfen.

Sonntag, 28. August, Tagesausflug

### Kultur

#### Die besten Muscheln in Ostende



Wir haben einen Tisch im „Bistro de la Mer“ reserviert. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Mittwoch, 13. Juli, Tagesausflug

### Solarboot: Unterwegs mit Sonnenenergie

Mit der Sonne im Tank über den Stausee. Entdecken Sie Luxemburgs größtes Trinkwasserreservoir aus einer neuen Perspektive.

Donnerstag, 18. August, Insenborn

### De Club bei lech Doheem

#### Online Gesangskurse



Wir beschäftigen uns mit Körperbewusstsein, Atem und Stimmbildung. Begleitet wird der Kurs von einer zertifizierten Gesangslehrerin.

Auf Anfrage

#### Einkaufs- und Besucherdienste



Der Einkaufs- oder Besucherdienst zuhause richtet sich hauptsächlich an alleinstehende BürgerInnen, um der sozialen Isolationsgefahr vorzubeugen.

Auf Anfrage

Weitere Informationen  
finden Sie in unserer Newsletter  
auf unserer Facebook- und  
Internetseite oder unter der  
Nummer:

27 40 27 80

Gerne lassen wir Ihnen kostenlos  
ein Programmheft zukommen!

### Angebote für Groß & Klein

#### Survival Training im Wald



Verbringen Sie einige spannende Stunden in der Natur. Erfahren Sie, was es heißt „outdoor“ zu leben.

Samstag, 27. August  
Waldentdeckungszentrum „Burfelt“

### Kurse & Seminare

#### Verschönern Sie Ihre Möbel



Wenn Sie alten Möbeln wieder neuen Glanz verleihen wollen, sind Sie hier genau richtig!

Donnerstag, 4. August  
„Konschthaus – A Frantzen“,  
Heiderscheid

#### Entraînement de la mémoire

*Dans ce cours, avec Madame Edmée Hoffmann-Gales, des exercices d'entraînement de la mémoire vous permettront de rester ou de retrouver la forme.*

A partir du 21 juin, Heiderscheid

Weitere Angebote  
Kartenspielen  
Töpfertreff  
Alpakawanderungen  
Kulturelle Ausflüge  
Internet-Kurse  
E-Learning



## Club Senior „Schwarzewe“

Kontaktperson: Mme Jeanne RUBBINI-KOHL  
48, rue de la Libération – L-3511 Diddeleng  
Tel. 26 51 55-1 – Fax 26 51 55-33 – www.schwarzewe.lu  
e-mail: info@schwarzewe.lu

### Ausflug a Visitten

#### Park der 4 Jahreszeiten- Losheim am See

Mëttwoch, 22. Juni

#### Körperwelten – eine Herzenssache!

Mëttwoch, 6. Juli

#### Saarschleife-Baumwipfeldpfad Orscholz a Bootsfahrt Mettlach

Mëttwoch, 27. Juli

#### Outlet Zweibrücken

Mëttwoch, 3. August

#### Stenay – Béiermusée a Citadelle de Montmédy

Mëttwoch, 10. August

#### Marie-Astrid

Freideg, 19. August

### Berdorfer Kéis

Freideg, 26. August

### Eifelpark

Freideg, 2. September

### Geselleg am Club Senior

#### Brasilianescht Fest

Mëttwoch, 13. Juli

#### Benefiz Grillfest – Hëllef fir d'Ukrain

Mëttwoch, 29. Juni

### Bingo

Freideg, 8. Juli

Mëttwoch, 24. August

### Kultur

#### Operette „Die lustige Witwe“ Festival de Wiltz

Sonndeg, 26. Juni

### Trëppeltier a Wanderungen

#### Klengen Trëppeltour Kayl

Méindeg, 27. Juni

#### Beetebuerg

Méindeg, 18. Juli

#### Esch 2022 – Op der Haart

Freideg, 5. August

#### Gantebeensmillen

Méindeg, 29. August

Eis Cafeteria ass mëttwochs a  
freides nomëttes vu  
14h00 – 17h00 op.  
*Notre cafétéria est ouverte les  
mercredis et vendredis de  
14h00 – 17h00.*

Fir weider Informatiounen kënn Dir  
eis gäre kontaktéieren.

Eisen Accueil ass all Dag nomëttes  
fir lech op, ausser dënschdes.



## Club Senior „An der Loupescht“

**Kontaktperson: Mme Carole VAN DER ZANDE**  
2, rue de l'école – L-6235 Beidweiler  
Tel. 27 55-33 95 – Fax 27 55-33 96  
e-mail: club-loupesch@croix-rouge.lu

### Ënnerwee

#### Geselligen Trëppeltour

Och an de Summerméint si mir all Méinde Mueren an eiser Regioun op den Trëppelweeër ënnerwee, a gi jeeeweils tëschent 5 a 7 km trëppelen. Kommt mat a schléisst lech eis un, zesumme mécht et duebel sou vill Spaass.

*Même pendant les mois d'été, nous sommes en route tous les lundis matin sur les sentiers de randonnée à travers notre belle région. Joignez-vous à nous et accompagnez-nous sur nos promenades de 5 à 7 km.*

**Méindes,**  
4. Juli – 26. September, 9h30

#### Spadséiergang am Park

Mir profitéiere vum gudde Wieder a ginn eis déi wonnerschëi Parken hei zu Lëtzebuerg ukucken. Kommt mat op en erhuel-samen Dag an der frëscher Loft.

*Nous profitons du beau temps pour nous promener dans nos magnifiques parcs à travers le pays. Venez avec nous et profitez d'un bon moment en plein air.*

**Mëttwochs, 15h00 – 16h30**

**13. Juli: Gemeng Dikrech**

**10. August: Grand-Château d'Ansembourg**

**7. September: Roseraie Château de Munsbach**

#### Sonndes ënnerwee: Märel Park

Dir wëllt sonndes net eleng verbréngen? Da kommt zesumme mat eis op e leckere Sonndes-Brunch am Pavillon vum Märel Park. Nom Schmaus profitéiere mer nach vum gudde Wieder a spadséieren duerch de flotte Park.

*Vous ne voulez pas passer le dimanche seul ? Alors venez avec nous pour un brunch au Pavillon du parc de Merl. Nous profiterons de la bonne ambiance et ferons ensuite une agréable promenade dans le parc.*

**Sonnden, 21. August, 12h00**

### Marche gourmande

Loscht op e flotten Tour mat kulinarische Pausen? Da kommt mat an eis schëi Mëllerdaller Regioun op e kulturellen, sportlechen, kulinarischen a begleete Wee vun +/-11km mat 5 Statiounen, woubäi de Gomm gutt verwinnt gëtt. An dat alles a gudder Gesellschaft.

*Envie d'un tour sympa avec des pauses culinaires ? Alors venez avec nous dans la belle région du Müllerthal pour une marche gourmande de +/- 11km et laissez-vous chatouiller les papilles lors des 5 stations.*

**Freiden, 19. August, 10h00 – 16h00, 40 €, d'Plaze si limitéiert!**

### Pétanque

Mir bréinge Leit zesummen, déi Freed a Spaass um Pétanque spillen hunn. Mir sinn ofwiesselend op de Piste bei eis an der Regioun ënnerwee. Gesellt lech eise Grupp dobäi, jiddereen ass häerzlech wëllkomm!

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

**Dënschdes,**  
5. Juli – 27. September, 9h30

**Choix vun der Piste op Nofro / choix de la piste sur demande**

### Schëffaart Marie-Astrid

Endlech ass et erëm sou wäit a mir ginn u Bord vun der Marie-Astrid. Loossen eis et op enger Croisière vu Gréiwemaacher Richtung Schengen gutt goen: vum séfflege Muselwéngchen, gudde Kascht bis zu de wonnerbare Vuen op d'Wéngerten ass alles mat abegraff.

*Nous sommes enfin prêts à embarquer à bord du Marie-Astrid. Lors d'une croisière de Grevenmacher en direction de Schengen, nous savourons du bon vin de la Moselle, de bons plats et des vues magnifiques sur les vignobles, tout est compris.*

**Dënschden, 23. August, 11h00 – 16h30**

### Fir Doheem

#### Infused Water



De Summer huet sech ugekënnegt a mir hunn hei eng gesond Alternativ zum Waasser fir genossvoll déi recomandéiert 1,5 Liter Flëssegkeet pro Dag zou sech ze huelen: Infused Water. Probéiert et emol aus:

Waassermeloun mat Basilikum  
Rousebléieblieder a Kornschong  
Apel, Kiwi an Ingwer  
Molbier, Zitroun a Rosmarin

Kraider, Geméis an Uebst wäschen a schneiden. Mat Krunnewaasser opschëdden an zéie loossen. Einfach déi waarm Deeg mat dësem erfrëschen Gedrénks genéissen. Prost!

### Intergenerationell on Tour

#### Fräizäitpark Klotten zu Cochem

#### Grottes de Han

#### Päerdschutzfahrt

**Frot eis Broschür mat allen Aktivitéiten an Detailler un.**

**Tel: 27 55 33 95 oder E-Mail: club-loupesch@croix-rouge.lu**

**Fir all Aktivitéit muss een sech umelle wgl.**

**per Tel.: 2755-3395 oder per Email: club-loupesch@croix-rouge.lu**

## Club Senior „A Bosselesch“

**Kontaktpersonen: Mme Lisa BREMER, Mme Myriam COURTOIS**  
1, rue de Limpach – L-3932 Mondcange  
Tel. 26 55 36  
e-mail: info@gim.lu



### Sport

#### Réck-Vital, Pilates, Soft Aerobic, Balance A Bosselesch, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Power Yoga, Pilates Core, Mama & Baby Pilates, Pilates Stretch, Athletic Pilates

### Voyage

#### Toscane, 18 – 25 septembre

*Le voyage comprend le vol, le transfert en bus, 7 x hébergement/petit-déjeuner au sein de l'hôtel « Settentrionale Esplanade », buffet/dîner sous forme de menu à 3 plats, les taxes, le guide touristique, les frais applicables, l'assurance voyage et bagages. (min. 16 personnes)*

**Prix chambre double : 1.665 €  
Prix chambre simple : 1.840 €**

### Ausfluch a Visitten

#### Maastricht

Mir bidden lech eng kleng Auszäit un, wou Dir vu Kultur bis Shopping alles kënn genéissen

**Freideg, 17. Juni, 7h30**

#### «Mosel, Licht&Flammen» op der River Diva

Bei gudder Stëmmung an engem Patt a Maufl genéisse mir zesummen e Festival vun impressionante Luuchten an opreegende Projektionen um Schëff an dat op onser schéiner Musel.

**Freideg, 21. Oktober, 19h30**

### Gastronomie

#### Dammenowend am Tire-Bouchon

Zesumme verbréinge mir e flotten Owend am Tire-Bouchon.

Präis: Owesiessen a Gedrénks jee no Consommation

**Freideg, 8. Juli, 19h00**

#### Mëttesdësch A Bosselesch

All Dag an der Mëttesstonn bidde mir lech en Dagesmenü op Reservatioun fir 12,50 € un.

#### Kaffiskränzchen A Bosselesch

**All ieschten Donneschden am Mount, 7h30 – 10h30 (op Reservatioun)**

## Club Senior „Kehlen“

**Kontaktperson: Mme Annick STIERNON**  
2, rue de Keispelt – L-8282 Kehlen  
Tel. 26 10 36 60 – Fax 26 10 36 60  
e-mail: aktiv+@kehlen.lu – www.kehlen.lu

#### Animalaine et Moulin de Hollange

*Après la visite du parc animalier avec 25 espèces d'animaux lainiers, vous découvrirez les différentes étapes du travail de la laine tant d'aujourd'hui que dans le passé. Nous vous transporterons ensuite au travers du temps dans une maison d'époque reconstituée. A la fin, nous dégusterons les délicieux pains au Moulin de Hollange.*

**Jeudi, 16 juin**

#### Marché d'été à Saint-Vith

*Le traditionnel marché d'été est l'un des plus grands de la région. Flânez dans St-Vith, dans une ambiance estivale, et profitez d'un mélange de marché, d'animations et de musique. Les magasins proposent des offres attrayantes et les nombreux cafés et restaurants proposent des boissons fraîches et des snacks.*

**Mardi, 19 juillet**

#### Durbuy

*Une des plus petites villes du monde, Durbuy et son cœur historique au charme enjôleur, abrite le plus grand jardin de topiaires.*

*Situé en bordure de l'Ourthe, vous bénéficiez d'une vue exceptionnelle sur le château de Durbuy. Déambulez dans les allées à la découverte des 250 sculptures. Après-midi libre dans la ville.*

**Mercredi, 17 août**

**Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter au tél. 26 10 36 60**

**ou consultez notre programme complet sur www.kehlen.lu sous le volet « Club Senior ».**

#### Créativité

**Ateliers de travaux manuels et apprentissage de techniques**

*Chaque premier mercredi du mois.*

#### Convivialité

**Jeux de quilles**

**Balades conviviales**

**Marchés**

**Concerts en ville**

**Visite de jardins :**

**Jardin de Merzig et parc des loups**

#### Prévention – Santé – Bien-être

**Balades à vélo**

**Marches interculturelles**

**Marches modérées**

**Cours d'aquagym**

**Cours de Yoga,**

**Qigong et Taichi,**

**Gymnastique douce**



## Club Senior „Club Haus op der Heed“

Kontaktperson: Mme Tania DRAUT  
2, Kaesfurterstrooss – L-9755 Hupperdange  
Tel. 99 82 36 – e-mail: info@opderheed.lu  
www.clubhaiser.lu

### Rando Croquis



Während einer leichten Wanderung sammeln Sie Eindrücke von Natur und Landschaft. Mithilfe von Skizzen werden diese auf Papier festgehalten. Dabei können Sie Ihre individuellen Bilder entweder mittels einer simplen Bleistiftskizze oder sonstiger Maltechniken anfertigen. Notieren Sie Ihre Eindrücke und gestalten Sie ihr persönliches Heft mit Andenken.

*Recueillez et fixez vos impressions de la nature et du beau paysage de l'Eislek sur papier pendant la rando-croquis. Ainsi vous allez créer votre petit carnet de souvenir de cette sortie.*

**Sonntag, 26. Juni,**  
10h00 – 15h00

### Rhetorik: professionell auftreten und sicher reden

Dieser Kurs hilft Ihnen, sich mit den Grundprinzipien der Kommunikation, Argumentation und Körpersprache vertraut zu machen.

Sie lernen Methoden und Techniken, um souveräner zu werden und sich besser durchzusetzen. Der Kurs vermittelt Ihnen auch, wie sie gelassener im Umgang mit Nervosität und Stress werden und Ihre Emotionen besser beherrschen können.

*Ce cours vous aidera à vous familiariser avec les principes de base de la communication, de l'argumentation et du langage corporel. Vous apprenez des méthodes et des techniques pour devenir plus confiants. Le cours vous aidera à devenir plus tranquille face à la nervosité et au stress. De plus vous apprenez à mieux maîtriser vos émotions.*

**Samstag, 18. Juni,**  
10h00 – 16h00

### Smartphone / Tablet / PC – Individuelle Hilfe

Wenn Sie Hilfe für Ihr Smartphone, Tablet, PC benötigen oder gezielte Fragen haben, dann melden Sie sich bei uns! In ruhiger Atmosphäre versuchen wir, mit Ihnen zusammen Ihr Problem zu lösen bzw. Ihre Fragen zu beantworten.

*Si vous avez besoin d'aide avec votre smartphone, tablette, ordinateur ou si vous avez des questions spécifiques, n'hésitez pas à nous contacter ! Dans une atmosphère calme, nous essaierons de résoudre votre problème ou de répondre à vos questions avec vous.*

Termin auf Anfrage

### Tagesausflug nach Monschau



Dieser Ausflug führt uns nach Monschau, ein Eifelstädtchen am Ufer der Rur. Am Vormittag besuchen wir die weltgrößte Ausstellung von Indoor-Sandskulpturen. Hier entdecken Sie die goldenen Perlen Europas und bestaunen atemberaubende, aus Sand geformte Monumente. Zum Mittagessen kehren wir dann in das Restaurant „Laufenbach Stuben“ ein.

*Cette excursion nous mène à Monschau, une petite ville de l'Eifel située sur les rives de la Roer. Le matin, nous visiterons la plus grande exposition au monde de sculptures de sable en intérieur. Vous y découvrirez les perles dorées de l'Europe et admirerez des monuments à couper le souffle, façonnés dans le sable. Pour le déjeuner, nous nous arrêterons ensuite au restaurant « Laufenbach Stuben ».*

**Sonntag, 19. Juni,**  
8h30

### Fahrt mit der M.S. Marie-Astrid

Im Juli legen wir mit der M.S. „Princesse Marie-Astrid“ zu einem gemütlichen Ausflug ab. Genießen Sie an diesem Sonntag die idyllische Landschaft des Moseltals bei gutem Essen und spannender Musik.

*Embarquez avec nous à la M.S. « Princesse Marie-Astrid ». Profitez du paysage idyllique de la vallée de la Moselle tout en dégustant un bon repas dans une atmosphère détendue.*

**Sonntag, 3. Juli,**  
10h30

### Die Feldenkrais Methode Workshop

Moshé Feldenkrais, ein aus Weißrussland stammender Physiker, studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen.

Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar, unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution.

*Moshé Feldenkrais, un physicien biélorusse, a étudié les liens entre le mouvement, la perception, la pensée et le sentiment.*

*La méthode Feldenkrais est adaptée à tous et facile à apprendre, quels que soient l'âge et la constitution physique.*

**Dienstags, 21. Juni, 12. Juli,**  
9. August,  
19h00 – 21h00

### Regelmäßige Aktivitäten

Wandern  
Yoga  
Meditation  
Gymnastik  
Zumba  
Stretching  
Pilates

Weitere Informationen und das kostenlose Programmheft erhalten Sie unter  
Tel. 99 82 36 oder per  
Mail info@opderheed.lu

## Club Senior „Nordstad“

Kontaktperson: Mme Barbara WIESEN  
B.P. 54 – L-9001 Ettelbruck  
Tel. 26 81 37 43 – e-mail: nordstad@vital-an-aktiv.lu  
www.vital-an-aktiv.lu

### Aktiv in die Rente

#### Pensionscoaching

Nach Beendigung der beruflichen Laufbahn geht es darum sich neue Ziele zu setzen und dem Alltag eine neue Struktur zu geben. Oft ist dies zu Beginn der Pension gar kein Problem. Das Programm ist gut gefüllt und abwechslungsreich.

Trotzdem kann ein Austausch mit Personen in einer ähnlichen Lebenssituation neue Impulse geben und vielleicht neue Möglichkeiten eröffnen. Sie sind jederzeit herzlich willkommen!

Individuelle Terminvereinbarung  
Permanentes Angebot

### Ausflüge

#### Jardin japonais à Hasselt (B)



*Le Jardin Japonais à Hasselt est le plus grand Jardin Japonais d'Europe, jardin exemplaire pour apprécier la culture japonaise. Un jardin japonais encourage la méditation et la réflexion.*

*Afin de pouvoir vous décontracter, vous trouvez de nombreux bancs pour vous asseoir tranquillement et profiter du murmure des cascades avec des poissons koi à nourrir. Il y a plusieurs aires de pique-nique et le grand nombre de chemins vous permettent de vous promener paisiblement.*

*Parfois, vous entendrez le son de la cloche de la paix.*

*Après avoir visité le jardin japonais, nous passerons du temps libre au centre de la ville de Hasselt.*

**Freitag, 19. August**

### Blument Teppich in Brüssel

Nur alle zwei Jahre findet dieses blumige Spektakel in Belgiens Hauptstadt Brüssel statt. Nachdem es 2020 ausfallen musste, freuen wir uns in diesem Jahr darauf, wieder dabei sein zu können.

Genießen Sie das Flair in Brüssel. Sie haben ausreichend Freizeit, um sich alles in Ruhe anzuschauen.

**Donnerstag, 11. August**

### Sport

#### Die blauen Augen der Eifel

Rundwanderung „MaareGlück“



Dies ist ein vom Gesundland Vulkaneifel mit dem Logo MA ausgeschilderter Rundwanderweg mit einer Länge von 10,9 km und einem mittleren Schwierigkeitsgrad. Als Gehzeit sind 3,5 Stunden angegeben.

Da unsere Wanderführerin Ihnen unterwegs noch viel Interessantes über die Geologie, insbesondere den Vulkanismus, die Geschichte der Eifel und ihrer Menschen erzählen möchte, werden wir wohl auf jeden Fall 5-6 Stunden unterwegs sein. Bei schönem Wetter und längerem Verweilen an schönen Plätzen und Ausblicken kann das zeitlich nicht so genau festgelegt werden.

**Freitag, 22. Juli**

**Kursbeginn wieder nach den Sommerferien!**

**Alle wichtigen Informationen finden Sie unter:**

**www.vital-an-aktiv.lu**

**oder sie erhalten telefonische Auskunft: 26 81 37 43**

### Lifelong learning

#### Computersprechstunde

Der Computer, das Laptop oder Tablet, das Smartphone und viele andere elektronische Geräte erleichtern uns den Alltag, stellen uns aber auch ständig vor neue Herausforderungen.

Wir unterstützen Sie in der Bedienung Ihrer Geräte, egal ob als Anfänger mit den Basisfunktionen oder als fortgeschrittener Nutzer mit ganz speziellen Fragen.

Während unseren individuellen Sprechstunden helfen wir Ihnen gerne weiter. Vereinbaren Sie einen Termin!

Immer donnerstags nachmittags  
Permanentes Angebot

### Reise

#### Schlösserreise an Loire und Cher

Unser Domizil ist das Novotel Blois Centre Val de Loire\*\*\*\*



Von dort aus werden wir die wunderschöne Landschaft mit ihren prächtigen Schlössern entdecken.

Wir haben ein abwechslungsreiches Programm für diese Reise ausgearbeitet und wir haben Wert darauf gelegt, ausreichend freie Zeit einzuplanen, damit jeder die wunderschönen Ortschaften, Schlösser und vor allem die herrlichen Parkanlagen und Gärten im eigenen Tempo entdecken kann. Gemeinsame Momente in der Gruppe sind ebenfalls ausgewogen vorgesehen.

**5. – 12. September**

## Club Senior „Club Haus am Becheler“

Kontaktperson: Mme Chantal HEIN-ZIMMER  
15a, am Becheler – L-7213 Bäreldeg  
Tel. 33 40 10-1 – Fax 33 40 10-29 – e-mail: becheler@50-plus.lu  
www.clubhaiser.lu

### Bienvenue au CLUB HAUS AM BECHELER

#### D'lechternacher Basilika anhiert Klackespill

Mit Abbé Francis Erasmus, Dechant in Echternach, haben wir eine Führung durch die Basilika geplant.

Wir wagen den Aufstieg in den Glockenturm. Nach dem Aufstieg zur Orgel-Empore geht der Weg über die Holzdecke der Basilika zum einzigen mechanischen Carillon in Luxemburg. Nach einer kleinen Vorführung wird die Kolonnen-terrasse besucht, bevor der Abstieg in die Basilika beginnt, wo wir unseren Rundgang durch die Echternacher Basilika fortsetzen.

Dönschdeg, 21. Juni

#### Iechternacher Béier vu Bech

Säit 2016 gött op der fréierer Gare zu Bech Béier gebraut. D'Sortiment vun

der „Echternacher Brauerei“ besteet aus véier Zorten:

- „Hellen“, e klassschen Hellen
- „Märzen“, en häerzhaft Béier, deen am März gebraut gött
- „Weess“, e klassschen Hefe-Weizen
- „Festbier“, en deftege Béier fir déi kal Wanterzäit

Fir déi Leit, déi Loscht hunn, kënnen mir e klengen Tréppeltour nom Mëttegiesen organiséieren, wann d'Wieder et zouléisst (+/-6 km).

Donneschdeg, 30. Juni

#### Marche gourmande

No der flotter Erfahrung d'lescht Joer an eisen Excursiounen am Fréijoer, organiséiere mir och d'ëst Joer eng Marche gourmande mat regionale Produkter fir d'Frënn vum Becheler.

De Rambornhaff zu Bur ass de Start, wou d'Wanderer en Aperitif an en Amuse-bouche zerwéiert kréien. Ennerwee

gëtt et eng Zopp, eng Entrée, e Sorbet, en Haaptmenü, en Dessert an de Kaffi mat senge Gesellen. Op all Statioun gött och e gudd Patt Lëtzebuerg Wäin oder en anert Gedrénks aus der Géigend zerwéiert. Op schéine Plaze kann ee sech e bësschen ausrouen, fir déi nächst Etapp unzageen.

No der schéiner Wanderung mat guddem lesse maache mir eis, mat enger gudder Erënnerung un déi formidabel Landschaft, op den Heemwee.

Donneschdeg, 7. Juli

*Notre brochure avec toutes les activités, cours, excursions, conférences, ... est à votre disposition dans notre club. Nous vous l'envoyons volontiers à domicile sur demande.*

**Club Haus am Becheler**  
Béreldeg, Tel. 33 40 10-1

## Club Senior „Club Haus am Brill“

Kontaktperson: Mme Carole BECKER  
51, Rte d'Arlon – L-8310 Capellen  
Tel: 30 00 01  
e-mail: clubhaus@mamer.lu – www.clubhaiser.lu

### Percussions latino-américaines

Avec Erik Larrea



Durant ce cours, Erik vous guidera à travers les interactions rythmiques de la musique populaire afro-cubaine. Vous apprendrez à interagir les uns avec les autres en groupe, à coordonner vos mouvements dans un paysage rythmique, tout en vous transportant dans l'ambiance des Caraïbes.

L'atelier est destiné à tous les âges, petits et grands, débutants et avancés. Il n'est jamais trop tard, ni trop tôt, pour apprendre la musique latine.

Lundi à jeudi, 18 – 21 juillet,  
14h00 – 16h30

Prix: 150 €

#### Filzworkshop

Mit Ursula SCHEUERN-HUPPERTZ

In diesem Workshop lernen Sie die Technik des Nassfilzens und wie Sie verschiedene Formen (Kugeln, Stränge, Flächen) filzen und Farben kombinieren, um Ihre Wunschobjekte herzustellen.

Der Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Dienstag, 12. Juli, 13h00 – 17h00  
Preis: 35 € + Materialkosten

#### Porte ouverte

Mir wiere frou, wann Dir eis op dësen Deeg géingt besiche kommen, fir eis Ekipp an eis Aktivitéite kennenzelieren, respektiv mat eis e puer flott Stonnen ze verbréngen.

Freideg, 23. September,  
13h00 – 19h00 a  
Samschdeg, 24. September,  
10h00 – 18h00

**Fir weider Informatiounen oder wann Dir reegelméisseg eis Broschür wëllt kréien, kënt Dir eis gär kontaktéieren.**

**Pour plus d'informations ou si vous aimeriez recevoir régulièrement notre brochure, veuillez nous contacter**

Tel : 30 00 01

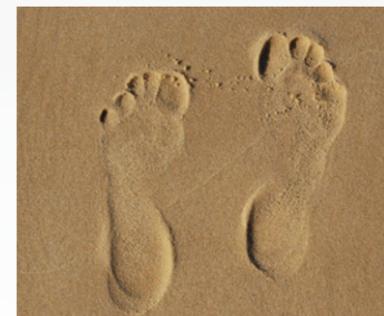
## Club Senior „Muselheem“

Kontaktperson: Mme Hanne NELLINGER  
12, rue St Martin – L-6635 Wasserbillig  
Tel. 27 55 36 60  
e-mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu

### Bewegung / Entspannung

#### Barfuß Wanderung Medernach

Spaß und Gesundheit „unten ohne“



Der Weg ist ungefähr 745 Meter lang und einen Meter breit. Beim Durchschreiten wird ein Bewusstsein für die verschiedenen Materialien wie Sandstein, Mulch, Splitt, Sand, Rasen- oder Holzpfaster bzw. Kiesel entwickelt. Eine Einrichtung für Jung und Alt gleichermaßen. Also: Schuhe aus und rein ins Vergnügen.

Barfußlaufen ist eine Wohltat – nicht nur für die Sinne. Gehen ohne Schuhe wirkt wie eine kurze Massage, verbessert ganz nebenbei die Körperhaltung und stärkt die Fußmuskulatur.

Bitte mitbringen: Handtuch, Trinkflasche, viel Spaß!

Dienstag, 16. August  
Camping Kengert/Medernach  
Abfahrt mit Minibus 13h00  
Muselheem

Preis: 10 €



**Es is unerlässlich, sich für die aufgelisteten Aktivitäten anzumelden.**

**Il est nécessaire de s'inscrire pour toutes ces activités.**

### Kultur / Konzerte

#### ABBA Gold/The Concert

Wer kennt sie nicht ... ABBA, die schwedische Musikband?!



Nach ihrem internationalen Durchbruch beim Eurovision Song Contest 1974 mit dem Sieg ihres Titels „Waterloo“ war die Band insbesondere in Europa und Australien sowie später auch in Lateinamerika und Japan erfolgreich.

Dass die zahllosen Fans der schwedischen Ausnahmeband das einzigartige Feeling der unvergessenen ABBA-Songs auch heute noch originalgetreu erleben können, dafür sorgt die grandiose Live-Show „ABBA GOLD – The Concert Show“!

Mit Superhits wie „Waterloo“, „Money, Money, Money“, „Thank you for the music“, „Mamma Mia“, „Super Trouper“, „Dancing Queen“ oder „Chiquitita“ lässt „ABBA GOLD – The Concert Show“ die ABBA-Glitzerwelt auf Plateauschuhen wieder auferstehen.

Die Reihenfolge der Neuanmeldungen zählt, es sind nur wenige Karten vorhanden!

Samstag, 25. Juni  
Trifolion Echternach, 20h00

Abfahrt mit Minibus Muselheem  
19h00

Preis: 56 €

**Weitere Informationen und die aktuelle Broschüre erhalten Sie bei uns im Büro oder unter Tel. 2755 3660**

### Exkursion

#### Hop On Hop Off – Nature & Castle Tour

Eine ganz besondere Busfahrt im eigenen Land erwartet Sie hier



Erfahren Sie mehr über die Geschichte Luxemburgs, vom Mittelalter bis hin in die moderne Neuzeit, an Bord unserer Cabriobusse. Wir zeigen Ihnen die faszinierende Natur im Müllerthal, der sogenannten kleinen Luxemburger Schweiz und nehmen Sie mit in die älteste Stadt Luxemburgs.

Die Nature & Castle Tour ist eine Tages-tour, bei der wir Ihnen die Natur und die Geschichte Luxemburgs näherbringen. Die Dauer der Tour beträgt +/- 8 Stunden, in denen 2 Stunden Freizeit in Vian-den inbegriffen sind.

Abfahrt 9h30 in der Avenue Monterey – Luxemburg-Stadt, gegenüber dem großen Piratenschiff-Spielplatz

Freitag, 2. September  
Tagestour ca. 8 Std.  
Preis: 80 €

**Vous aurez des infos supplémentaires et la nouvelle brochure dans notre bureau ou sous tél. 2755 3660**



# club senior pages

## **BASCHLEIDEN**

Club Senior «Uewersauer»

Tél.: 27 40 27 80  
[clubuewersauer@inter-actions.lu](mailto:clubuewersauer@inter-actions.lu)

## **BEIDWEILER**

Club Senior «An der Loupescht»

Tél.: 27 55 33 95  
[club-loupescht@croix-rouge.lu](mailto:club-loupescht@croix-rouge.lu)

## **BERCHEM**

Club Senior «Eist Heem»

Tél.: 36 92 32-499  
[contact@eistheem.lu](mailto:contact@eistheem.lu)

## **BERELDANGE**

«Club Haus Am Becheler»

Tél.: 33 40 10-1  
[becheler@50-plus.lu](mailto:becheler@50-plus.lu)

## **CAPELLEN**

«Club Haus Am Brill»

Tél.: 30 00 01  
[clubsenior@mamer.lu](mailto:clubsenior@mamer.lu)

## **CONTERN**

Club Senior «Syrdall»

Tél.: 26 35 25 45  
[syrdall@clubsyrdall.lu](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu)

## **DIFFERDANGE**

Club Senior «Prënzebierg»

Tél.: 26 58 06 60  
[info.prenzebierg@differdange.lu](mailto:info.prenzebierg@differdange.lu)

## **DUDELANGE**

Club Senior «Schwaarze Wee»

Tél.: 26 51 55-1  
[info@schwaarzewee.lu](mailto:info@schwaarzewee.lu)

## **ESCH-SUR-ALZETTE**

Club Senior «Mosaique Club»

Tél.: 27 55 33 90  
[mosaique-club@croix-rouge.lu](mailto:mosaique-club@croix-rouge.lu)

## **ETTELBRUCK**

Club Senior «Nordstad»

Tél.: 26 81 37 43  
[nordstad@vital-an-aktiv.lu](mailto:nordstad@vital-an-aktiv.lu)

## **HUPPERDANGE**

«Club Haus op der Heed»

Tél.: 99 82 36  
[info@opderheed.lu](mailto:info@opderheed.lu)

## **KEHLEN**

Club Senior «Kielen»

Tél.: 26 10 36 60  
[aktiv+@kehlen.lu](mailto:aktiv+@kehlen.lu)

## **LORENTZWEILER**

Club Senior «Uelzechtall»

Tél.: 26 33 64-1  
[sekretariat@cud.lu](mailto:sekretariat@ cud.lu)

## **MONDERCANGE**

Club «A Bosselesch»

Tél.: 26 55 36  
[info@gim.lu](mailto:info@gim.lu)

## **REDANGE / ATPERT**

Club Senior «Atertdall»

Tél.: 27 55 33 70  
[club-atertdall@croix-rouge.lu](mailto:club-atertdall@croix-rouge.lu)

## **REMICH**

Club Senior «Jousefsclub Réimech»

Tél.: 23 68 60 79  
[clubsenior@jousefshaus.lu](mailto:clubsenior@jousefshaus.lu)

## **RUMELANGE**

«Club Haus an de Sauerwisen»

Tél.: 56 40 40-1  
[sauerwisen@pt.lu](mailto:sauerwisen@pt.lu)

## **SCHIFFLANGE**

«Club Haus beim Kiosk»

Tél.: 26 54 04 92  
[beimkiosk@clubhaus.lu](mailto:beimkiosk@clubhaus.lu)

## **STRASSEN**

Club Senior «Stroossen»

Tél.: 31 02 62-407  
[clubsenior@strassen.lu](mailto:clubsenior@strassen.lu)

## **WASSERBILLIG**

Club Senior «Muselheem»

Tél.: 27 55 36 60  
[club-muselheem.croix-rouge@help.lu](mailto:club-muselheem.croix-rouge@help.lu)