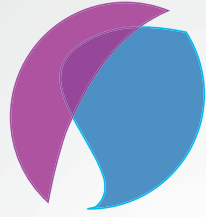


HUPPERDANGE



club senior pages

MAR – JUN 2023

BASCHLEIDEN

ETTELBRUCK

REDANGE / ATTERT

BEIDWEILER

WASERBILLIG

LORENTZWEILER

KEHLEN

BERELDANGE

CAPELLEN

STRASSEN

CONTERN

ALZINGEN

BERCHEM

MONDERCANGE

REMICH

DIFFERDANGE

SCHIFFLANGE

ESCH-SUR-ALZETTE

DUDELANGE

RUMELANGE

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

Tai chi

Mo / Lu, 9h30 – 10h30

(débutants)

Mo / Lu, 10h30 – 11h30

(avancés)

Fitnesswanderung / Marche remise en forme

Mo / Lu, 20.03., 17.04., 08.05.,
22.05., 12.06., 10h00

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Mëttesdësch / Repas de midi

Mi / Me, 19.04., 31.05.,
12h00 – 14h30

Poterstuff / Après-midi de rencontre

Mo / Lu, 14h00 – 16h00

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Excursion à Thionville

Partons à la découverte de Thionville,
ville si proche et si peu connue !

Do / Je, 13.04., FR

Ausflug nach Bouillon / Excursion à Bouillon

Entdecken Sie das charmante Dorf und
seine befestigte Burg.

Découvrez ce charmant village et son
château fort.

Di / Ma, 25.04.

Ausflug nach Monschau / Excursion à Montjoie

Di / Ma, 23.05.

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Workshop Couture / Nähkurs

Sommerkleid aus Leinen.
Créer sa robe d'été en lin.

Fr / Ve, 17.03.

Sa / Sa, 18.03.

So / Di, 19.03.

L'intelligence artificielle

Rendez-vous à l'Uni Luxembourg pour
une séance d'information sur ce thème
très actuel.

Di / Ma, 18.04., 14h00, FR

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Ateliers créatifs et pâtisserie
Spielnachmittag
Cours informatiques
Réflexologie
Konferenz

Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Entspannungsreise / Voyage de détente

Eine Entspannungsreise verbindet Ge-
nusstraining und Achtsamkeitsübungen
und kann sehr wohltuend sein.

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

Mi / Me, 16h00

alle 2 Wochen /

toutes les 2 semaines

Weitere Informationen über
unser gesamtes Programm
erhalten Sie über Telefon.

Vous recevrez des informations
supplémentaires sur notre
programme complet par
téléphone.

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Abschlussfeier 10 Jahre / Fête de clôture 10 ans



Fr / Ve, 31.03., 10h00 – 16h00

Karfreitag im Préizerdaul / Vendredi Saint au Préizerdaul

Eine liebevoll gewonnene Tradition in Luxemburg
– der „gebakene Fësch“ am Karfreitag.

Une tradition appréciée au Luxembourg –
le « gebakene Fësch » au Vendredi Saint.

Fr / Ve, 07.04., 12h30

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Schiefermuseum / Musée de l'Ardoise

Geführte Besichtigung und gemeinsames
Mittagessen.

Visite guidée suivie d'un repas commun.

Di / Ma, 28.03., 09h15

Markt von Maastricht / Marché de Maastricht

Ein Markt berühmt für Stoffe, Gemüse
und Blumen.

Un marché célèbre pour ses tissus, ses
légumes et ses fleurs.

Fr / Ve, 07h00 – 19h00

Club Syrdall

1, Square Peter Dussmann, L-5324 CONTERN
☎ 26 35 25 45 / syrdall@clubsyrdall.lu
www.syrdallheem.lu / 



Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

De Club um Vëlo

Unsere Fahrradsaison startet. Wir radeln mit Pedelecs quer durchs Land.

On fait des tours à travers le pays sur nos Pedelecs.

Fr / Ve, 19.05., 14h00 – 16h00,

Remich

Mi / Me, 14. 06., 10h00 – 16h00,

Colmar

Fr / Ve, 30.06., 10h00 – 16h00,

Kautenbach

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Muppentreff
Yoga, Bauchtanz
Kegelnachmittag
Gemeinsames Frühstück
Rückentraining
Nordic Walking

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Syrdaller Kitchen

Wir treffen uns 1 Mal im Monat zum gemeinsamen Kochen und Essen.

Nous nous rencontrons pour cuisiner et déguster les plats cuisinés ensemble.

Fr / Ve, 10h00, Filsdorf

(jeden dritten Freitag im Monat /
chaque troisième vendredi du mois)

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Geführte Besichtigung des Bauern- und Handwerksmuseums / Visite guidée du musée rural et artisanal

Sie wollen das frühere Bauernleben und die restaurierten Maschinen entdecken, dann begeben Sie sich mit uns auf Zeitreise.

Si vous voulez découvrir l'ancienne vie à la ferme et les machines restaurées, alors partez pour un voyage dans le temps avec nous.

Fr / Ve, 07.04., 10h00, Peppange

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer


Geführte Besichtigung durch den „Gréngewald“ / Visite guidée à travers le « Gréngewald »

Sind Sie interessiert an der Vielfalt des Waldes? Ein Vertreter der Administration de la Nature et des Forêts wird Ihnen hierzu Erklärungen geben.

La diversité de la forêt vous intéresse ? Un représentant de l'administration de la Nature et des Forêts vous donnera des explications à ce sujet.

Di / Ma, 25.04., 14h00, Waldhof

Club Senior Prénzebiërg

27-29, rue Michel Rodange, L-4660 DIFFERDANGE
☎ 26 58 06 60 / info.prenzebiërg@differdange.lu
www.clubprenzebiërg.lu / 



Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Wanderung / Randonnée

Begleiten Sie uns bei einer +/- 11 km Wanderung durch die Gemeinde Petingen.

Rejoignez-nous pour une randonnée de +/- 11 km à travers la commune de Petinge.

Mi / Me, 10.04., 9h30

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Individuelle Kurse / Cours individuels

Für Computer, Laptop, Smartphones.

Pour ordinateur, ordinateur portable ou smartphone.

Termin nach Vereinbarung
RDV sur demande

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Sprachen-Café

Die Teilnehmer werden je nach Sprache (Luxemburgisch, Französisch, Portugiesisch, Italienisch) in kleine Gruppen eingeteilt. Versuchen Sie mal was Neues.

Les participants sont répartis en petits groupes en fonction de leur langue (luxembourgeois, français, portugais, italien). Essayez quelque chose de nouveau.

Sa, 01.04., 14h00 – 17h00

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Cours de peinture
Kegelnachmittag
Café des jeux
Randonnées
Qi-Gong, Tanztreff
Cours de musique, Chant
Jardin

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Waldfest / Journée forestière



Lust auf einen abwechslungsreichen Tag im Wald mit Bewegung, Musik und gutem Essen? Dann kommen Sie zu unserem Waldtag.

Envie d'une journée variée en forêt avec du mouvement, de la musique et un bon repas ? Alors venez à notre journée forestière.

Mi / Me, 03.05., 10h00

Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Pétanque

Haben Sie Lust in einer kleinen Gruppe zusammen Pétanque zu spielen? Im neuen Boulodrome in Schiffflingen haben Sie die Gelegenheit hierzu.

Rendez-vous pour jouer en petit groupe à la pétanque au Boulodrome de Schiffflange.

**Mi / Me, ab / à partir 19.04.,
15h00 – 17h00
(alle 2 Wochen / bi-mensuel)**

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Pilates & Qi Gong
Treff beim Kiosk
Schwimmtreff / Natation
Ölmalerei / Peinture d'huile
Englisch Kurs / Cours d'anglais
Djembé, Cours de guitare

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Tanz ins Frühjahr / Danse printanière



Verbringen Sie ein paar schöne Stunden bei uns mit Mittagessen, Tanz und Blumentombola. Mit Lisa Mariotti.

Découvrez notre menu printanier et amusez-vous en dansant ou tentez votre chance avec notre tombola de plantes et de fleurs. Avec Lisa Mariotti.

So / Di, 23.04., 12h00

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Metz: Maison Robert Schuman

Geführte Tour des Robert-Schuman-Gebäudes.

Visite guidée de la maison de Robert Schuman par notre guide Christophe Rodermann.

**Do / Je, 23.03., 8h10, DE & FR
(départ à Schiffflange)**

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Weinverkostung / Dégustation de vin

Rosé-Weine kennenlernen aus Italien, Frankreich und Deutschland.

Nous dégusterons différents rosés venant d'Italie, de France et d'Allemagne.

Mo / Lu, 27.03., 18h00 – 20h00



Club Eist Heem

54, rue Oscar Romero, L-3321 BERCHEM

☎ 36 92 32-499 / contact@eistheem.lu

www.eistheem.lu / 

Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Meet me at the museum

D'Fondatioun EME an d'Villa Vauban invitéieren zu enger musikalescher Féierung.

Fr / Ve, 17.03., 14h30, LU & FR

Inspired by Steichen Erwin Olaf & Hans Op de Beeck

Geführte Tour durch die Ausstellung mit Kurator Ruud Priem.

Do / Je, 30.03., 14h30, DE

Autisme Luxembourg asbl

Mir léieren d'Struktur mat der Visitt vun 10 Ateliers an dem Restaurant kennen.

Do / Je, 11.05., 10h00, LU

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Tutelle & Curatelle

Im Alter gibt es einige Situationen, die die Einrichtung einer Vorsorge in Bezug auf finanzielle, administrative sowie auch existentielle und gesundheitliche Belange erforderlich machen. Welche Maßnahmen gibt es und wie werden diese eingerichtet?

Dans la vieillesse, certaines situations nécessitent la mise en place d'une prévoyance concernant les thèmes financiers, administratifs, existentiels et de santé. Quelles en sont les mesures et comment sont-elles mises en place ?

Mi / Me 22.03., 14h30, LU

Sinn digital Medien eng Gefor fir d'Demokratie?

Et ass Waljoer! Polariséierung, Populismus an «Hate speech» sinn och zu Lëtzebuerg present. Unhand vu lokale Beispiller diskutéiere mir demokratesch Prozesser.

Fr / Ve, 05.05., 14h30, LU

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Matdenken fit bleiwen
Spill-, Bingo- a Quiznomëtteger
Keele spillen / Jeu de quilles
Soft & Nordic Walking
Treppeltier / Randonnées
Qi-Gong
Zumba Gold & Djembé

Club Uelzechtdall

10, rue des Martyrs, L-7375 LORENTZWEILER

☎ 26 33 64-1 / sekretariat@ cud.lu

www.cud.lu / 



Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Zirkeltraining / Entrainement en circuit

Das Zirkeltraining ist ein Workout für den gesamten Körper zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Die Übungen werden zum Teil nur mit dem eigenen Körpergewicht oder auch unter Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln durchgeführt. Das Tolle daran ist, dass jeder im eigenen Tempo arbeiten kann und so das Training für alle geeignet ist.

Cet entrainement se fait à votre propre rythme et permet l'amélioration de vos performances tant au niveau cardio qu'au niveau musculaire.

Mo / Lu, 9h30 – 10h30,
Vereinshaus Lintgen

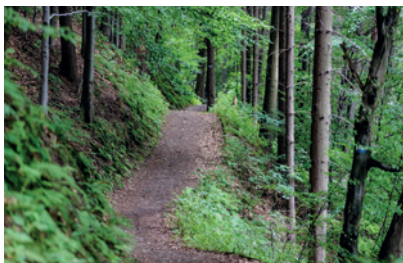
Yoga

Yoga kennt kein Alter. Yogaübungen halten den Körper fit, erfrischen Geist und Seele und bewirken langfristig mehr Lebensqualität und innere Ausgeglichenheit.

Le Yoga est une discipline adaptable à tous les âges et toutes les situations (douleurs chroniques, articulations ...).

Di / Ma, 13h45 – 15h15,
Centre Culturel Helmdange

Wanderungen / Randonnées



Gehen Sie gerne in geselliger Runde wandern? Wir gehen immer dienstags zwischen 5 und 7 km, und donnerstags zwischen 10 und 12 km in Ihrem Tempo. Der Ort wird Ihnen jeweils bei der Anmeldung mitgeteilt.

Vous aimez randonner en bonne compagnie? Tous les mardis, nous faisons entre 5 et 7 km, et les jeudis entre 10 et 12 km. Le tour vous est toujours communiqué à l'inscription.

Di / Ma, 14h00 – 17h30 (5-7km)
Do / Je, 14h00 – 18h00 (10-12km)

Gleichgewicht und Sturzprävention / Équilibre et prévention de chutes

Wir trainieren das Gleichgewicht sowie Verhaltensweisen, um der Unsicherheit in Alltagssituationen entgegenzuwirken und die Reaktionsfähigkeit des Körpers zu stärken

Améliorer et surtout maîtriser son équilibre est aussi important qu'un corps musclé. Les exercices proposés améliorent l'équilibre et peuvent ainsi prévenir des chutes.

Mi / Me, 9h00 – 10h00,
Hal Sportif Bissen

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Zusammen kochen und essen / Cuisiner ensemble

Fehlt Ihnen manchmal die Motivation, für sich allein zu kochen? Dann kommen Sie einmal im Monat mit uns zusammen kochen. Vom Schnippeln bis zum Abwasch machen wir alles mit viel Spaß zusammen.

Une fois par mois, nous cuisinons un menu simple ensemble. Rien de tel qu'un bon repas maison dans une bonne ambiance.

Di / Ma, 25.04., 23.05., 20.06.,
Lorentzweiler

Spieltreff / Rencontre de jeux

Mi / Me, 14h30 – 17h30,
Lorentzweiler

Uelzechtdall Chouer / Chorale mixte

Rund 36 Sängerinnen und Sänger treffen sich wöchentlich am Donnerstagmorgen, um Konzerte einzustudieren. Die Freude und der Spaßfaktor sind ganz groß.

Chorale mixte qui se rencontre tous les jeudis matin pour répéter dans la joie et la bonne humeur.

Do / Je, 9h30 – 11h00,
Ecole de Musique Steinsel

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Kiowatt Roost

Die Firma Kiowatt befindet sich in der Industriezone in Bissen und hat zwei Hauptziele: durch Produktion von Holzpellets Hitze und Elektrizität herstellen. In einer Führung bekommen wir die verschiedenen Verfahren gezeigt und erklärt
Kiowatt est producteur de pellets de bois. Mais ils produisent aussi de la chaleur et de l'électricité par ce procédé. Une visite guidée nous expliquera tous ces processus.

Di / Ma, 27.06., 14h00,
Roost, Bissen

Schloss Beloeil / Chateau de Beloeil

Une visite guidée du prestigieux château de Beloeil en Belgique, avec ses salons richement meublés, mais aussi son jardin à la française datant de 1664. Le plus de cette visite sera l'exposition « Amaryllis » composée de plus de 6000 fleurs. Grâce à l'imagination des décorateurs, ces fleurs habilleront et métamorphosent la résidence princière.

Do / Je, 04.06., départ 07h00

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Computer, Handy und Internet / Cours d'ordinateur, de portable et d'internet

Sie haben Fragen zum Umgang mit den neuen Technologien? Vereinbaren Sie einen Termin mit einem unserer Mitarbeiter und wir versuchen zusammen, Ihnen zu helfen.

Vous avez des questions autour de tous les nouveaux médias? Prenez rdv avec un de nos collaborateurs et nous essayerons de vous aider.

Termin nach Vereinbarung
RDV sur demande

Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

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

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

Nordic Walking

Di / Ma, 10h00 – 12h00

Functional Fitness

Di / Ma, 14h00 – 15h00

Kampfkunst / Initiation aux arts martiaux

Mi / Me, 10h00 – 11h00

Zumba Gold

Fr / Ve, 9h45 – 10h45

Yoga

Fr / Ve, 11h00 – 12h00

Pilates



Fr / Ve, 15h00 – 16h00

Wanderungen / Randonnées

Gehen Sie gerne in geselliger Runde wandern? Wir gehen unterschiedlich lange Touren zwischen 5 und 10 Kilometern. Details auf Anfrage

Vous aimez randonner en bonne compagnie? Nous proposons des randonnées entre 5 et 10 kilomètres. Détails sur demande.

Fragen Sie uns unverbindlich nach unserem kostenlosen Programmheft.

Demandez-nous sans engagement notre programme gratuit.

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Djembé

Mo / Lu, 10h00 – 11h00

Quiz-Nomëtteg / Après-midi quiz

1 Mal im Monat treffen wir uns in geselliger Runde zum lustigen Rätselraten, abwechselnd zu Themen wie Musikquiz, „Wou läit Alzeng?“ (Fragen über Luxemburg) sowie Allgemeinwissen.

1 fois par mois sur les thématiques qui varient entre quiz musical, quiz sur le Luxembourg ou quiz de culture générale.

Mo / Lu, 14h30 – 16h30

Scrabble, Rummikub and more



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

Di / Ma, 14h30 – 16h30

Gesangtreff / Chant

Unser Gesangtreff trifft sich einmal die Woche. Jeder darf mitsingen, keine musikalischen Vorkenntnisse nötig.

Notre groupe de chant se voit une fois par semaine. Tout le monde peut participer, pas de connaissances en solfège nécessaire.

Mi / Me, 10h15 – 11h15

Kegeln / Jeux de quilles

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

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

Do / Je, 16h00 – 19h00

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Echternacher Springprozession / Procession dansante à Echternach



Als Zuschauer beteiligen wir uns an dieser Prozession, die seit 2010 auf der UNESCO-Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit steht. Mittags gehen wir gemeinsam ins Restaurant.

Nous allons voir la procession dansante, qui depuis 2010 fait partie du patrimoine culturel immatériel de l'humanité. A midi nous déjeunons ensemble au restaurant.

Di / Ma, 30.05.

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Weben / Atelier de tissage

Sa, 06.05., 9h00 – 12h30

Konferenz: Radiästhesie

Erdstrahlen, Wünschelruten, Pendel und Feng Shui: nur in den Köpfen der Menschen, die Radiästhesie praktizieren, oder ein ungeklärter Bereich von Naturphänomenen? Konferenz in luxemburgischer Sprache.

Conférence en luxembourgeois sur la radiesthésie.

Do / Je, 01.06., 18h00 – 19h00

Club Haus An de Sauerwisen

6, rue de la Fontaine, L-3726 RUMELANGE

☎ 56 40 40-1 / sauerwisen@pt.lu

www.clubhaiser.lu / 



Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Sangtreff / Chant

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

Nous chantons ensemble accompagnés d'un accordéon.

**Fr / Ve, 07.04., 05.05., 02.06.,
14h30 – 17h00**

Kaartenowend / Jeu de cartes

Rommé, Skart, Doppelkopf, Ski-Bo, Monte Carlo, Poker, Belot usw. Ein Abend für Kartenspielliebhaber. Dazu gibt es eine Köstlichkeit aus der Küche.

Soirée de jeux de cartes.

**Fr / Ve, 18.04., 26.05., 30.06.,
18h00**

Fréijoersfest / Fête du printemps

Auch in diesem Jahr organisieren wir unser Frühlings-Fest. Ein ganzer Tag mit Animation, Musik und Unterhaltung, Kaffee und Kuchen sowie Essen und Trinken. Für jeden ist etwas dabei.

Di / Ma, 09.05., 11h30 – 17h00

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Kino mat Genoss – Eiffel in Love

Bereits im sechsten Jahr laden wir Sie ein, ein paar schöne Stunden mit uns im Rümelinger Kino „Kursaal“ zu verbringen.

Nous démarrons à nouveau notre saison de cinéma avec plaisir au cinéma « Kursaal » à Rumelange.

Mo / Lu, 03.04., 17h30 – 20h00

Besuch der Abtei Orval / Abbaye d'Orval

Verbringen Sie mit uns einen gemeinsamen Tag bei einem Ausflug zur Abtei Orval. Lassen Sie sich während einer geführten Besichtigung über die Geschichte dieses Ortes informieren. Ein gemeinsames Essen im klostergeführten Restaurant und Einkaufsmöglichkeiten der Klosterprodukte runden den Tag ab.

Fr / Ve, 16.04.

Trier – anders erleben / Trèves

Sie kennen Trier bisher nur vom Einkaufen und Essengehen? Heute bekommen Sie einmal einen „anderen Blick“ auf diese wunderbare Stadt, die soviel mehr zu bieten hat.

So / Di, 23.04.

Ausflug zum Nürburgring

„Der Ring“ ist den meisten als traditionsreiche Rennstrecke bekannt. Es erwartet Sie eine Backstage-Tour mit fachkundigem Guide, ein Mittagessen im Schüselerlebnis (Restaurant Nuvolari) sowie am Nachmittag die Besichtigung vom Ring^oWerk.

Mi / Me, 10.05.

Musical im Zeltpalast Merzig – Jack the Ripper

Im Zeltpalast Merzig (Saarland) besuchen wir das neue Musical „Jack the Ripper“. Es handelt rund um die größte Kriminalgeschichte aller Zeiten, um Liebe und um Menschlichkeit.

So / Di, 25.06.

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Individuelle Computer- und Handyskurse / Cours individuels pour portable et smartphone

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 tablette ? Voulez-vous savoir comment dactylographier ou travailler avec différents programmes? Comment surfer sur l'internet ou lire les mails ?

**Termin nach Vereinbarung
RDV sur demande**

Fragen Sie uns unverbindlich nach unserem kostenlosen Programmheft.

Demandez-nous sans engagement notre programme gratuit.

Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Singles-Wanderung / Randonnées pour célibataires

Einmal im Monat bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in geselliger Runde an einer IVV-Wanderung teilzunehmen. Treffpunkt ist immer um 9h30 am Start (Halleneingang).

So / Di, 19.03., Brouch

So / Di, 16.04., Mertert

So / Di, 21.05., Bertrange

Nuit du sport

Die „Nuit du Sport“ wird in den Gemeinden Rumelange und Kayl organisiert und bietet an diesem Tag eine große Auswahl an unterschiedlichen Sportarten zum Schnuppern an.

Sa / Sa, 13.05.

Lauftreff / Course à pied

Mo / Lu, 12h15 – 13h15

Komm „Danz mat!“ / Danse

Mo / Lu, 15h00 – 16h00

Soft-Indoor-Cycling

Mo / Lu, 9h30 – 10h30

Mi / Me, 17h30 – 18h30

Pilates

Di / Ma, 8h30h – 09h30

Gedächtnistraining

Di / Ma, 10h00h – 11h00

Fit im Alter – Turnen 50 plus

Mi / Me, 9h15 – 10h15

Réckeschoul / École de dos

Fr / Ve, 8h30 – 9h30

Trèppele mam Louis / Promenades avec Louis

Fr / Ve, 8h45 – 11h00

Yoga

Fr / Ve, 18h00 – 19h00

Individueller Gerätezirkel / Entraînement sur appareils

**Termin nach Vereinbarung
RDV sur demande**



Club Senior
Stroossen

Club Senior Stroossen

Centre Barblé 203, route d'Arlon, L-8011 STRASSEN
☎ 31 02 62-407 / clubsenior@strassen.lu
www.clubseniorstroossen.sodexoseniors.lu / f

Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Line Dance

Mo / Lu, 17.04. – 10.07.
(außer / sauf 01.05 & 29.05.),
17h30 – 19h00

Feinmotorik / motricité fine

In diesen vier Sitzungen trainieren Sie kleine Bewegungen und lernen so eine Reihe von Übungen.

Au cours de ces quatre séances, vous entraînerez de petits mouvements et apprenez une série d'exercices.

Mo / Lu, 05.06., 12.06., 19.06.,
26.06., 10h00 – 11h00

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Mëttesdësch / Repas de midi

Ma / Di, 18.04., 02.05., 23.05.,
13.06., 27.06., 12h00

Fingerfood

Wir zeigen Ihnen schmackhafte Fingerfood-Variationen, welche Sie sich oder Ihren Gästen schnell zubereiten können.

Nous vous montrons de savoureuses variantes d'amuse-gueules que vous pouvez facilement préparer soit pour vous ou bien pour vos invités.

Do / Je, 15.06., 14h30

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Bonn

Ausstellung Josephine Baker
Exposition Josephine Baker

Mi / Me, 14.06., 07h30

Bustour nach Nancy / Tour en bus à Nancy

Di / Ma, 20.06., 08h00

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

e-café

Unterstützung bei Fragen im Umgang mit Ihrem Smartphone und/oder Tablet.

Assistance pour des questions spécifiques avec votre smartphone et/ou tablette.

Fr / Ve, 14.04., 28.04., 12.05.,
26.05., 09.06., 15h00 – 17h00



Club Senior Schwaarze Wee

48, rue de la Libération, L-3511 DUDELANGE
☎ 26 51 55-1 / info@schwarzewee.lu
www.schwarzewee.lu / f

Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Klangschalenentspannung / Détente aux bols tibétains

Für Gesundheit und innerliche Harmonie.
Pour santé et harmonie intérieure

Fr / Ve, 31.03., 10h00

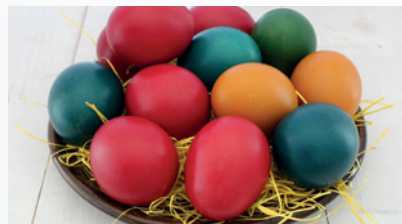
Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Kegelnachmittag /
Jeux de quilles
Kartenspielen / Jouer aux cartes
Gedächtnistraining /
Cours de mémoire
Pilates
Yoga
Linedance
Wanderungen / Randonnées

Pour toute information, nous restons à votre disposition !

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Kreativ Workshops / Ateliers créatifs



Frühjahrswichtel basteln.
Bricoler des bonhommes de printemps.

Mi / Me, 22.03., 14h30

Ostereier färben mit der „Crèche Italie“
aus Dudelange.
*Colorer des œufs de Pâques avec la
« Crèche Italie » de Dudelange.*

Di / Ma, 28.03., 10h00

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Ausflug nach Trier / Excursion à Trèves

Wir gehen gemeinsam über den Wochenmarkt und durch die Stadt.

Nous partons au grand marché hebdomadaire et en ville.

Fr / Ve, 24.03., 8h00

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Handy Kurs / Cours de gsm

Lernen Sie alle Funktionen und Apps Ihres Mobiltelefons richtig zu benutzen.

Apprenez à utiliser toutes les fonctions et applications de votre téléphone mobile gsm.

Mi / Me, 16h00 – 17h00

Club Uewersauer

39, rue Flebour, L-9633 BASCHLEIDEN
☎ 27 40 27 80 / clubuewersauer@inter-actions.lu
www.clubuewersauer.lu / f



Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Wanderungen / Randonnées

Gehen Sie gerne in geselliger Runde wandern? Dann melden Sie sich bei uns an. Unsere Wanderungen betragen zwischen 6 und 10 km.

Vous aimez randonner en bonne compagnie ? Nous parcourons entre 6 et 10 kilomètres à votre rythme.

**Me / Mi, 22.03., 29.03., 05.04.,
12.04., 26.04, 14h00 – 16h30**

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Kartenspielen
Italienischer Sprachkurs
Online Yoga
Randonnées
Cours céramique
Alpakawanderungen
Restaurant Treff

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Kreativer Häkelworkshop bei den Alpakas

Lernen Sie die Grundlagen des Häkelns kennen und entspannen Sie sich gleichzeitig inmitten der friedlichen Alpakas.

Sa, 15.04., 14h00 – 17h00

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Bundesgartenschau: Mannheim & John Deere Werk

Freuen Sie sich auf Mannheim und auf die Bundesgartenschau 2023. Parallel organisieren wir eine interessante Besichtigung der John Deere Traktoren-Werke in Mannheim, wo die Gelegenheit geboten wird, die Traktorenfertigung direkt mitzerleben.

Sa, 14.05.

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Online Italienisch Kurse



Unsere Italienisch-Online-Kurse sind individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Die Kursdauer ist flexibel und der Unterricht findet entweder morgens oder nachmittags statt.

auf Anfrage / sur demande

Communication avec les petits enfants

Apprenez à identifier les besoins de l'enfant, à lui faire comprendre d'être entendu et compris.

Sa, 22.04., 09h30 – 11h00

Club Wëlle Wäin

1, rue Neuve, L-5560 REMICH
☎ 28 13 74 / clubwellewain@inter-actions.lu
www.inter-actions.lu



Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Ein Tag in Maastricht / Un jour à Maastricht

In Maastricht kann man nicht nur wunderbar shoppen, sondern die Stadt lässt auch in punkto Kultur und Kulinarik kaum Wünsche offen. Machen wir uns gemeinsam auf eine Erkundungstour. Anmeldung bis zum: 17.03.

Maastricht n'offre pas seulement de merveilleuses opportunités pour faire du shopping, mais également une richesse culinaire et culturelle. Allons ensemble à sa découverte. Inscription jusqu'au : 17.03.

Fr / Ve, 24.03.

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Kreativateliers / Ateliers créatifs

Papier mal anders. Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin.

Une autre vue sur le papier. Inscription jusqu'à 1 semaine avant le rdv.

Eine Zusammenarbeit mit / *En partenariat avec* : « B.I.R.K. asbl » & « CNF Biodiversum Camille Gira ».

**Mi / Me, 12.04., 26.04.,
14h00 – 17h00**

Kochkünstler(innen) / Artistes culinaires

Neue Rezepte – oder alte Rezepte neu – entdecken, selbst neue Leckerbissen kreieren und sie anschließend gemeinsam genießen. Anmeldung bis 2 Wochen vor dem Termin.

Découvrir de nouvelles recettes – ou redécouvrir de vieilles recettes d'une nouvelle manière, créer soi-même de nouvelles gourmandises et les déguster ensemble. Inscription jusqu'à 2 semaines avant le rdv.

Eine Zusammenarbeit mit / *En partenariat avec* : « Service d'aide et de proximité (Mondorf) ».

Di / Ma, 18.04., 10h00

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières


Ausflüge & Reisen / Excursions
& voyages
Kreativ- & Kochateliers / Ateliers
créatifs et culinaires
Yoga & Meditation
Zumba & Line dance
Spazier- & Wandertreff /
Balades & randonnées
Vorträge / Conférences
...



AN DER LOUPESCHT

CLUB SENIOR

Club Senior An der Loupescht

2, rue de l'école, L-6235 BEIDWEILER
 ☎ 27 55-33 95 / club-loupesch@croix-rouge.lu
 www.help.lu / 

Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Klangschalenmeditation / Méditation bols chantants



Di / Ma, 18.04., 02.05., 16.05.,
06.06., 20.06., 04.07., 9h00

Yoga & Meditation

Do / Je, ab / à partir 20.04., 9h00

Nordic Walking

Flott Nordic Walking Tier duerch de Mëllerdall vun +/- 8 km. Profitéiert vun der Bewegung un der frëscher Loft a schléisst lech dësem neie Grupp un.

Randonnées de marche nordique à travers le Mullerthal sur environ 8 km. Profitez du mouvement à l'air frais et rejoignez ce nouveau groupe.

Mi / Me, 9h30

Hula Hoop Fitness

Reegelméisseg Hula Hoop Training féiert zu engem staarke Réck a formt Taille a Bauch. Op Ufänger oder Profi, kommt mir hulleren zesummen.

Un entraînement régulier au hula hoop permet d'avoir un dos renforcé. Que vous soyez débutant ou avancé, retrouvons-nous et effectuons ensemble des exercices.

Mi / Me, 16h30

Gesondheetswoch / Semaine de la santé

Während enger Woch bidde mir lech en ofwiesslungsräiche Programm un, vu Brout baken, Outdoor Fitness Parcours, Poké Bowl Workshop a ville Schnuppercoursen, allerlee fir d'Gesondheet, d'Ernährung a kierperlech Fitness.

Pendant une semaine, nous vous proposons un programme varié. Fabrication de pain, outdoor fitness parcours, atelier Poké Bowl, nombreux cours de découverte pour la santé, la nutrition et la forme physique.

22.05. – 27.05.

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Djembé

Gitt Deel vun eiser musikalescher Grupp, entdeckt déi afrikanesch Musek an hutt Spaass um Spillen a gemeinsame Sengen.

Faites partie de notre groupe musical, découvrez la musique africaine et amusez-vous en jouant et en chantant.

Mo / Lu, ab / à partir 17.04.,
17h30

Gesellschaftsspiller / Jeux de société

Mi / Me, ab / à partir 19.04.,
14h00

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Literatur Treffen / Rencontre littéraire

An enger entspaanter Ronn, wou jiddereen seng eege Meenung dāerf hunn a säi Bäitrag leescht, gëtt iwwert gemeinsam ausgewielte Bicher diskutiert. Jiddereen, dee Freed um Liesen huet, ass häerzlech wëllkomm.

Des passionnés de lecture se retrouvent dans une ambiance détendue où chacun contribue avec sa propre opinion pour discuter du livre sélectionné en commun.

Di / Ma, 18.04., 16.05., 20.06.,
16h00

Visite & Workshop Muerbelsmillen

Guidéiert Visitt duerch déi fréier Moschterfabrick mat uschléissendem Workshop, wou jiddereen säin eegent Dëppche Moschter hierstellt.

Visite guidée de l'ancienne fabrique de moutarde, suivie d'un atelier où chacun produit son propre pot de moutarde.

Fr / Ve, 21.04., 14h30

Visitt Bäertreffer Kéiserei / Fromagerie Schmalen

Fr / Ve, 12.05., 10h15 – 14h30

Reise zum Basel Tattoo

4 Tage Aufenthalt in Basel mit geführter Altstadtbesichtigung und der Biskuitmanufaktur Jakob's Basler Leckerly. Reisehighlight: die Basel Tattoo mit spektakulärsten Musik- und Showformationen, und vieles mehr.

18.07. – 21.07.

Ausflug / Excursion Bundesgartenschau 2023

Dagesausflug op d' Bundesgartenschau '23 zu Mannheim. Guidéiert Besichtigung vum Luisenpark a fräien Openthalt um 230 Hektar grouse Site. En Highlight a villen Hisiichten.

Mo / Lu, 24.07., 07h30 – 19h30

Gäre schécke mir lech eng gratis Broschür mat allen Detailer an Informatiounen oder Dir gitt op eis Facebooksäit: fb/ClubSeniorAnDerLoupescht/ fir de komplette Programm gewuer ze ginn.

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Digital Fitness fir Senioren

Uni digitaalt Kennen geet et bal net méi. Mat scho kléngen Hiweiser kënnt Dir lech an dëser Welt zurechtfinden. Léiert an eise Coursë mat ärem Handy/ Tablet oder Computer ëmgoen.

Sans connaissance numérique le mode vous met à part. Avec de simples astuces, gérer votre Smartphone et portable. Voici nos cours pour seniors.

Cours 1

Ëmgang mat Smartphone, Tablet, Laptop

Cours 2

Kommunikatioun am Internet: Whatsapp, Facebook

Cours 3

Alldagsgeschäfte um Internet: Akafen/verkafen, RDV buchen

Cours 4

Froen an Äntwerte vun den Teilnehmer

Club A Bosselesch

1, rue de Limpach, L-3932 MONDERCANGE
☎ 26 55 36 / info@gim.lu
www.abosselesch.lu / 



Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Spaziergang im „Jardin Château Ansembourg“ / Promenade „Jardin Château Ansembourg“

Di / Ma, 04.04., 13h30

Krimidinner

Ein leckeres 3-Gänge-Menü wird in ein Theaterstück der „Monnercher Dullessen“ integriert.

Un délicieux menu à trois plats est intégré dans une pièce de théâtre des « Monnercher Dullessen ».

Fr / Ve, 05.05., 12.05., 18h00

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Ausflug nach Maastricht / Excursion à Maastricht

Erkunden Sie die Stadt auf eigene Faust, besuchen Sie ein Museum oder nutzen Sie die Zeit für einen Stadtbummel.

Explorez la ville sans guide, visitez un musée, prenez le temps de flâner en ville.

Do / Je, 06.04., 08h00

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Kreativ-Atelier / atelier créatif
Bingo
Dammenabend / soirée dames
Kegelabend / soirée jeu de quilles
Shuffleboard

Stadtrundgang in Luxemburg Stadt / Visite guidée de la Ville de Luxembourg

Mit den „Frënn vun der Festungsgeschicht Lëtzebuerg“ erkunden wir Ecken in Luxemburg Stadt, die man nur mit einem Stadtführer besichtigen kann.

Avec les « Frënn vun der Festungsgeschicht Lëtzebuerg », nous découvrons des coins de la Ville de Luxembourg que nous ne pouvons visiter qu'avec un guide.

Mi / Me, 12.04., 13h15 – 18h00

Ferien am Bodensee / Voyage au Lac de Constance

Verbringen Sie eine schöne Woche mit uns!

Passez une belle semaine avec nous !

20.09. – 26.09.

Club Senior Kielen

2, rue de Keispelt, L-8282 KEHLEN
☎ 26 10 36 60 / aktiv+@kehlen.lu
www.kehlen.lu



Club Senior
KIELEN

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Shopping Pommerloch

Di / Ma, 21.03.

Krimidinner im Club

Di / Ma, 11.04.

Jeux de quilles Hagen / Kegeln in Hagen

Mi / Me, 17h30

(2ème mercredi du mois)

Repas de midi au Club / Mittagessen im Club

1-2 Mal pro Monat /

1-2 fois par mois

Lunch Concert

Di / Ma, 20.06.

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Marché Arlon

Do / Je

Grand Marché Maastricht

Fr / Ve, 21.04.

Saarbrücken

Di / Ma, 16.05

Minitrip Bostalsee

15.10.2023 – 16.10.2023

Im „Haus auf dem Kopf“ können Sie einen außergewöhnlichen Perspektivenwechsel erleben, Entspannung und Erholung im Wellness-Bereich, geführte Besichtigung in der kleinen reizvollen Stadt St Wendel.

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Atelier de Pâques

Do / Je, 30.03.

Ateliers de travaux manuels et apprentissage de techniques

Chaque premier mercredi
du mois

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Wanderungen / Randonnées
Ateliers cuisine GIMB
Marches interculturelles
Marches modérées
Aquagym & Yoga
Qi-gong & Tai-chi
Gymnastique douce

Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Entspannung in der Salzgrotte „Harmony“ in St. Vith /

Session de relaxation dans la saline « Harmony » à St. Vith

Erleben Sie Wellness, Entspannung und Gesundheit in der Salzgrotte. Ein 45-minütiger Aufenthalt wirkt wie ein ganzer Tag am Meer. Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen.

Faites l'expérience du bien-être, de la relaxation et de la santé dans la grotte de sel. Un séjour de 45 minutes équivaut à une journée entière au bord de la mer. Possibilité de déjeuner ensemble.

Do / Je, 06.04., 11h00 – 11h45

Golf für Anfänger / Golf pour débutants



Golf bietet eine ideale Kombination aus Spielvergnügen, Erholung in der Natur, gepaart mit mentaler und physischer Herausforderung. Nutzen Sie die Gelegenheit einer Einführung in diese Sportart auf dem Golfplatz in Eselborn.

Le golf est un sport qui allie la santé, le bien-être et un rapprochement avec la nature. Le golf peut se jouer jusqu'à un âge très avancé. C'est un sport qui se pratique en plein air, qui ne nécessite pas d'efforts intense ni d'activité énergétique.

**Mo / Lu, 17.04., 24.04., 08.05.,
18h00 – 19h30**

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Spillnomëttig zu Ëlwen / Rencontre de jeux à Troisvierges



Kommt freides nomëttes an d'Bibliothéik Tony Bourg zu Ëlwen fir e gesellegen Nomëtteg. Spillt mat eis zesumme Rummi Kub, Mensch ärgere dich nicht, Scrabble, Contra Mitt, etc. Dir kënt selwer entscheiden, wat deen Dag gespielt gëtt.

Fr / Ve, 14h00 – 17h00

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Einführung in die Fotografie / Introduction à la photographie



Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen, und so gezielt die Bilderergebnisse zu beeinflussen.

Grâce aux connaissances de base acquises dans ce cours, vous apprendrez à utiliser correctement les différentes possibilités de réglage de votre appareil photo et à influencer ainsi de manière ciblée les résultats de vos photos.

Mo / Lu, 17.04., 19h00 – 21h00

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Info-Owend Demenz



D'Drëtt Alterskommissioun von der Gemengt Wëntger an Zesommenarbiicht mat der ala an dem Club Haus op der Heed invitéieren op den Info-Owend Demenz: Informatiounen an Erklärungen zum Thema Alzheimer an Demenz vum Sozial- a Koordinatiounsdeingscht vun der ala.

Mi / Me, 22.03., 19h00

Word für Anfänger / Word pour débutants



In diesem Anfängerkurs lernen Sie die elementaren Kenntnisse des Textverarbeitungsprogramms Word kennen (3-teiliger Kurs).

Dans ce cours, vous apprendrez les connaissances de base élémentaires du programme de traitement de texte Word (3 séances).

**15.03., 16.03., 22.03.,
19h00 – 21h00**

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

- Djembé
- Zumba Gold
- Pilates
- Stretching
- Kegelnachmittag
- Rummi Kub
- Yoga
- Wanderungen
- BallFit

Club Senior Nordstad

3, rue de l'école agricole, L-9016 ETTTELBRUCK
☎ 26 81 37 43 / nordstad@vital-an-aktiv.lu
www.vital-an-aktiv.lu / f



Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Zesumme Mëtteg iessen / Rendez-vous déjeuner



Gemeinsam ein schönes Essen genießen, plaudern, in Gesellschaft von Gleichgesinnten sein, ist uns wichtig. Wir besuchen Restaurants in der näheren Umgebung. Gerne nehmen wir Sie mit unserem Minibus mit. Jeder ist willkommen.

Profiter d'un bon repas, discuter ensemble, se retrouver en bonne compagnie est stimulant pour chacun. Nous réservons des restaurants dans les environs et vous pouvez profiter de notre service minibus. Tout un chacun est le bienvenu.

Mi / Me, 10.05., 24.05., 14.06., 28.06., 12h00

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Geführte Besichtigung im Garten der Sinne in Merzig



Sehen, riechen, tasten und hören – auf dem Merziger Kreuzberg, kann der Besucher mit allen Sinnen genießen. Nach der Besichtigung der Gärten werden wir in einem lokalen Restaurant gemeinsam zusammen essen und anschließend besuchen wir noch den Wolfspark von Werner Freund.

Fr / Ve, 12.05.

Geführte Besichtigung der Glockengießerei in Saarburg



In Saarburg wurden während 230 Jahren Glocken aller Größen hergestellt. Die Familie Mabilon hatte sich die Kunst des Glockengießens zur Lebensaufgabe gemacht.

Seit 2002 hat man jedoch die Herstellung aus Altersgründen eingestellt. Heute hat die Familie in den früheren Werkstätten ein Museum eingerichtet und ein passendes Konzept entwickelt, wo man den Weg vom Guss bis hin zur fertigen Glocke erleben kann.

Nach der geführten Besichtigung und dem gemeinsamen Mittagessen, haben Sie noch Gelegenheit, die schönen Terrassen in Saarburg zu genießen.

Fr / Ve, 26.05.

Luxtram



Der Bau eines neuen Straßenbahnnetzes stellt eine bedeutsame Etappe in der Entwicklung des öffentlichen Transports in Luxemburg dar.

Während einer geführten Besichtigung, bekommen Sie die Möglichkeit, den Tram einmal genauer zu entdecken. Nach der Besichtigung essen wir gemeinsam zu Mittag.

Fr / Ve, 02.06.

Marché à Maastricht



Nous visitons la ville de Maastricht avec ses nombreux magasins et son célèbre marché hebdomadaire.

Fr / Ve, 16.06.

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Konferenz: Vergieslechtek a ganzheetleche Gediechnisttraining



De Club Senior Nordstad, zesumme mam Lëtzebuurger Verein fir Gediechnisttraining a mam Info-Zenter Demenz, invitéiert lech häerzlech op dëse Virtrag am Festsall zu Buerschent.

Mi / Me, 03.05., 14h00 – 16h00

Computersprechstunde / Consultation informatique

Wir unterstützen Sie in der Bedienung Ihrer Geräte, egal ob Anfänger oder fortgeschrittener Nutzer.

Nous vous aidons à maîtriser votre équipement informatique, peu importe si vous êtes usager débutant ou avancé.

**Do / Je
Termin nach Vereinbarung
RDV sur demande**

Geselligkeit & Engagement Convivialité & Engagement

Mëttesdësch / Repas de midi

Mo – Fr / Lu – Ve, 12h00

Repair-Café

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

Vous avez des connaissances dans le domaine de l'électronique, de la menuiserie, de la mécanique, de la 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 leurs compétences à des adultes intéressés?

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Reise nach Kreta / Voyage en Crète

06.10. – 13.10.

Lernen & sich informieren Apprendre & s'informer

Aquarelle oder Acrylique

Mo / Lu, 9h00 – 11h30

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Englisch Kurs
 Italienisch Kurs
 Spanisch Kurs
 Réflexiologie & Sophrologie
 Stretching & Faszien Fitness
 Tanz mit – Bleib fit
 Line Dance & Zumba Gold
 Tai Chi & Qi-Gong
 Tai Ji Quan
 Pilates & Yoga
 Nordic Walking &
 Wanderungen
 Pétanque
 Djembé
 Cours de couture
 Bingo & jeux de société
 Billard
 Gymnastique chinoise
 Dance douce

Gesundheit & Wohlbefinden Santé & Bien-Être

Sophrologie und Klangschalen / Sophrologie et bols chantants

Sophrologie: Verankerung, Atmung und Abbau von Spannungen.

Klangreise: Klänge und Vibrationen mit tibetanischen Klangschalen, Wiederherstellung des Zellgleichgewichts.

Die Kombination der beiden Techniken zielt auf Harmonie ab. Sitzung auf der Matte, in bequemer Kleidung.

Sophrologie : ancrage, respiration et évacuation des tensions.

Voyage sonore : sons & vibrations grâce aux bols tibétains, rééquilibrage cellulaire. La combinaison des deux techniques visant l'harmonie. Séance au tapis, avec des habits confortables.

Sa, 13.05., 10h00 – 11h30, FR

Entdecken & Kultur Découverte & Culture

Pflanzen im Schlossgarten Ansemburg / Plantes au jardin du Château d'Ansemburg

Hexenkräuter und Heilpflanzen entdecken im französischen Garten auf Schloss Ansemburg. Interaktive Führung mit Myriam Rehlinger, Biologin.

Découverte des herbes de sorcières et des plantes médicinales dans le jardin à la française du château d'Ansemburg. Visite guidée interactive avec Myriam Rehlinger, biologiste.

Do / Je, 15.06., 15h00 – 17h00, LU

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Peinture et dessin
 Tapisserie d'ameublement
 Reliure
 Couture
 Céramique
 Kreativ
 Tricots
 Floristik
 Bridge
 Blues
 Ateliers de cuisine
 Cours en informatique
 Cours de langues (EN, ES, IT, LU)
 Philosophie
 Yoga, Danse, Pilates, Zumba,
 Essentrics, Life Kinetik
 Eutonie, Jin Shin Jyutsu
 Qi Gong,
 Achtsamkeitstraining und
 Meditation
 Réflexiologie & Massage

Club Senior Muselheem

12, rue St Martin, L-6635 WASSERBILLIG

☎ 27 55 36 60 / club-muselheem.croix-rouge@help.lu

www.help.lu / 



Gesundheit & Wohlbefinden *Santé & Bien-Être*

Leselwanderung / Randonnée à dos d'âne



Hutt Dir Loscht mat den leselen trëppelen ze goen? Da kommt mat eis op Manternach (A Wiewesch), wou mir en Tour vun 2 Stonne mat hinne maachen.

Voulez-vous faire une promenade avec les ânes ? Alors venez avec nous à Manternach pour y faire un tour de deux heures.

**Mo / Lu, 20.03., 14h00,
Manternach**

Éislek Pad Clervaux Wanderung (13,4 km) / Randonnée

Op dësem usprochsvollen Trëppeltour am Norde vum Land, kritt een als Wanderer vill ze gesinn. Mat engem gudden Picknick am Gepäck maache mir eis zesummen op eng kulturell Rees.

Sur ce circuit exigeant dans le nord du pays, les randonneurs ont beaucoup à admirer. Avec un bon pique-nique dans nos bagages, nous partons ensemble pour un voyage culturel.

Fr / Ve, 24.03., 10h45, Clervaux

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Kreativ- und Filzatelier
Malkurse
Kegelnachmittag
Kartenspielen
Italienischer Sprachkurs
Computerkurse
Lesecafé
Gedächtnistraining
Yoga
Wanderungen
Qi-Gong
Acrylmalen

Geselligkeit & Engagement *Convivialité & Engagement*

Tourist Center Robbesscheier



Op Grousselteren, Elteren, Monni oder Tatta, begleet Dir déi kleng an den Naturerliefneszentrum Robbesscheier op Munzen. E Bakatelier an en Tour mat der Pærdskutsch stinn um Programm.

Grands-parents, parents, oncles ou tantes, accompagnez les petits au Tourist Center Robbesscheier à Munshausen. 2 animations sont prévues : un atelier pâtisserie et un tour en calèche.

**So / Di, 02.04., 10h45,
Munshausen**

Kachtreff / Cuisine



Quiche mat Geméis, Quiche mat Speck an Ham, Mauséiercherssalot.

Quiche aux légumes, quiche lorraine, salade de mâche.

Fr / Ve, 31.03., 10h00 – 13h00

Baktreff / Cours de pâtisserie

Backen für Groß und Klein, diesmal Osterhase mit Vanillepudding.

Lapin à la levure avec pudding à la vanille.

Mo / Lu, 03.04., 10h00 – 13h00

Entdecken & Kultur *Découverte & Culture*

Ausflug nach Metz / Excursion à Metz

Wir entdecken gemeinsam die Stadt Metz. Mit dem TGV wollen wir gegen 10 Uhr in Luxemburg starten und den Tag in Metz verbringen.

Nous découvrons la ville de Metz. Ensemble, nous prendrons le TGV pour Metz vers 10 heures à Luxembourg Ville.

Di / Ma, 21.03., 10h00 – 18h00

Eintracht Trier vs FSV Frankfurt



Erleben Sie den Regionalligisten Eintracht Trier exklusiv und verbringen Sie mit uns einen packenden Fußballtag, mit Stadionwurst und Fangesang, im schönen Moselstadion. Anpfiff ist um 14 Uhr, die Plätze befinden sich auf der überdachten Haupttribüne. Seien Sie live mit von der Partie und drücken Sie gemeinsam mit uns der Eintracht Trier die Daumen.

Vivez en exclusivité l'expérience du club de ligue régionale Eintracht Trier et passez avec nous une journée de football captivante avec des saucisses de stade et des chants de supporters dans le beau stade de la Moselle. Le coup d'envoi est donné à 14h, les places se trouvent sur la tribune principale couverte. Venez assister à la rencontre en direct et croisez les doigts avec nous pour l'Eintracht de Trèves.

**Sa, 15.04., 12h00,
Abfahrt Muselheem**



club senior pages

ALZINGEN

Club Haus Am Saitert

☎ 26 36 23 95
info@amsaitert.lu

BASCHLEIDEN

Club Uewersauer

☎ 27 40 27 80
clubuewersauer@inter-actions.lu

BEIDWEILER

Club Senior An der Loupescht

☎ 27 55 33 95
club-loupescht@croix-rouge.lu

BERCHEM

Club Eist Heem

☎ 36 92 32-499
contact@eistheem.lu

BERELDANGE

Club Haus Am Becheler

☎ 33 40 10-1
becheler@50-plus.lu

CAPELLEN

Club Haus Am Brill

☎ 30 00 01
clubhaus@mamer.lu

CONTERN

Club Syrdall

☎ 26 35 25 45
syrdall@clubsyrdall.lu

DIFFERDANGE

Club Senior Prënzebiërg

☎ 26 58 06 60
info.prenzebiërg@differdange.lu

DUDELANGE

Club Senior Schwaarze Wee

☎ 26 51 55-1
info@schwarzewee.lu

ESCH-SUR-ALZETTE

Club Senior Mosaique Club

☎ 27 55 33 90
mosaique-club@croix-rouge.lu

ETTELBRUCK

Club Senior Nordstad

☎ 26 81 37 43
nordstad@vital-an-aktiv.lu

HUPPERDANGE

Club Haus Op der Heed

☎ 99 82 36
info@opderheed.lu

KEHLEN

Club Senior Kielen

☎ 26 10 36 60
aktiv+@kehlen.lu

LORENTZWEILER

Club Uelzechtdall

☎ 26 33 64-1
sekretariat@ cud.lu

MONDERCANGE

Club A Bosselesch

☎ 26 55 36
info@gim.lu

REDANGE / ATTERT

Club Atertdall

☎ 27 55 33 70
club-atertdall@croix-rouge.lu

REMICH

Club Wëlle Wäin

☎ 28 13 74
clubwellewain@inter-actions.lu

RUMELANGE

Club Haus An de Sauerwisen

☎ 56 40 40-1
sauerwisen@pt.lu

SCHIFFLANGE

Club Haus Beim Kiosk

☎ 26 54 04 92
info@beimkiosk.lu

STRASSEN

Club Senior Stroossen

☎ 31 02 62-407
clubsenior@strassen.lu

WASSERBILLIG

Club Senior Muselheem

☎ 27 55 36 60
club-muselheem.croix-rouge@help.lu