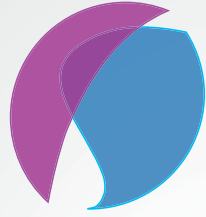


HUPPERDANGE



club senior pages

JAN – MAR 2023

BASCHLEIDEN

ETTELBRUCK

REDANGE / ATTERT

BEIDWEILER

WASSERBILLIG

LORENTZWEILER

KEHLEN

CAPELLEN

BERELDANGE

STRASSEN

CONTERN

ALZINGEN

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.*

Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Marche

Montags / lundis, 9h00 – 11h00

Tai Chi

Montags / lundis, 10h00 – 11h00

Yoga

Mittwochs / mercredis, 18h30 – 19h30

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Poterstuf / Après-midi d'échange

Montags / lundis, 14h00 – 16h00

Quiz: Esch et ses environs

Dienstag, 31. Januar

Mardi, 31 janvier

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Rétrospective du peintre luxembourgeois Gast Michels

Visite guidée au MNHA (LU/FR)

Donnerstag, 10. Januar

Jeudi, 10 janvier

Hôtel de Ville d'Esch

Visite en LU et FR

Dienstag, 14. März

Mardi, 14 mars

ESCH2022

Exposition « Pure Europe »

Visite guidée, Esch-Belval

18. Januar (LU) / 1 février (FR)

Exposition photo « Traversées »

Visite guidée en FR et LU

Dienstag, 21. Februar

Mardi, 21 février

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Zesumme spueren – Faire des économies d'énergie

Séance d'information

17 janvier (FR) /

24. Januar (LU)

Vitalhome, logements encadrés à Kayl

Visite

Dienstag, 21. März

Mardi, 21 mars

Créer sa robe en lin

Workshop couture

17.3. / 18.3. / 19.3.

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

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
www.help.lu

Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Entspannungsreise / voyage détente

Eine Entspannungsreise wird im Rahmen von Genuss- und Achtsamkeitsübungen eingesetzt.

Un voyage de relaxation est utilisé dans le cadre d'un entraînement au plaisir et d'exercices de pleine conscience.

Mittwochs / mercredis, 14h00

18.1. / 1.2. / 8.2. / 1.3. / 15.3.

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Mir kachen / cuisinons ensemble

Dienstag, 20. Dezember, 9h30 – 15h00

Mardi, 20 décembre, 9h30 – 15h00

Filmabend für jedermann / Soirée film pour tout le monde

„The Father“

In Zusammenarbeit mit dem Info-Zenter Demenz. / En collaboration avec le Info-Zenter Demenz.

Dienstag, 7. März, 19h00

Mardi, 7 mars, 19h00

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Besichtigung Brauerei Bofferding / Visite Brasserie Bofferding

Entdecken Sie das luxemburgische Territorium auf originelle Weise, indem Sie die Nationalbrauerei besuchen! / Découvrez le terroir luxembourgeois de manière originale en visitant la Brasserie Nationale !

Donnerstag, 26. Januar, 12h00

Jeudi, 26 janvier, 12h00

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Einführung / Introduction: E-banking & MyGuichet.lu

Lernen Sie mit E-banking und MyGuichet umzugehen. / Apprendre à utiliser l'e-banking et MyGuichet.

Dienstag, 24. Januar, 9h00

Mardi, 24 janvier, 9h00

Weitere Informationen über unser gesamtes Programm erhalten Sie über Telefon!

Pour plus d'informations sur l'ensemble de notre programme, appelez-nous !

27 55 – 33 70

Club Syrdall

1, Square Peter Dussmann – L-5324 Contern
Tel. 26 35 25 45 – Fax 26 35 25 46
e-mail: syrdall@clubsyrdall.lu
www.syrdallheem.lu



Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Ostéofit

Speziell für Frauen ab den Wechseljahren zur Stärkung von Skelett und Bewegungssicherheit. / *Spécialement conçu pour les femmes à partir de la ménopause afin de renforcer la sécurité du squelette et du mouvement.*

Freitags / *vendredis*, 10h00, Canach

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Musekstreff / rencontre musicale

Wir treffen uns zum gemeinsamen Musizieren und Singen: das macht fröhlich und vital!

Nous nous rencontrons pour faire de la musique et chanter ensemble : cela vous rend heureux et vital !

1. Mittwoch im Monat /
premier mercredi du mois,
15h00, Niederanven

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Besichtigung & Verkostung / Visite et dégustation « Mondo del Caffé »

Sie trinken gerne Kaffee und wollen mehr über die Kunst des Röstens erfahren? *Vous aimez le café et voulez en savoir plus sur l'art de la torréfaction ?*

Donnerstag, 26. Januar, 16h00
Jeudi, 26 janvier, 16h00, Echternach

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Energie sparen im Alltag – (k) eine kostspielige Sache

Ein Energie- und Solarexperte zeigt Ihnen, wie Sie durch kleine und größere Maßnahmen bedeutend Energie und Kosten einsparen können.

Un consultant en énergie solaire vous montrera comment économiser de l'énergie et des coûts grâce à de petites mais aussi plus grandes mesures.

Dienstag, 10. Januar, 16h00
Mardi, 10 janvier, 16h00,
Wasserbillig

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

Club Senior Prénzebiérg

Kontaktperson: Mme Geneviève FABER
27-29, rue Michel Rodange – L-4660 Differdange
Tel. 26 58 06 60 – e-mail: info.prenzebiérg@differdange.lu
www.clubprenzebiérg.lu – facebook: „Club Senior Prénzebiérg“



Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Qi Gong

Mittwochs / *mercredis*,
14h00 – 15h00, Club Senior
(außer Schulferien /
sauf vacances scolaires)

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Spielcafé im Club / Café des jeux au club

Spielen Sie in gemütlicher Runde bekannte und neue Spiele.

Jouez à des jeux connus et nouveaux en toute convivialité.

Dienstags / *mardis*,
15h00 – 17h00

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Musikalischer Leseabend

Ein abwechslungsreiches literarisch-satirisches Programm erwartet Sie.

Un programme littéraire et satirique varié vous attend.

Montag, 30. Januar, 19h30
Lundi, 30 janvier, 19h30
„Aalt Stadhaus“, Differdange

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Individuelle Kurse für Laptop, Handy und Tablet / Cours individuels pour PC, portable et tablette

Nach Terminvereinbarung
Uniquement sur rendez-vous

Weitere regelmäßige Angebote / Offres régulières complémentaires

- *Groupe de chant*
- *Zumba Gold*
- *Groupe de théâtre*
- *Mouvements avec Lynn ou Jennifer*
- *Jeu de quilles*
- *Pétanque*
- *Groupe de marche*
- *Self-defense*
- *Peinture à l'huile*
- *Cafétéria*
- *Bingo*
- *Rencontre de danse*

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

Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Line- und Circle Dance

Ob jung oder alt, mit oder ohne Partner, alle, die Freude an Bewegung zu Musik haben, sind eingeladen mitzutanzten.

Chaque personne de tout âge, avec ou sans partenaire, aimant bouger au son de la musique, est invitée à participer.

Mittwochs / *mercredis*, 13h30 – 15h00

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Treff beim Kiosk

Erleben Sie einen gemütlichen Nachmittag mit abwechslungsreichem Programm.

Venez passer une après-midi avec un programme très varié.

Dienstags / *mardis*, 14h30 – 16h30

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Industriemuseum Schiffflingen / Musée de la Sidérurgie Schiffflange

Wir entdecken gemeinsam das Museum. / *Ensemble, nous découvrons ce musée.*

Freitag, 24. Februar, 10h00
Vendredi, 24 février, 10h00

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Kochkurs exklusiv für Männer/ Cours de cuisine exclusif pour hommes

Hier lernen Männer wie man den Kochlöffel schwingt (6 Kurse).

La cuisine ne sera plus un secret pour les hommes après ce cours (6 séances).

Donnerstags, ab 12. Januar
Jeudis, à partir du 12 janvier

Weitere regelmäßige Angebote / Offres régulières complémentaires

- Kreativ Atelier / *atelier créatif*
- Kegelnachmittag / *jeu de quilles*
- Petanque
- Englischer Sprachkursus / *cours de langue anglaise*
- Computerkurse
- Yoga
- Wanderungen / *randonnées*
- Qi-Gong
- Ölmalerei / *peinture sur huile*



Club Eist Heem

Kontaktperson: Mme Bettina FRIES

54, rue Oscar Romero – L-3321 Berchem

Tel. 36 92 32-499 – e-mail: contact@eistheem.lu

www.eistheem.lu

Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Zumba-Gold

Montags / *lundis*, 9h30 – 10h30

Freitags / *vendredis*, 18h30 – 19h30

Nordic-Walking



Montags / *lundis*, 9h00 – 10h30

Mittwochs / *mercredis*, 9h00 – 10h30

Donnerstags / *jeudis*, 17h00 – 18h30

Soft-Walking

Montags / *lundis*, 9h00 – 10h00

Mittwochs / *mercredis*, 9h00 – 10h00

Qi Gong

Freitags / *vendredis*, 10h00 – 11h00

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Eis Lëtzebuurger Uerts- a Famil- jennimm am Spigol vun der Zäit



Wéi sinn eis Uertsnumm entstanen? Wat bedeite si? Wéi hunn si sech am Laf vun der Zäit entwéckelt? Hu si eppes mat eise Familljennimm ze dinn? Erzielen si och eppes iwwer d'Siidlungs-, d'Sproochen- an déi politesch Geschicht vu Lëtzebuerg am Laf vun de Joerhonnerten?

Mëttwoch, 18. Januar, 14h30

GIF & Memes Atelier

GiFs si kleng animéiert Biller, déi een iwwert d'Sozial Medien verschécke kann. Zesumme léiere mir GIFs a Memes ze kreéieren.

Mëttwoch, 21. Dezember, 14h30

D'Geschicht an d'Zukunft vum Internet

Vun Arpnet bis Metaverse. Wat ass de ganzen Hype ëm de WEB 3.0?

Freideg, 27. Januar, 14h30

Wichtig Dokumenter um Handy scannen, klasséieren a weiderschécken

Mat „Acrobat“, déi wichtegst Dokumenter späicheren.

Freideg, 10. Februar, 14h30

Club Uelzechtdall

Kontaktperson: M. Josy HOLCHER
10, rue des Martyrs – L-7375 Lorentzweiler
Tel. 26 33 64-1 – Fax 26 33 64-24
e-mail: sekretariat@ cud.lu – www.cud.lu



Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Pickle Ball

Pickle Ball ist ganz neu und eine Abwandlung des Badmintons. Es erlaubt ihnen weiterhin zu spielen, ohne aber die Schultern zu überlasten. Auch sind hier keine ruckartigen Wechselbewegungen der Beine nötig. Auf YouTube finden sie Videos, die den Sport zeigen. Wir setzen auch ein Video auf unsere Internetseite.

Pickle Ball est un tout nouveau sport qui a été créé pour permettre aux gens qui ont des difficultés articulaires de continuer à pratiquer un sport qui ressemble au Badminton, mais qui est moins éprouvant pour les articulations.

**Donnerstags / jeudis, 9h00 – 11h00,
Hall Sportif, Lintgen**

Interaktives Gedächtnstraining

Sie wollen mental fit bleiben und dabei das Gedächtnis auf Trab halten?

Dann bietet dieser Kurs die Möglichkeit, sich geistig auszutoben und die kognitiven Fähigkeiten anzustreben, beziehungsweise beizubehalten. Wir bieten nicht nur logische, flexible und assoziative Denkübungen, sondern noch viel mehr Übungen und Ratespiele. In gemütlicher Atmosphäre und lustiger Gesellschaft kommen gemeinsames Knobeln, Nachdenken und Diskutieren zum Vorschein.

**Donnerstags / jeudis, 9h00 – 10h00
& 10h30 – 11h30 (2 Gruppen)**

Salle Fautelfiels, Lorentzweiler

Fit mat Danzen

Tanzen hält nicht nur den Körper fit sondern auch den Kopf und ist Balsam für die Seele. Einfache und kurze Choreographien werden gutgelaunt zusammen einstudiert: Folkloretänze, Kreistänze, Höfische Tänze, Square Dance, Linedance für jedermann/frau. Mit oder ohne Partner/in, Einsteigen ist jederzeit möglich. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

La danse est bénéfique pour le corps, mais aussi pour la tête et est un baume pour l'âme. Des chorégraphies simples et courtes sont répétées ensemble dans la bonne humeur. Avec ou sans partenaire, l'adhésion est possible à tout moment. Une expérience préalable de la danse n'est pas nécessaire.

**Dienstags / mardis, 9h15 – 10h15
Ecole de Musique, Reckange**

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Al Musek besser verstoen / Comprendre la musique ancienne

Wat heescht dat, d'Museker spillen op historeschen Instrumenter? Wat ass den Ennerscheid zwëschen engem Barockhautbois an engem modernen Hautbois? Wësst Dir, wat en Cembalo ass?

Ass e Chalumeau an eng Schalmel dat selwecht? Wéi funktionnéiert eng Dréileier? Op dës an op aner Froe kritt Dir Antwerte während engem Concert mam Ensemble AD LIBITUM

Que veux dire jouer sur des instruments anciens ? C'est quoi la différence entre un hautbois baroque et moderne ? Avez-vous déjà vu un cembalo ? Pendant un concert vous aurez toutes les explications autour de ces questions.

**Montag / lundi, 16 janvier, 14h30,
Centre Culturel, Helmdange**

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Spillowend Lorentzweiler

Wollen Sie den langen Abenden entfliehen? In gemütlicher Runde Gesellschaftsspiele oder Karten spielen, so sind Sie bei uns richtig.

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.

Dienstags / mardis, 19h00 – 23h00

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

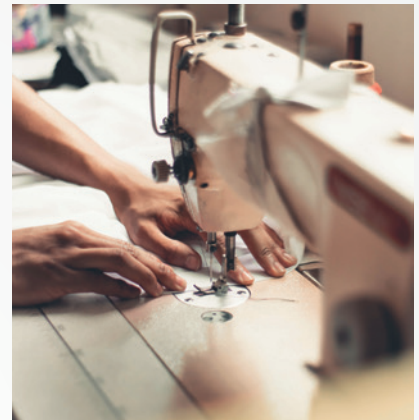
Einmal pro Monat fahren wir in ein Einkaufszentrum, essen dort zu Mittag und dann kauft jeder ein, was er so braucht.

Immer wieder sonntags

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

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Nähen ist in / La couture à la mode



Sie interessieren sich fürs Nähen und haben Lust, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen?

Egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse, jeder ist willkommen. Nähen ist leicht zu erlernen und macht vor allem Spaß. Ein selbst genähtes Kleidungsstück ist ein Unikat!

Apprendre à coudre ou améliorer ses connaissances, tout est possible dans ce cours. Venez et créez des vêtements uniques !

**Montags / lundis,
14h00 – 16h00**

**Mittwochs / mercredis,
14h00 – 16h00**

**Um unsere gesamte Broschüre
zu erhalten,
melden Sie sich bei uns!**

**Für jede unserer Aktivitäten müssen
Sie sich telefonisch anmelden!**

Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Wir bieten verschiedene Kurse an, bei denen Sie sich sportlich betätigen können. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Nous proposons différentes activités physiques : nos cours sont adaptés à tous. Débutants et confirmés sont les bienvenus !

Yoga



Dienstags / mardis, 10h00 – 11h00
Freitags / vendredis, 11h00 – 12h00

Kampfkunst / Initiation aux arts martiaux

Mittwochs / mercredis, 10h00 – 11h00

Tanzen für jeden / Danse pour tous

Mittwochs / mercredis, 14h00 – 15h15

Zumba Gold

Freitags / vendredis, 9h45 – 10h45

Pilates

Freitags / vendredis, 14h00 – 15h00

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Gesangstreff

Lust an unserem Gesangstreff teilzunehmen? Melden Sie sich bei uns!

Envie de participer à notre chorale ? Contactez-nous !

Djembé



Montags / lundis, 10h00 – 11h00

Spaziergang durch den Park mit anschließendem Restaurantbesuch

Après une promenade paisible dans le parc de Hesperange, nous mangeons ensemble au restaurant.

Dienstags / mardis, 11h00

Scrabble, Rummikub and more

Gesellschaftsspiele in geselliger Runde.
Des jeux de société en bonne compagnie.

Dienstags / mardis, 14h00 – 16h00

Kegeln / Jeux de quilles

1x im Monat treffen wir uns in der Brasserie Am Trapeneck zum Kegeln.

1 x par mois, nous nous rencontrons à la Brasserie Am Trapeneck à Alzingen pour jouer aux quilles.

Donnerstags / jeudis, 17h00

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Stadtführung: Frauenleben – Frauenlegenden

Visite guidée: Vies de femmes – femmes légendaires

In einem Streifzug durch tausend Jahre Stadtgeschichte entdecken wir auf dieser 5km langen Tour die Geschichte Luxemburger Frauen vom Mittelalter bis heute.

Ce tour de 5 km de long nous fait découvrir l'histoire des femmes luxembourgeoises du Moyen Âge à nos jours.

Freitag, 17. Februar, 13h15 – 16h30

Vendredi, 17 février, 13h15 – 16h30

Shoppingtour: Arthur McGlenn

Begleiten Sie uns zu einer Frühjahrs-shoppingtour ins Outlet nach Messancy. Der Bus hält an zwei verschiedenen Stellen in der Gemeinde.

Rejoignez-nous pour un petit tour de shopping de printemps à l'Outlet de Messancy. Le bus va s'arrêter à deux différents endroits de la Commune de Hesperange.

Freitag, 31. März, 13h30 – 18h45

Vendredi, 31 mars, 13h30 – 18h45

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Hëllef fir de Laptop an den Handy

Sie haben Fragen zum Laptop oder Handy? Sie möchten eine bestimmte Applikation herunterladen oder ein Mailadresse einrichten? Wir unterstützen Sie gerne dabei. Termin erforderlich.

Vous avez des questions sur votre téléphone ou sur votre ordinateur portable ? Vous voulez savoir comment télécharger une application ou envoyer un mail ? On vous soutient dans ces démarches ! Rendez-vous nécessaire.

Jeweils am 1. Mittwoch des Monats
Chaqué premier mercredi du mois

Fragen Sie uns unverbindlich nach unserem kostenlosen Programmheft:
Demandez-nous sans engagement notre programme gratuit:

Tel.: 26 36 23 95 • info@amsaitert.lu • www.clubhaiser.lu

Club Haus An de Sauerwisen

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



Geselligkeit & Engagement *Convivialité & Engagement*

Poter-Dösch: Spilltreff

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

Après-midi de jeux de société.

**Dienstags und donnerstags /
Mardis et jeudis, 14h00 – 17h00**

Kaartenomëttén / Jeux de cartes

Unser beliebter „Kaartenowend“ wird für die Wintermonate ein Kartennachmittag. Skart, Rommé, Doppelkopf, Skipo, Monte Carlo, Belot, Pocker...

Après-midi jeux de cartes.

**Freitags / vendredis, 14h00 – 16h30
13.1. / 17.2. / 17.3.**

Sangtreff / Chanter ensemble

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

Nous chantons ensemble accompagnés d'un accordéon.

**Freitags / vendredis, 14h30 – 17h00
6.1. / 3.2. / 3.3.**

Hierkenowend / Poisson hareng

Heute gibt es passend zur Jahreszeit einen Klassiker der landestypischen Gerichte: „agemachten Hierken“! Unterhalten wird Sie Lisa Mariotto mit Liedern, die mit Sicherheit zum Mitsingen und Mitfeiern einladen.

Donnerstag, 23. Februar

Kino mat Genoss

**West Side Story
Sonntag, 8. Januar, 11h00**

**Eiffel in Love
Montag, 6. Februar, 17h30**

**Schmetterlinge im Ohr
Montag, 6. März, 17h30**

**Der Rosengarten von
Madame Vernet
Montag, 3. April, 17h30**

Entdecken & Kultur *Découverte & Culture*

Wien

Wien, die Hauptstadt Österreichs, und der Mittelpunkt gleich mehrerer untergegangener Welten: prachtvolle Barockstadt unter Maria Theresia, Zentrum der k.u.k.-Monarchie (kaiserlich und königlich) und gefeierte Jugendstilmetropole – das alles war Wien einmal, und wie in kaum einer anderen Stadt haben alle diese Zeiten ihre Spuren hinterlassen.

20. – 26. Mai 2023

Valencia

Valencia wird beschrieben als eine der schönsten Altstädte Europas, mit endlos langen Stränden, Kultur und Kulinarik vom Feinsten, einer mediterranen Leichtigkeit und großartigem Wetter.

25. – 29. September 2023

Weihnachtliches Prag

Die tschechische Hauptstadt Prag ist nicht umsonst als „Goldene Stadt“ bekannt, spiegelt sich das Sonnenlicht doch auf den Dächern der Altstadt, den Türmen des Veitsdoms und nicht zuletzt im Wasser der Moldau. Insbesondere zur Weihnachtszeit entfaltet Prag jedoch einen ganz besonderen Zauber.

11. – 15. Dezember 2023

Lernen & sich informieren *Apprendre & s'informer*

Individuelle Computer- und Handykurse

Haben Sie Fragen zu Ihrem neuen Handy, Laptop oder Tablet? Möchten Sie wissen, wie man einen Text auf dem Computer schreibt, oder mit den einzelnen Programmen arbeitet? Wie bewege ich mich sicher durch das Internet, oder wie lese ich meine mails auf dem neuen Handy?

Avez-vous des questions par rapport à votre gsm, laptop ou tablet? Voulez-vous savoir comment écrire un texte ou travailler avec différents programmes? Comment surfer sur l'internet ou lire les mails?

Nach Vereinbarung / avec Rdv

Gesund bleiben & Wohlbefinden *Santé & Bien-être*

Themenwoche Gesundheit

Eine Woche lang bieten wir Ihnen verschiedene Sportkurse gratis zum Ausprobieren an.

Zusätzlich können Sie bei uns jeden Morgen ein kostenloses Frühstück und in der Mittagszeit ein kostenloses Salatbuffet genießen. Abgerundet wird unsere Gesundheitswoche von weiteren Angeboten, wie Konferenzen und Ausflüge zum Thema.

Montag – Sonntag, 20. – 26. März

Laftreff / courir ensemble

**Montags und freitags /
lundis et vendredis, 12h15 – 13h15**

Fit im Alter – Turnen 50+

Mittwochs / mercredis, 9h15 – 10h15

Komm: „Danz mat!“

Montags / lundis, 15h00 – 16h00

Pilates

Dienstags / mardis, 8h30h – 09h30

Gedächtnistraining

Dienstags / mardis, 10h00h – 11h00

Soft-Indoor-Cycling

Montags / lundis, 9h30 – 10h30

Mittwochs / mercredis, 17h30 – 18h30

Treppelle mam Louis / Promenade

Freitags / vendredis, 8h45 – 11h00

Rëckeschoul / Entrainement de dos

Freitags / vendredis, 8h30 – 9h30

Yoga

Freitags / vendredis, 18h00 – 19h00

Individueller Gerätezirkel

Nach Vereinbarung / avec Rdv

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

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

Gesundheit & Wohlbefinden
Santé & Bien-Être

Line- & Country-Dance

Montags, 17h30, ab 9. Januar
Lundis, 17h30, à p. du 9 janvier

Entdecken & Kultur
Découverte & Culture

Puzzle Tausch-Börse / Bourse d'échange pour puzzles

Sonntag, 22. Januar, 9h30-12h00
Dimanche, 22 janvier, 9h30-12h00
Centre Barblé

Puzzle Challenge

Unsere Challenge: wir machen 7 Puzzles an 7 Tagen. Notre challenge: Faire 7 puzzles en 7 jours.

Ab Montag, 16. Januar
À partir de lundi 16 janvier
10h00 – 12h00 und/et 14h00 – 17h00

Geselligkeit & Engagement
Convivialité & Engagement

Kennenlern-Treff / Rencontre

Donnerstags / jeudis, 15h00,
26.1. / 23.2. / 23.3.

Café Littéraire Bovary,
Weimerskirch

Mëttesdësch

Dienstags / mardis, 12h00
10. & 24.1. / 7. & 21.2. / 7.3.

Lernen & sich informieren
Apprendre & s'informer

Info-Zenter Demenz

Informationsrunde im Info-Zenter Demenz für Betroffene sowie Personen aus ihrem Umfeld.

Séance d'information pour personnes concernées et leur entourage.

Freitag, 10. März, 14h30,
auf Luxemburgisch

Vendredi, 10 mars, 11h00,
en français

**Weitere regelmäßige Angebote /
Offres régulières complémentaires**

Aquarell, Philosophischer Treff,
E-Café, Lesecafé, Bowling,
Spielesachmittag, Kochtreff,
Sitzgymnastik, Wanderungen



Club Senior Schwaarze Wee

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

Gesundheit & Wohlbefinden
Santé & Bien-Être

Klangschuelen Entspannung

Freitags / vendredis, 3.2. / 3.3. / 31.3.

Klengen Trëppeltour Diddeleng

Montag, 6. März / lundi, 6 mars

Geselligkeit & Engagement
Convivialité & Engagement

Fuesparty mam Lisa Mariotto

Mittwoch, 8. Februar /
Mercredi, 8 février

Kaarte spielen (Scopa)

Freitags / vendredis
27.1. / 10.2. / 24.2. / 10.3. / 7.4.

Atelier Ouschterwichelcher

Mittwoch, 22. März /
Mercredi, 22 mars

Atelier Eeër fierwe mat der Crèche „Italie“

Dienstag, 28. März /
Mardi, 28 mars

Entdecken & Kultur
Découverte & Culture

Expo « Imaginer Servais » am Centre National de Littérature zu Miersch

Freitag, 13. Januar /
Vendredi, 13 janvier

Outlet Zweebrécken

Mittwoch, 1. Februar /
Mercredi, 1 février

Theater Owend am Artikuss

Samstag, 4. Februar /
Samedi, 4 février

Grouse Maart zu Tréier

Freitag, 24 März /
Vendredi, 24 mars

Peter Kraus zu Tréier

Donnerstag, 30 März /
Jeudi, 30 mars

Lernen & sich informieren
Apprendre & s'informer

Liewen doheem s.à r.l.
Seniore Betreuung doheem
Donnerstag, 2 März /
Jeudi, 2 mars


Hanf (CBD) an eis Gesondheet

Donnerstag, 2 März /
Jeudi, 2 mars

Handystuff

Mittwochs / mercredis,
16h00 – 17h00

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 – 



Entdecken & Kultur *Découverte & Culture*

Whiskey Tasting

Découvrez votre whisky favori et apprenez à distinguer ses subtilités.

Samedi, 4 février

Gesundheit & Wohlbefinden *Santé & Bien-Être*

Aquapilates

Aquapilates sont des mouvements de mobilité, de stabilité dynamique et de renforcement profond sans douleurs. Ouvert à tous les niveaux sportifs.

**Montags / lundis, 17h45,
Centre « 06 » Oberfeulen**

Lernen & sich informieren *Apprendre & s'informer*

Uewersauer Sprocheneck: Spanisch, Englisch & Deutsch

Vous cherchez un nouveau défi et souhaitez apprendre une nouvelle langue ? Dans notre « coin linguistique » en ligne, vous pouvez apprendre différentes langues.

**Sur demande,
10 € par séance en ligne**

Workshop: Goldschmiedekurs

Die Kursleiterin Marion Henné begleitet Sie bei der Gestaltung eines persönlichen Schmuckstückes.

**Freitag – Sonntag,
11. – 13. Februar**

Webinar: Eine Frage der Ernährung

Online-Webinar mit aktuellen Empfehlungen für die Ernährung vom (Enkel-) Kind sowie Tipps, wie Sie ihm gesundes Essen schmackhaft machen können.

**Montag, 27. Februar,
18h00 – 20h00**

Weitere regelmäßige Angebote / *Offres régulières complémentaires*

- Konter & Matt Treffen
- Restaurant
- Yoga
- Hausbesuche / visites à domicile
- Alpakawanderungen / randonnées

Club Wëlle Wäin

Kontaktperson: Mme Carole Kummer
1, rue Neuve – L-5560 Remich
Tel. 28 13 74 – GSM. 621 74 13 55 – e-mail: clubwellewain@inter-actions.lu
www.inter-actions.lu



Club Wëlle Wäin

Mit einem offenen Ohr für unserer Kursteilnehmer*innen und Bürger*innen der vier Gemeinden im Allgemeinen, haben wir uns drangesetzt unser Winterprogramm auszuarbeiten.

In diesem Sinne wird „Altbewährtes“, wie Yoga, Zumba Gold, Line dance, die Spazier- und Wandertreffs, Informationsvorträge (z.B. zur Pflegeversicherung), die Restaurant-Nomaden, usw., wieder seinen Platz finden, aber ebenso kleinere und größere Highlights, wie ein Speeddating-Event und Tagesausflüge nach Stuttgart zu den Retro Classics oder nach Maastricht.

Á l'écoute de nos participant-e-s et des souhaits des citoyen-ne-s des quatre communes en général, nous nous sommes mis à élaborer notre programme d'hiver.

Ainsi des activités comme le yoga, la Zumba Gold, le line dance, les balades et randonnées, des conférences d'information (par exemple sur l'assurance dépendance), les nomades de restaurant, etc., vont y retrouver leur place, tout comme des activités particulières, comme un speeddating, des visites d'une journée des Retro Classics à Stuttgart ou de Maastricht.



Fragen Sie uns unverbindlich nach unserem kostenlosen Programmheft / Demandez-nous sans engagement notre programme gratuit: 28 13 74; 621 74 13 55; clubwellewain@inter-actions.lu

Montag – Freitag / lundi – vendredi, 8h00 – 16h30

(Die Uhrzeiten können je nach Aktivitäten ändern. / Les horaires peuvent varier selon les activités.)



D'FEIERDEEG STI VIRUN DER DIER:
Déi ganz Ekipp wënscht lech schéi
Chrëschtdeeg an e glécklecht neit
Joer 2023.

*Toute l'équipe vous souhaite un
joyeux Noël et une bonne année
2023.*

Das ganze Team wünscht Ihnen
frohe Weihnachten und ein gutes
neues Jahr 2023.

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beim GGT gëtt Kierper, Geescht a Séil, Spannung a Relaxatioun stimuléiert an aktivéiert. Also vergiesst net: Wat fir de Kierper d'Bewegung ass, ass fir d'Gehir d'Notze vun der geeschteger Fäegkeet.

Le GGT stimule le corps, l'esprit et l'âme. Un programme varié avec différents exercices pour activer les différentes parties du cerveau vous attend.

Méindes / lundis, 9h30

Literatur Treff

Dir sidd e Bicherwuerm oder „Gelegenheits-Leser“? Wa Bicher lech faszinéieren, da schléisst lech eisem neie Grupp un. Eemol de Mount treffe mir eis an diskutéieren zesammen iwwer Bicher oder Texter. Jiddereen ass wëllkomm.

Vous êtes un rat de bibliothèque ou lecteur occasionnel, si les livres vous fascinent, rejoignez notre nouveau groupe, tout le monde est le bienvenu.

Datum an Auerzäit op Ufro
Date et horaire sur demande

Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Klangschuelemeditatioun

De Klang, d'Vibratiounen an d'Schwéngunge vu verschidde Klangschuele wierke schonn a wéinege Minutte regenerativ. Kommt a probéiert et aus!

Le son, les vibrations et les amplitudes des différents bols chantants agissent en quelques minutes sur votre corps. Venez l'essayer !

Dönschdes / mardis, 9h00

Line Dance 50+

Dir hutt scho méi laang erëm Loscht ze danzen an lech feelt dee motivéierte Partner? Dann ass hei Är Chance: Kommt an dësen Ufängercours a léiert, wéi een de Line Dance mat vill Freed danzt.

Vous voulez danser à nouveau depuis un certain temps, mais vous n'avez pas de partenaire de danse motivé ? Alors rejoignez ce groupe de débutants et apprenez comment danser la Line Dance avec beaucoup de plaisir.

Dönschdes / mardis, 19h00

Hula Hoop Fitness

Op Ufänger oder Profi, kommt mir huleren zesammen. Nieft dem Dréie vum Hula Hoop, wäerten och Fitnessübunge mat an dës flott Stonn afléissen.

Que vous soyez débutant ou avancé, retrouvons-nous et passons un bon moment en faisant ensemble des exercices avec un Hula Hoop et du fitness.

Mëttwochs / mercredis, 16h30

Yoga & Meditation

D'Zesummespill vu Yoga a Meditatioun dréit zu kierperlechem a geeschtegem Wuelbefanne bäi a gëtt e gudden Start an den Dag.

La combinaison du yoga et de la méditation contribue au bien-être physique et mental et nous permet de bien démarrer la journée.

Donneschdes / jeudis, 9h00

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Ouschtermaart St. Wendel

Am Zentrum zu St. Wendel fannt Dir alles zum Thema Ouschteren, vun Dekoratiounen bis handgemaachte Bijouen an natierlech Ouschterhuesen aller Aart.

En plein centre-ville, vous trouverez tout sur le thème de Pâques. Des lapins de Pâques de toutes sortes, de nombreuses belles décorations, des bijoux faits à la main et bien plus encore vous y attend.

Freideg, 24. Mäerz
Vendredi, 24 mars

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Jakkolo

Spill a Spaass fir Grouss a Kleng. Kommt mat Ärem Enkel-/Kand op dëse flotten Nomëtte fir dat neit Spill „Jakkolo“, oder och „Hollännesche Billard“ genannt, ze probéieren.

Jeux et divertissements pour petits et grands ! Venez avec votre enfant/ petit-enfant et participez à une partie de « Jakkolo », également appelé billard hollandais. Que le meilleur gagne !

Méindeg, 13. Februar, 14h30
Lundi, 13 février, 14h30

Club Quiz

Kommt op eise Quiznomëtte mat Froen aus alle Wëssensgebieder, et gëtt mol kooperativ an och emol kompetitiv gespilt. D'Devise ass Spill, Spaass a ganz vill Laachen!

Venez à notre après-midi quiz avec des questions de différents domaines.

Donneschdeg, 23. Februar, 15h00
Jeudi, 23 février, 15h00

Gäre schécke mir lech eng gratis
Broschür mat allen Detailler an
Informatiounen oder Dir gitt op eis
Facebooksait:

[www.facebook.com/
ClubSeniorAnDerLoupesch/](https://www.facebook.com/ClubSeniorAnDerLoupesch/) oder op
help.lu fir de komplette Programm
gewuer ze ginn.

Club A Bosselesch

Kontaktpersonen: Mme Marie-Christine SOUMER
1, rue de Limpach – L-3932 Mondercange
Tel. 26 55 36
e-mail: info@gim.lu



Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Réck-Vital

Montags / lundis, 16h00

Balance A Bosselesch

Montags / lundis, 17h30

Pilates

Dienstags / mardis, 9h30
Freitags / vendredis, 9h30

Hatha Yoga

Dienstags / mardis, 18h00
Donnerstags / jeudis, 10h00

PME

Mittwochs / mercredis, 9h00

Aerobic

Mittwochs / mercredis, 10h15

Yoga Nidra

Mittwochs / mercredis, 14h30

Athletic Pilates

Freitags / vendredis, 18h00

Pilates Core 1 + 2

Samstags / samedis, 9h30 / 10h45

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Dammenabend am „Tire-Bouchon“ / Soirée dames au « Tire-Bouchon »

Freitag, 10. Februar, 19h00
Vendredi, 10 février, 19h00

Keelenabend beim „Kueb“ / Soirée jeux de quilles chez « Kueb »

Mittwoch, 15. März, 17h00
Mercredi, 15 mars, 17h00

Frühstück / Petit Déjeuner

All ieschten Donneschden
am Mount /
Chaque dernier jeudi du mois,
7h30 – 10h30

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Rückblick / *Rétrospective:*
Reise in die Toskana /
Voyage en Toscane

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Digitalisation

Braucht Dir Hëllef bei Ärem Handy, Tablet oder Computer? Da kontaktéiert eis!
Si vous avez besoin d'aide avec votre téléphone mobile, tablette ou ordinateur, contactez-nous !

Club Senior Kielen

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



Club Senior
KIELEN

Santé & Bien-être Gesundheit & Wohlbefinden

Marches interculturelles

Marches modérées

Aquagym et Yoga

Qigong et Taichi

Gymnastique douce

Convivialité & Engagement Geselligkeit & Engagement

Shopping Massen

Mardi, 17 janvier

Sunday Brunch au Royal

Dimanche, 22 janvier

Jeux de quilles Hagen / Kegeln in Hagen

Chaque deuxième mercredi
du mois, 17h30

Balades conviviales / Gesellige Spaziergänge

Repas de midi au Club / Mittagessen im Club

Apprendre & s'informer Lernen & sich informieren

Ateliers de travaux manuels

Chaque premier mercredi du mois

Aide à l'utilisation du smartphone

Mercredi, 25 janvier

Découverte & Culture Entdecken & Kultur

Concert Trio Yano Schwall Kravos, CAPE Ettelbruck

Dimanche, 26 février

Musée Gaumais Virton

Situé à Virton, le Musée Gaumais conserve et expose de nombreuses traces du patrimoine régional, culturel, historique et naturel depuis plus de 85 ans. Il a été fondé en 1937 par Edmond Fouss dans l'ancien couvent des moines Récollets (établis en 1659) à la rue d'Ar-lon. Des collections diversifiées (archéologie, beaux-arts, maisons et coutumes d'antan) mettent en valeur de multiples aspects de l'histoire et du patrimoine en lien avec la Gaume.

Vendredi, 10 février

Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

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 / mardis, 19h00
10.1. / 7.2. / 7.3.

Achtsamkeit im Alltag

Gesund und zufrieden leben und altern, durch die Haltung der Achtsamkeit im Alltag.

Tagung mit Marie-Paule Theisen, Master en gérontologie, Dr. en psychologie.

Samstag, 11. März, 10h00

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

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 sonstigen 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'Éislek sur papier pendant la rando-croquis. Ainsi vous allez créer votre petit carnet de souvenir de cette sortie.

Sonntag, 23. April, 10h00

Vill Kaméidi fir näischt

Liesung mam Roland Meyer an Zesummenaarbecht mam Cube 521 vu Maarnech.

Sonndeg, 29. Januar, 17h00

Weitere regelmäßige Angebote / Offres régulières complémentaires

- Wandern / randonnées
- Yoga
- Meditation
- Gymnastik
- Zumba
- Stretching
- Pilates



ÉISLEK DIGITAL
GRATIS OFFER FIR LEIT AB 50 AUS DEM ÉISLEK*
mat der Ënnerstëtzung vum  LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG Ministère de la Digitalisation

Op der Heed Club Haus

Gewinner vum Prix d'Inclusion numérique 2022

Aktuell, wou jiddereen ëmmer méi op Internet an Computer ugewisen ass, bidd den Club Haus op der Heed seng Ënnerstëtzung.

Mam Projet „ÉISLEK DIGITAL“: Zougang zu Neien Medien fir Leit am Éislek“ engagéiert den Club Haus op der Heed sech fir Leit ab 50 Joer aus 9 Nordgemengen, déi wéineg oder nach keng Kenntnisser mat Internet an mam Computer hunn.

Wann dir an enger vun dësen Gemengen liewt, dann mellt iech bei Interessé beim Club Haus op der Heed: *Clärrref, Èlwen, Kiischpelt, Parc Housen, Pëtschent, Wäiswampich, Wëntger, Tandel an Veinen.

Avec le projet "Éislek digital", le Club Haus op der Heed souhaite permettre aux personnes de plus de 50 ans qui ont peu ou pas de connaissances numériques d'accéder aux nouveaux médias.

Le public cible sont des personnes âgées des 9 communes du nord.

Les intéressés au projet vivant dans une des communes suivantes, peuvent s'adresser au Club Haus op der Heed :

*Clärrref, Èlwen, Kiischpelt, Parc Housen, Pëtschent, Wäiswampich, Wëntger, Tandel an Veinen.



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



Geselligkeit & Engagement

Besuch in der Bofferdinger Brauerei

Erleben Sie die Bofferdinger Brauerei in Begleitung eines Brauereiführers. Kosten Sie das „Lodyss-Wasser“ an der Quelle, die verschiedenen Biere der Bofferdinger Brauerei und erfahren Sie vieles über die Herstellung. Nach dem gemeinsamen Mittagessen fahren wir wieder zurück nach Ettelbrück.

Mittwoch, 1. Februar

Cider Haff Ramborn

Ramborn ass den éischte Lëtzebuerger Cider-Produzent. Vergäert gëtt nëmme frësch gepresste Jus vun Äppel a Biren, déi ausschliesslech aus Bongerte mat Héichstamm-Beem kommen. Kee Konzentrat. Keng industriell Plantagen.

Mir gesinn op eiser geféierter Besichtigung e Film, mir kréie geschichtlech Erklärungen iwwert den Haff an d'Philosophie vum Betrib. Mir gi gewuer, wéi d'Produktioun funktionéiert an natierlech d'äerf en Tasting vum Cider a vum Perry net feelen.

Am Uschloss un d'Visite guidée gi mir zesummen zu Mëtteg iessen (à la carte).

Mëttwoch, 22. Februar

Baumwipfelpfad Saarschleife



Der Baumwipfelpfad Saarschleife ermöglicht es Ihnen, stufenlos den Baumkronen näher zu kommen. Der Weg führt hinauf in die mächtigen Wipfel, bevor er in den architektonisch einmaligen Aussichtsturm mündet.

Mittwoch, 1. März

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Création de compositions florales avec Edmée et Suzette



Selon vos préférences et les saisons, vous pouvez décorer votre intérieur avec différentes fleurs, feuilles et graminées. Jouant avec les couleurs, les formes et les arrangements, les décorations florales originales mettent en valeur votre foyer.

Edmée et Suzette vous proposent pour le printemps et pour Pâques de nouvelles idées de décoration magnifiques. Laissez-vous inspirer.

Lundi, 27 mars

Konferenz: Vorbereitung auf die Rente

Gehen Sie bald in den Ruhestand und stellen Sie sich Fragen über diesen neuen Lebensabschnitt?

Oder sind Sie bereits im Ruhestand und möchten Ihrem Ruhestand neuen Schwung verleihen?

Herr Henri Feit, ausgebildeter ehrenamtlicher Ruhestandcoach, wird Ihnen während dieser Konferenz seine eigenen Erfahrungen mitteilen, indem er Ihnen einige Anekdoten erzählt.

In freundschaftlicher Atmosphäre bespricht er die wichtigsten Fragen beim Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand und gibt Ihnen Tipps, wie Sie motivierende Projekte vorbereiten oder sich trauen, Ihre Träume zu leben.

Donnerstag, 2. Februar

Trilogie für das Lebensende / Abschied nehmen



Letzte Hilfe – über das Lebensende und den Tod sprechen

In unserer Gesellschaft ist der Tod kein Thema – und doch sind wir alle davon betroffen. Wir bieten Ihnen einen Platz, um sich mit anderen Interessierten zu diesem Thema auszutauschen.

Letzte Begleitung – einen Mensch aus meinem Umfeld am Lebensende begleiten: Was könnte mir helfen?

Sie haben in Ihrem Umfeld eine schwerkranke Person, die Sie begleiten. Viele Fragen können von Omega 90 beantwortet werden.

Letzter Wille – Vorbereitung um seinen Willen für das Lebensende niederzuschreiben

Über das eigene Lebensende nachzudenken, fällt nicht jedem leicht. Und doch ist es ein wichtiges Thema, mit dem man für sich selbst im Klaren sein sollte und auch mit Familie oder Freunden besprechen sollte.

Mittwoch, 1. – 15. März

No dem Doud Addi soën

Während der COVID-19-Zeit haben Sie einen lieben Menschen verloren, den Sie nicht so begleiten und verabschieden konnten, wie sie es sich gewünscht hätten. In diesem Workshop besteht die Möglichkeit des Austausch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, den Verstorbenen zu würdigen und einen bewussten Umgang mit Ihrer Trauer zu finden.

Mittwoch, 22. März

Alle wichtigen Informationen finden Sie unter:

www.vital-an-aktiv.lu

oder sie erhalten telefonische Auskunft: 26813743

Gesundheit & Wohlbefinden
Santé & Bien-Être

Stretching et danse douce
Dienstags / mardis, 11h00 – 12h30

Sophrologie
Mittwochs / mercredis, 11h00 – 12h00

Geselligkeit & Engagement
Convivialité & Engagement

Bingo / Gesellschaftsspieler
Montags / lundis, 14h30

Schach
Montags / lundis, 14h30

Skat
Mittwochs / mercredis, 14h00

Billard
Op Rendez-vous / sur rendez-vous

Cours de couture rapide et facile

Montags, dienstags und freitags
Lundis, mardis et vendredis
9h15 – 12h15

Repair Café

Kennen Sie Sich aus mit Elektronik, Holzarbeit, Mechanik, Schneiderei, usw. und können reparieren? Kommen Sie uns unterstützen! Repair Café braucht Sie, denn er funktioniert nur mit Freiwilligen!

Vous avez des connaissances en électronique, menuiserie, mécanique, couture etc. et vous pouvez réparer ? Venez nous soutenir ! Le Repair Café a besoin de vous car il ne fonctionne qu'avec des bénévoles !

Smartphone Café

Wir suchen noch Interessenten, jung oder alt, die ihre Kenntnisse und Fertigkeiten auf diesem Gebiet an interessierte Erwachsene weitergeben möchten?

Nous cherchons encore des intéressés de tout âge, qui souhaitent transmettre leurs connaissances et compétences à des adultes intéressés ?

Weitere regelmäßige Angebote / Offres régulières complémentaires

- abstrakte Malerei in Acryl-Mischtechnik, Peinture sur porcelaine
- Sprachkurse / Cours de langue: Italiano, Español, English
- Réflexiologie
- Stretching, Faszien Fitness
- Tanz mit Bleib-fit, Zumba Gold
- Cours de Tai Chi, Gymnastique Chinoise
- Qi-Gong, Tai Ji Quan
- Line Dance, Pilates Körpertraining
- Nordic Walking, Wanderungen
- Sividanda, Yoga Doux
- Djembé, Bridge, Pétanque

Gesundheit & Wohlbefinden
Santé & Bien-Être

Munz Floor

Munz Floorr basiert auf langsamen, kreisförmigen Bewegungen, die am Boden ausgeführt werden. Der Coach stimuliert Ihr sensorisches Gedächtnis, um Verspannungen zu lösen und den Körper zu hydratisieren. Für jedes Alter geeignet und mit regenerierender Wirkung.

Le Munz Floor est basé sur des mouvements lents et circulaires réalisés au sol. Le coach stimule votre mémoire sensorielle afin de défaire vos tensions et hydrater votre corps. Accessible à tout âge et avec pouvoir de régénération.

Mittwochs, ab 11. Januar / mercredis à partir du 11 janvier, 16h00 – 17h30

Lernen & sich informieren
Apprendre & s'informer

Die digitale Welt für Anfänger

In diesem Kurs werden Sie unter anderem über Folgendes informiert:

- Geräte: Laptop, Notebook, Smartphone, Computer, Tablet ...
- Programme und Apps
- Microsoft, Apple, Google, Facebook ...
- Dokumente
- Suche im Internet
- Kommunikation (E-Mails ...)
- Internet-Sicherheit

Le monde digital pour débutants

Ce cours vous informe entre autre sur :

- Les appareils : laptop, notebook, ordinateur, tablette, smartphone ...
- Programmes et applications
- Microsoft, Apple, Google, Facebook ...
- Documents
- Recherches internet
- Communication (e-mails ...)
- Sécurité internet

Freitags, ab 13. Januar
Vendredis, à partir du 13 janvier, 10h00 – 12h00

Fir weider Informatiounen oder wann Dir reegelméisseg eis Broschür wëllt kréien, kënnt 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



Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Yoga / Pilates



Yoga und Pilates Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Verbessern Sie ihre Beweglichkeit und werden Sie fit mit Konstanz!

Cours de yoga pour tout le monde. Améliorez votre souplesse et devenez plus fit !

**Dienstags ab 10. Januar /
Mardis à partir du 10 janvier,
18h00**

**Mittwochs, ab 11. Januar /
Mercredis à partir du 11 janvier,
18h00**

**Donnerstags, ab 12. Januar /
Jeudis à partir du 12 janvier,
10h00**

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Kreativen Eck / Coin créatif



Upcycling: Käerze selwer maachen. Aus al gëtt nei. Aus ale Kaerze maachen mir nei. Bréngt all Är al Kaerzereschter mat an mir zauberen eppes Neies doraus.

Créer du neuf avec du vieux. Nous fabriquons de nouvelles bougies. Apportez vos restes de bougies et nous les transformerons en quelque chose de nouveau.

**Montag, 30. Januar /
Lundi, 30 janvier,
10h00**

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Theater – 3 Männer und ein Baby / 3 hommes et un couffin



Komödie nach dem Kinohit von Coline Serreau.

Serreaus modernisierte Bühnenfassung variiert mit viel Charme und augenzwinkerndem Humor scheinbar unverwundliche Rollenmuster und zeigt, wie wunderbar befreiend Lachen sein kann!

Comédie basée sur le film à succès de Coline Serreau.

La version théâtrale modernisée de Serreau varie entre les modèles de rôles apparemment inchangeables avec beaucoup de charme et d'humour ironique et montre à quel point le fou rire peut-être merveilleusement satisfaisant ! Spectacle en allemand.

**Donnerstag, 2. Februar /
Jeudi, 2 février,
17h00**

**Abfahrt / départ: Muselheem
(Cube 521, L-9764 Marnach)**



Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Energiesparen im Alltag (k)eine kostspielige Sache



Ein Thema, das uns alle angeht, uns alle betrifft und vielen von uns Kopfzerbrechen bereitet.

Wir freuen uns, gemeinsam mit unseren Freunden, dem Club Senior Syrdall, den Energieberater und Solarexperten Marcel Barros im Muselheem begrüßen zu dürfen.

Un sujet qui nous concerne tous, qui nous touche tous et qui donne des maux de tête à beaucoup d'entre nous.

Nous sommes heureux d'accueillir, avec nos amis du club Senior Syrdall, le conseiller et expert en énergie solaire Marcel Barros au Muselheem. Monsieur Barros se consacre à ce sujet depuis des décennies.

**Dienstag, 10. Januar /
Mardi, 10 janvier,
14h00**

Weitere regelmäßige Angebote / Offres régulières complémentaires

- Kreativatelier
- Yoga
- Stricknachmittag / tricoter
- Kartenspielen / jouer aux cartes
- Sprachkurse / cours de langues
- Gedächtnistraining / entraînement de la mémoire
- Wanderungen / randonnées



club senior pages

ALZINGEN

Club Haus Am Säitert

Tél.: 26 36 23 95

info@amsaitert.lu

BASCHLEIDEN

Club Uewersauer

Tél.: 27 40 27 80

clubuewersauer@inter-actions.lu

BEIDWEILER

Club Senior An der Loupescht

Tél.: 27 55 33 95

club-loupescht@croix-rouge.lu

BERCHEM

Club Eist Heem

Tél.: 36 92 32-499

contact@eistheem.lu

BERELDANGE

Club Haus Am Becheler

Tél.: 33 40 10-1

becheler@50-plus.lu

CAPELLEN

Club Haus Am Brill

Tél.: 30 00 01

clubhaus@mamer.lu

CONTERN

Club Syrdall

Tél.: 26 35 25 45

syrdall@clubsyrdall.lu

DIFFERDANGE

Club Senior Prënzebiërg

Tél.: 26 58 06 60

info.prenzebiërg@differdange.lu

DUDELANGE

Club Senior Schwaarze Wee

Tél.: 26 51 55-1

info@schwaarzewee.lu

ESCH-SUR-ALZETTE

Club Senior Mosaique Club

Tél.: 27 55 33 90

mosaique-club@croix-rouge.lu

ETTELBRUCK

Club Senior Nordstad

Tél.: 26 81 37 43

nordstad@vital-an-aktiv.lu

HUPPERDANGE

Club Haus Op der Heed

Tél.: 99 82 36

info@opderheed.lu

KEHLEN

Club Senior Kielen

Tél.: 26 10 36 60

aktiv+@kehlen.lu

LORENTZWEILER

Club Uelzechtdall

Tél.: 26 33 64-1

sekretariat@cu.d.lu

MONDERCANGE

Club A Bosselesch

Tél.: 26 55 36

info@gim.lu

REDANGE / ATTERT

Club Atertdall

Tél.: 27 55 33 70

club-atertdall@croix-rouge.lu

REMICH

Club Wëlle Wäin

Tél.: 28 13 74

clubwellewain@inter-actions.lu

RUMELANGE

Club Haus An de Sauerwisen

Tél.: 56 40 40-1

sauerwisen@pt.lu

SCHIFFLANGE

Club Haus Beim Kiosk

Tél.: 26 54 04 92

info@beimkiosk.lu

STRASSEN

Club Senior Stroossen

Tél.: 31 02 62-407

clubsenior@strassen.lu

WASSERBILLIG

Club Senior Muselheem

Tél.: 27 55 36 60

club-muselheem.croix-rouge@help.lu