

AN DER LOUPESCHT
CLUB AKTIV PLUS



Aktivitéiteprogramm
SEPTEMBER-DEZEMBER

2024



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

club+
aktiv

croix-rouge +
luxembourgeoise
Menschen helfen

Club Aktiv Plus An der Loupescht

2, rue de l'école

L- 6235 Beidweiler

T. (+352) 2755 - 3395

Mail : club-loupescht@croix-rouge.lu

www.help.lu / www.croix-rouge.lu

fb/ClubAktivPlusAnDerLoupescht/ 

De Büro ass op:

Méindes bis Freides **9h00-13h00**

Horaire d'ouverture du bureau :

Lundi au vendredi **9h00-13h00**

Mir schwätzen / *Nous parlons :*

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

Club Aktiv Plus vun de Gemengen: Bäertref, Bech, Beefort, Betzder, Jonglënster, Konsdref a Waldbëlleg. Mat der Ënnerstëtzung vum Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil.



SOMMAIRE

Adressen	4
Herbstprogramm	6
Informatioun un eis Clienten	8
Gewënnspill	9
Fotosgalerie	10
Club Vakanzen 2024	11
Smartphone & Tablet Hëllef	13
Welcome back / Meet & Greet	14
Badminton 50+	16
Petanque	17
Rummikub zu Konsdref	18
Nordic Walking am Mëllerdall	19
Gesellschaftsspiller	20
Keelen	21
Mëttegiessen am Club	22
Molcours	23
Internetcafé fir Senioren - Cours	24
Mëttegiessen am Restaurant	25
Trëppeltour	26
Gedächtnistraining	27
Klangschuelenmeditatioun	28
Buch Club	29
Senioren Line Dance	30
Danz mat, bleif fit	31
Keelenmëtteg zu Schlënnermanesch	32
Visitt am Generatiounsgaart Beefort	33
Workshop: Chat GPT & Co.	34
Betzder Bistro	35
Mir siche Benevollen	36
Bingo am Ôpen	37
Tagesausflug Trier & Ausstellung "Ausrangiert"	38
Seniore Yoga	39
Senioren Kraft-Training	40
Reesreportage - Op der Schanz	41
Gesondheetswoch	42
Co-labor	44
Kachcours: Theoretesch, Praktesch, Lecker	45
Wellness fir Doheem	46
Konferenz « Psychesch Gesondheet a Berodungsdéngschter »	47
Workshop Nohaltegkeet	48
Wëllbeien an aner Bestëpser an eise Gäert	49
Blummenatelier	50
Bowling zu Beefort	51
Mam Buergermeeschter um Tour	52
Tagesfahrt „Rüdesheimer Federweißenfest“	53
Marie-Astrid-Croisière	54
Lunch Concert Philharmonie	55
Quiz Room	56
Kreativatelier	57
Word Cours	58
Umelungsformular	59
Intern Reegelen	60
Fotosgalerie	62

	Animateur
	Uert / Lieu
	Auerzäit / Horaire
	Material / Matériel
	Informatiounen / Informations
	Sprooch / Langue
	Präis / Tarif
	Umeldefrist / Date limite d'inscription

ADRESSEN

ADRESSES



Gemeng Bäertref *Commune de Berdorf*

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

Camping Martbusch
3, Beim Martbusch - L-6552 Berdorf



Gemeng Bech *Commune de Bech*

Veräinsbau Hemstal
19, am Duerf • L-6243 Hemstal

Veräinsbau op der Schanz
30, op der Schanz • L-6225 Altrier



Gemeng Beefort *Commune de Beaufort*

Centre Culturel Kummelsbau
3, rue Kummel • L-6310 Beaufort

Generatiounsgaart Beefort
9, rue de l'église - L-6315 Beaufort

Youth Hostel Beaufort
55, route de Dillingen - L-6315 Beaufort



Gemeng Betzder *Commune de Betzdorf*

Aal Schmëtt
7, rue de l'école • L-6934 Mensdorf

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

Centre Culturel Mensdorf
rue de l'église • L-6933 Mensdorf

Iewescht Bowéngs
14, rue d'Olingen • L-6914 Roodt-sur-Syre





Gemeng Jonglënster
Commune de Junglinster

Centre Culturel Am Duerf
8, rue du village • L-6140 Junglinster

Centre Polyvalent Gaston Stein
1, rue Emille Nilles • L-6131 Junglinster

Centre Sportif op Fréinen
1, op de Freinen • L-6130 Junglinster

Club Aktiv Plus An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler

Festsall / salle de fêtes
1, rue d'Ernster • L-6183 Gonderange

Ôpen Maison citoyenne
10-12, rte d'Echternach • L-6114
Junglinster

P&R Junglinster
beim Rossbur • L-6136 Junglinster



Gemeng Konsdref
Commune de Consdorf

Centre Polyvalent Kuerzwénkel
19, rue de Berdorf • L-6213 Consdorf

Veräinsbau Consdorf
24, rte de Luxembourg • L-6210 Consdorf

Seniorie St. Joseph Consdorf
4, rue Buurgkapp – L-6211 Consdorf



Gemeng Waldbëlleg
Commune de Waldbillig

Veräinsbau Chrëschtnech
7, Fielserstrooss • L-7640 Christnach

HERBSTPROGRAMM: GEMEINSAM AKTIV, GESUND UND GLÜCKLICH

Der Herbst ist da und mit ihm eine Zeit voller Farben, Frische und neuer Möglichkeiten! Wir haben ein abwechslungsreiches Herbstprogramm zusammengestellt, welches Sie dazu einlädt, aktiv zu bleiben, neue Freunde zu finden und Ihre Lebensqualität zu verbessern. In der dunkleren Zeit des Jahres steigt häufig die Gefahr der Isolation. Wir wissen, dass ein aktives Sozialleben und regelmäßige körperliche Aktivität für das Wohlbefinden unerlässlich sind. Unser vielfältiges Programm bietet genau die richtige Mischung aus Bewegung, Freude und Gemeinschaft, um dem Herbstblues keine Chance zu geben.

Unser Herbstprogramm ist mehr als nur eine Liste von Aktivitäten. Es ist eine Einladung, Teil einer Gemeinschaft zu werden, die sich gegenseitig unterstützt und inspiriert. Die regelmäßige Teilnahme an unseren Veranstaltungen kann das Gefühl der Isolation erheblich verringern und trägt zu einem positiven Lebensgefühl bei.

Erleben Sie einen Herbst voller neuer Erfahrungen und positiver Energie. Seien Sie Teil des Club Aktiv Plus An der Loupescht und erleben Sie, wie viel Spaß es macht, gemeinsam aktiv zu sein. Lassen Sie uns den Herbst nutzen, um unsere Gesundheit zu fördern, neue Freundschaften zu knüpfen und das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

Annika, Diana, Ricardo und Carole

Das Team vom Club Aktiv Plus An der Loupescht



PROGRAMME D'AUTOMNE: ENSEMBLE, EN BONNE SANTÉ ET HEUREUX

L'automne est là, et avec lui une période pleine de couleurs, de fraîcheur et de nouvelles possibilités ! Nous avons concocté un programme d'automne varié qui vous invite à rester actif, à vous faire de nouveaux amis et à améliorer votre qualité de vie. Pendant la période la plus sombre de l'année, le risque d'isolement augmente souvent. Nous savons qu'une vie sociale active et une activité physique régulière sont essentielles pour le bien-être. Notre programme varié offre exactement le bon mélange d'activité physique, de plaisir et de communauté pour ne laisser aucune chance au blues automnal.

Notre programme d'automne est plus qu'une simple liste d'activités. C'est une invitation à faire partie d'une communauté qui se soutient et s'inspire mutuellement. La participation régulière à nos événements peut réduire considérablement le sentiment d'isolement et contribue à un sentiment de vie positif.

Vivez un automne plein de nouvelles expériences et d'énergie positive. Rejoignez le Club Aktiv Plus An der Loupescht et découvrez combien il est agréable d'être actif ensemble. Profitons de l'automne pour promouvoir notre santé, nouer de nouvelles amitiés et profiter pleinement de la vie.

Au plaisir de vous rencontrer !

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



INFORMATIOUN UN EIS CLIENTEN

INFORMATION À NOS CLIENTS

UMELDEFRIST / DATE LIMITE D'INSCRIPTION

Fir all eis Aktivitéiten muss een sech umellen, dëst ass ausschliisslech per Telefon oder per Email méiglech. Denkt och w.e.g. drun déi jeeweileg Umeldefrist fir all Aktivitéit ze respektéieren. Merci.

Pour toutes nos activités veuillez vous inscrire soit par téléphone ou par email. Pensez également à respecter la date limite d'inscription de chaque activité. Merci.

TRANSPORT

Eng Aktivitéit aus eiser Broschür interesséiert lech? Dir kennt eenzeg aus Transportproblemer net drun deelhuelen? Dann zéckt net a rufft eis un, zesumme kucke mir no deene verschiddene Méiglechkeeten!

Une activité dans notre brochure vous intéresse ? Vous ne pouvez pas y participer uniquement à cause des raisons de transport ? N'hésitez pas à nous contacter et ensemble nous verrons les différentes possibilités !

VIRSCHLÉI FIR D'BROCHURE / SUGGESTIONS POUR BROCHURE

Ob eng komplett nei Aktivitéit, e Wonsch fir e Restaurant, en Ausflug etc. - deelt eis Är Iddien mat! Dir wëllt selwer en Aktivitéit ubidden? Och dat kënn Dir mat eis beschwätzen. Scannt de QR-Code, oder kontaktéiert eis.

Qu'il s'agisse d'une activité complètement nouvelle, d'un souhait pour un restaurant, d'une excursion, etc. - faites nous part de vos idées ! Vous souhaitez proposer une activité ? Vous pouvez également nous le faire savoir ici. Scannez le code QR, ou contactez-nous.

Kontakt / Contact :

Tel. : 2755 -3395, mail : club-loupescht@croix-rouge.lu



GEWËNNSPILL - GEWINNSPIEL

LOTÉRIE - PRIZE CONTEST!

**Mir hunn e puer Kaweechelcher an
dëser Broschüre verstoppt!**

Kennt Dir se all fannen?

Huelt d'Erausfuederung un a gewannt
flott Präisser!

Verlosung den 16.09

**Wir haben ein paar Eichhörnchen in
dieser Broschüre versteckt.**

Können Sie sie alle finden?

Nehmen Sie die Herausforderung an
und gewinnen Sie tolle Preise!

Verlosung 16.09

**Nous avons caché quelques écureuils
dans cette brochure.**

Pouvez-vous les trouver tous ?

Relevez le défi et gagnez de superbes
prix !

Tirage au sort 16.09

**We've hidden a few squirrels in this
brochure.**

Can you find them all?

Take up the challenge and win great
prizes!

Prize draw 16.09

SICHT NO HIM:

SUCHEN SIE ES:

CHERCHEZ LE:

LOOK OUT FOR HIM:



PRÄISER/PREISE/PRIX/PRIZES

① 30€*

② 20€*

③ 10€*

**Remise op enger vun eisen Aktivitéiten aus dem aktuellen Hierschtprogramm / Rabatt auf eine unserer Aktivitäten aus dem aktuellen Herbstprogramm / réduction sur l'une de nos activités du programme d'automne actuel / discount on one of our activities from the current autumn programme*

MATMAACHEN/MITMACHEN/PARTICIPEZ/PARTICIPATE VIA :

☎ 2755-3395

oder/ou/or via:



FOTOGALERIE

GALERIE DE PHOTOS



Digitalwoch Konscht & KI



Gedächtnistraining



Fotowanderung a Beeferter Schloss



Digitalwoch Molcours



Fotowanderung a Beeferter Schloss

CLUB VAKANZEN 2024

LES VACANCES DU CLUB 2024

MINI-TRIP COLMAR et STRASBOURG

Mardi à Mercredi 17.12 – 18.12.2024

Plongez avec nous et avec nos collègues du Club Aktiv Plus Syrdall dans l'ambiance de Noël en Alsace et venez avec nous à Colmar et Strasbourg.


1^{er} Jour - Mardi 17.12


Départ à 7h30 de Junglinster au P&R via Niederanven et Metz avec une pause à St. Avold en direction de Colmar. Après un déjeuner en commun, vous profiterez d'un temps libre dans la belle vieille ville de Colmar et de son marché de Noël. En fin d'après-midi, nous continuerons le trajet vers notre hôtel à Horbourg-Wihr, dîner en commun et nuitée à l'hôtel.

2^e Jour - Mercredi 18.12

Après le petit-déjeuner, nous nous rendons à Strasbourg où nous ferons une visite guidée de la ville sous son charme hivernal. Lors de cette visite, vous aurez l'occasion de découvrir les traditions de Noël à Strasbourg et en Alsace et d'entendre quelques anecdotes. Ensuite, vous aurez du temps libre pour vous laisser tenter par les délices de l'un des marchés de Noël ou dans un restaurant traditionnel.

 07h30 P&R Junglinster

 315 € chambre double + 70 € chambre double à usage individuel
Autocar non-fumeur 4*, 1 nuit avec petit-déjeuner à l'hôtel 4* EUROPE, déjeuner (premier jour), visite guidée de Strasbourg, assurance annulation, accompagnement par 2 collaborateurs

 15.09 !!



CLUB AKTIV PLUS ON TOUR

KOMMT EIS OP EISE STÄNN BESICHEN



22.09.2024
DUERFFEST A KIERMES
ZU KONSDREF



29.11 - 01.12.2024
BETZDER
CHRËSCHTMAART



06.12 - 08.12.2024
CHRËSCHTMAART
HERINGER MILLEN



AN DER LOUPESCHT
CLUB AKTIV PLUS



SMARTPHONE & TABLET HËLLEF






1:1 Berodung op Rendez-vous

E Smartphone oder en Tablet kann eis d'Liewen a villen Hisiichten erliichtereren, mee d'Handhabung ass net ëmmer sou einfach oder et geet net esou wéi ee wëllt. Dir braucht Hëllef bei den Astellungen oder hutt Froen, da mellt lech bei eis a mir kucken zesummen no Äre Froen.

Conseils personnalisés sur rendez-vous

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



-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht / op Ufro an Ärer Gemeng
-  op / sur Rendez-vous
-  10€ / pro Stonn / par heure
-  Eng Woch am Viraus / une semaine à l'avance



WELCOME BACK / MEET & GREET



Méindes 16.09

Kommt laanscht a léiert eisen Hierscht-Programm an eis Ekippen kennen! Dir kënnt hei de Club an all senge Facetten kenneléieren, a vläit souguer deen een oder anere begéinen dee schonn un eisen Aktivitéiten deel hellt. Och fir Iech ass bestëmmt eng passend Aktivitéit dobäi! Hei kënnt Dir eise Mataarbechter Är Froe stellen oder eis gären Aktivitéite fir eis nächst Broschür proposéieren!

Feiert zesumme mat eis bei engem klénge Maufel an engem Patt eis Rentrée an d'Aktivitéiten!

Lundi 16.09

Passez nous voir, faites connaissance de notre équipe et découvrez notre programme d'automne ! Vous pourrez découvrir notre club directement sur place et peut-être même rencontrer quelques-uns de nos participants. Il y aura sûrement une activité qui vous plaira ! Profitez-en pour poser vos questions ou proposer des activités pour notre prochaine brochure.

Fêtez avec nous la reprise des activités autour d'un verre accompagné de ses amuses-gueules !



Equipe Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus An der Loupescht



17h00 > 19h00



09.09









MEET & GREET



16.09.2024

17h00

**Club Aktiv Plus An der Loupescht
2, rue de l'école - Beidweiler**

-  Wëllkommen zrëck - Presentatioun vun eisem neien Programm bei engem Patt
-  Bienvenue - Présentation de notre nouveau programme autour d'un verre
-  Willkommen zurück - Präsentation unseres neuen Programms mit Sektempfang
-  Welcome back - Presentation of our new program with welcome reception
-  Bem-vindo de volta - Apresentação do nosso novo programa e recepção com brindes de boas-vindas
-  Bienvenida - Presentación de nuestro nuevo programa y recepción oficial con champán

**Umeldung / Inscription / Anmeldung/
Registration / Inscrição / Inscipción:
2755 - 3395 /
club-loupescht@croix-rouge.lu**

BADMINTON 50+



Méindes an Donneschdes 16.09 - 19.12

Dir wëllt och am Alter aktiv bleiwen? Kommt a schléisst lech eiser Loisirs-Grupp un, déi ënner Uleedung Badminton spillt. Ziel ass et mat vill Spaass fit an aktiv ze bleiwen a Kontakter mat anere Leit ze hunn. Dir sidd all wëllkomm, ob Dir schonns gespillt hutt oder net.

Lundi et Jeudi 16.09 - 19.12

Vous souhaitez rester actif à tout âge ? Alors, rejoignez ce groupe qui joue pour le plaisir, et qui est accompagné lors de chaque entraînement. Le but est de rester actif et d'être en contact avec d'autres personnes partageant le même intérêt. Que vous ayez un niveau débutant ou avancé, vous êtes les bienvenus !



Centre Polyvalent Gaston Stein



10h00 > 11h30



Sportsequipement, Rackett kritt Dir /
équipement de sport, raquette mise à disposition



150 € fir / pour 1 Saison

Badminton
Jonglënster



PETANQUE









Dëschdes 17.09 – 29.10

Mir brénge Leit zesummen, déi Freed a Spaass um Petanque spillen hunn. Gesellt lech dësem Grupp dobäi, ob Dir Hobby-Spiller sidd, schonn ëmmer eng Kéier Petanque ausprobéiere wollt oder e geübte Spiller sidd, jiddereen ass häerzlech wëllkomm!

Mardi 17.09 - 29.10

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

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Treffpunkt bei der Umeldung / *point de rdv lors de l'inscription*
-  09h30 > 11h30
-  Partie ass wiederofhängeg / *partie dépend de la météo*
-  Gratis / *gratuit*
-  Bis Freides virdrun / *jusqu'au vendredi précédant*



RUMMIKUB ZU KONS DREF


RUMMIKUB À CONSDORF

Dënschdes 17.09 / 15.10 / 19.11 / 17.12

Kommt spillt mat! Och am Hierscht a Wanter treffe mir eis eng Kéier de Mount an der Seniorie St. Joseph zu Konsdref, fir Rummikub an hirer Cafétéria ze spillen. Bei Kaffi a Kuch verbrénge mir gemittlech Stonnen zesummen a léiere sécherlech och nei Leit kennen.

Mardis 17.09 / 15.10 / 19.11 / 17.12

Venez jouer avec nous ! En automne et en hiver, nous nous rencontrons une fois par mois à la Seniorie St. Joseph à Consdorf pour jouer au Rummikub dans leur cafétéria. Nous partageons des moments agréables autour d'un café et du gâteau et faisons certainement de nouvelles connaissances.

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Seniorie St. Joseph Consdorf
-  15h00 > 17h00
-  Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen /
consommations à régler sur place
-  Bis Freides virdrun /
jusqu'au vendredi précédant



NORDIC WALKING AM MËLLERDALL

NORDIC WALKING AU MULLERTHAL










Mëttwochs 18.09 – 13.11

Begleet eis op eisen Nordic Walking Tier duerch de Mëllerdall. Op Bäertref, Bech, Beefort, Konsdref oder Waldbëlleg, et waarden ëmmer flott Tier op lech. Mir trëppelen an 2 Stonnen an engem ugepassten Tempo duerch eis schéi Regioun. Profitéiert vun der Bewegung un der frëscher Loft a schléisst lech dësem Grupp un.

Mercredi 18.09 – 13.11

Accompagnez-nous lors de nos randonnées de marche nordique à travers le Mullerthal. Que ce soit à Beaufort, Bech, Berdorf, Consdorf ou Waldbilling, de belles randonnées vous attendent. Nos tours de 2 heures à rythme adapté nous amènerons à travers notre belle région. Profitez de cette activité au grand air et rejoignez ce groupe.

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Treffpunkt bei der Umeldung / *point de rdv lors de l'inscription*
-  09h30 > 11h30
-  Nordic Walking Bengelen, ugepasste Gezei, fest Schong, Gedrénsks / *batons de Nordic Walking, vêtements adaptés, chaussures fermées, boissons*
-  +/- 8 km
Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*
-  Gratis / *gratuit*
-  Bis Freides virdrun / *jusqu'au vendredi précédant*



GESELLSCHAFTSSPILLER


JEUX DE SOCIÉTÉ

Mëttwochs 18.09 - 20.11

Kommt spillt mat, mir treffen eis all Woch bei Kaffi a Kuch a verbrénge gemittlech Stonnen zesummen. Mat Spill a Spaass, vu Bingo, Denkspiller, Mensch ärgere Dich nicht bis Rummikub, vun allem ass dobäi.

Mercredi 18.09 - 20.11

Venez jouer, nous nous rencontrons chaque semaine autour d'un café et d'un gâteau et nous passons ensemble des heures agréables. Avec des jeux et des divertissements, du bingo, des jeux de réflexion, au Rummikub en passant par le jeu de l'oie, il y en a pour tous les goûts.

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  14h00 > 16h00
-  5 € pro Kéier / *par unité*
-  Bis Méindes virdrun / *jusqu'au lundi précédant*



KEELEN

JEU DE QUILLES

Mëttwochs 18.09 - 11.12

Mir treffen eis reegelméisseg op de Pisten an der Regioun fir eng Partie Keelen ze spillen a mat e bëssi Gléck ginn och emol „Alle Néng“ gespillt. Ob Ufänger oder Hobby-Spiller, jiddereen ass wëllkomm op dëse lëschtlegen Momenter.

Mercredi 18.09 - 11.12

Nous nous donnons rendez-vous sur les pistes de la région pour jouer aux quilles. Que vous soyez débutant ou avancé, tout le monde est le bienvenu à ces bons moments de divertissement.



Equipe Club Aktiv Plus



Op Ufro



16h00 > 18h30



Käschten op der Plaz ze bezuelen /
frais à régler sur place



MËTTEGIessen AM CLUB

DÉJEUNER AU CLUB

Donneschdes

Eemol de Mount preparéiere mir en hausgemaachte Menü. Wann Dir gär kacht an d'Mëttegiessen zesumme mat eis genéisse wëllt, sidd Dir häerzlech wëllkomm. Et ass eng exzellent Geleeënheet, nei Rezepten ze léieren an Är Kachfäegkeeten ze erweideren. Zousätzlech kënt Dir nei Leit kenneléieren an an enger gemittlecher Ronn d'lesse genéissen.

Jeudi

Une fois par mois, nous préparons un menu fait maison. Si vous aimez cuisiner et déguster le déjeuner avec nous, vous êtes les bienvenus. C'est une excellente occasion d'apprendre de nouvelles recettes et de perfectionner vos talents culinaires. De plus, vous pouvez rencontrer des gens sympathiques et déguster de délicieux plats dans une ambiance conviviale.

- 19.09** Kürbiszopp, Rëndsrouladen mat roudem Kabes an Spätzle, Quetschentaart
- 24.10** Choucroute garnie, Äppeltaart
- 07.11** Gyoza, Pouletsgeschnetzeltas asiatesch, Mango a Glace
- 19.12** Gereecherte Saumon, gefüllte Geflügelbrot mat Geméis a Gromperen, Kuch



Equipe Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus An der Loupescht



10h00 > 15h00



15 € pro Kéier / par unité



Bis Méindes virdrun /
jusqu'au lundi précédant



MOLCOURS









COURS DE PEINTURE

Donneschdes 19.09 - 28.11

Ausprobéieren, sech mat aneren austauschen, nei Technike léieren. Mat talentéierter Begleedung kennt Dir Är moleresch Erfahrung maachen a kritt vill kreativ Iddien. Dir braucht kee Kënschtler ze sinn, kommt a loosst Ärer kreativer Oder fräie Laf.

Jeudi 19.09 - 28.11

Essayez, échangez et partagez des nouvelles techniques avec d'autres. Avec des conseils, vous pouvez découvrir la peinture et obtenir de nombreuses idées créatives. Aucune expérience artistique est nécessaire, venez laisser libre cours à votre créativité.

-  Agnieszka Strzebinczyk
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  18h00 > 20h00
-  Schiertech, Molmaterial / *tablier, matériel de peinture*
-  Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*
-  D
-  € 150 € fir 10 Kéier / *pour 10 unités*
-  05.09



INTERNETCAFÉ FIR SENIOREN - COURS

Freides 20.09 / 04.10 / 18.10 / 15.11 / 29.11 / 13.12

Ouni digitaalt Kennen geet et bal net méi. Mat scho kléngen Hiweiser kennt Dir lech an dëser Welt zurechtfannen. Léiert an eise Coursë mat Ärem Handy, Tablet oder Laptop folgend Themen: Informatioun an Daten, Kommunikatioun an Zesummenaarbecht, Erstellen vun Inhalter, Dateschutz a Sécherheet. Mir sinn oppe fir all eegent Thema dat Dir matbréngt.

Vendredi 20.09 / 04.10 / 18.10 / 15.11 / 29.11 / 13.12

Sans connaissance numérique le mode vous met à part. Avec de simples astuces, gérer votre smartphone, tablette numérique ou ordinateur portable en incluant les sujets suivants : Information et data, communication et collaboration, création de contenus, protection de données et sécurité. Et amenez aussi vos propres idées pour compléter le sujet.

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  9h30 > 11h00
-  Smartphone / Tablet / Laptop
-  LU / D
-  Gratis / *gratuit*
-  13.09



MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Freides

Kommt mat eis an e Restaurant an der Ëmgéigend. Mir ginn eis Rendez-vous um 12 Auer fir den Aperitif, uschléissend loosse mer eis eppes vum Kichechef préparéieren. Um Programm stinn dës Restauranten:

Vendredi

Venez avec nous dans un des restaurants de la région. Nous nous donnons rendez-vous à midi pour l'apéritif et ensuite nous choisirons parmi les propositions du chef cuisinier. Au programme les restaurants suivants :

- 20.09 & 27.09** Bistrot Martbusch
5, beim Martbusch • L-6552 Berdorf
- 18.10 & 25.10** Brasserie op Buergekapp
35, rue Buergekapp • L-6221 Consdorf
- 22.11 & 29.11** Restaurant Steinmetz
1, Kuelegruecht • L-6231 Bech
- 13.12 & 20.12** Restaurant Brasserie Beim Adelheid
89A, Grand-Rue • L-6310 Beaufort

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  12h00 > 14h00
-  Plaze si limitéiert / *places sont limitées* / max 11 pers.
-  Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen / *consommations à régler sur place*
-  Jeeweils 10 Deeg virdrun / *10 jours à l'avance*



TRËPPELTOUR

RANDONNÉE









Méindes 23.09 - 16.12

Dir sidd eleng ze Fouss ënnerwee? Schléisst lech eis un! Eis Weeër féieren duerch d'Regioun a si ca. 5 bis 7 km. Heibäi kenne mir gemittlech Kosettercher halen an eis austauschen. Kommt mat, zesumme mëscht et duebel sou vill Spaass.

Lundi 23.09 - 16.12

Vous marchez seuls ? Rejoignez notre groupe ! Nos chemins à travers la région sont d'environ 5 à 7 km. Ici nous pourrons calmement faire la causette. Venez, ensemble c'est deux fois plus agréable.

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Treffpunkt bei der Umeldung / *point de rdv lors de l'inscription*
-  09h30 > 11h30
-  Ugepasste Gezei, fest Schong, Gedrénks / *vêtements adaptés, chaussures fermées, boissons*
-  Gratis / *gratuit*
-  Bis Freides virdrun / *jusqu'au vendredi précédant*



GEDÄCHTNISTRAINING

ENTRAÎNEMENT DE LA MÉMOIRE

Méindes 23.09 / 07.10 / 21.10 / 04.11 / 18.11 / 02.12

Vergiesselech si mer jo alt all emol, mee dat muss net sinn. D'Gehier ass e Muskel, deen een wéi all aner och, trainéiere kann. Bei eis erwaart lech en professionellen an ofwiesslungsräichen Training vun der LVGT asbl – Lëtzebuenger Veräin fir Gediechnistraining.

Lundi 23.09 / 07.10 / 21.10 / 04.11 / 18.11 / 02.12

Nous avons tous tendance à oublier, mais ce n'est pas une fatalité. Le cerveau est un muscle que l'on peut entraîner. Un entraînement de la « LVGT asbl – Lëtzebuenger Veräin fir Gediechnistraining » avec un programme varié, vous est proposé.



Carine Sauer



Club Aktiv Plus An der Loupescht



09h30 > 11h00



LU / D



65 € fir 6 Kéier / pour 6 unités



09.09 / min 8 Pers.



KLANGSCHUELENMEDITATIOUN

MÉDITATION BOLS CHANTANTS

Dënschdes 24.09 / 08.10 / 22.10 / 05.11 / 19.11 / 03.12

Huelt un enger eenzegaarterger Klangrees deel. De Klang, d'Vibratiounen an d'Schwéngunge vu verschiddene Klangschuele wierke schonn a wéinege Minutte regenerativ. An duerch den unhalenden Toun gëtt d'Konzentratioun erhéicht an emotional Blockaden a Verspanunge geléist. Probéiert et aus!

Mardi 24.09 / 08.10 / 22.10 / 05.11 / 19.11 / 03.12

Participer à un voyage sonore unique. Le son, les vibrations et les amplitudes de différents bols chantant agissent en quelques minutes sur votre corps. Grâce au ton soutenu, la concentration augmente, les états émotionnels et les tensions sont débloqués.



Gabriele Schriever



Festsall / *salle de fêtes* - Gonderange



09h30 > 10h30



Ënnerlag fir op de Buedem, Këssen, Decken /
tapis de yoga, coussins, couverture



D



120€ fir 6 Kéier / *pour 6 unités*



10.09





BUCH CLUB

CLUB DU LIVRE

Dönschdes 24.09 / 22.10 / 26.11 / 17.12







All Mount liese mir e Buch, dat verspricht eis an faszinéierend Welten ze transportéieren, mat Geschichten voller Wäisheet, Humor an Emotioun. Eis Diskussiounsronnen verlafen an enger häerzlecher a gemittlecher Atmosphär, bei engem Téi oder Kaffi, fir d'Bicher zesummen ze diskutéieren an Iddien auszetauschen. Deelt Är Andräck, Erënnerungen an Iwwerleeungen. All Stëmm zielt a bréngt eng nei Dimensioun an eis Gespréicher. Maacht bei eisem Buchclub mat a genéisst gemittlech Momenter!

De **24.09** um Programm: Leonard und Paul (Rónán Hession)

Mardi 24.09 / 22.10 / 26.11 / 17.12

Chaque mois, nous lisons un livre qui promet de nous transporter dans des univers fascinants, avec des histoires pleines de sagesse, d'humour et d'émotion. Nos réunions se déroulent dans une ambiance chaleureuse et conviviale, autour d'un thé ou d'un café, pour discuter des livres et échanger des idées. Partagez vos impressions, vos souvenirs et vos réflexions. Chaque voix compte et apporte une nouvelle dimension à nos échanges. Rejoignez notre Club du Livre et profitez de moments conviviaux !

Le **24.09** au Programm : Leonard und Paul (Rónán Hession)

-  Tiffany Saska
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  17h00 > 18h00
-  LU / D
-  Gratis / *gratuit*
-  Eng Woch am Virus /
une semaine à l'avance



SENIOREN LINE DANCE



Dënschdes 24.09 - 17.12

Beim Line Dance gëtt no enger Choreographie gedantzt, bei der déi eenzel Dänzer, a Reien a Linnen danzen. Danzen ass Ausdrock, Lifestyle, Freed, Fräiheet, Leidenschaft a Kultur. Danze bréngt Mënschen zesummen, ass gesond a mécht glécklech. Gitt och Dir Deel vun dësem flotte Grupp an hutt einfach Spaass beim Danzen.

24.09 GRATIS Schnuppercours

Mardi 24.09 - 17.12

La « Dance en Ligne » est dansée d'après une chorégraphie, dans laquelle chaque danseur, danse en rangées et en lignes. La danse est expression, style de vie, et significatif de liberté. Rejoignez ce groupe de débutants et apprenez comment danser la Line Dance avec beaucoup de plaisir.

24.09 Cours de découverte GRATUIT



Country Linedance Lënster



Festsall / salle de fêtes - Gonderange



18h30 > 19h30



80 € / Trimester



15.09



DANZ MAT, BLEIF FIT

DANSER POUR RESTER EN FORME



Dënschdes 24.09 - 17.12







Danze férdert d'Bewegung, trainéiert d'Gediechtnes an hält fit, mee virun allem mécht danze Spaass. An enger geselleger Ronn ginn Dänz aus de verschiddenste Kategorië gedantz. D'Choreographië sinn esou bont wéi d'Museksrichtung. Traut lech, an der Koppel oder eleng a sidd och Dir derbäi, wann d'Danzbeen geschwonge gëtt. Danzerfarung gëtt net virausgesat, kommt einfach an danzt mat.

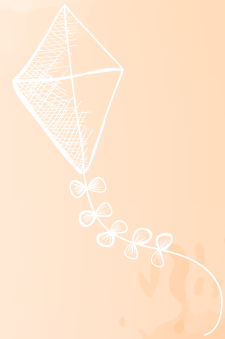
24.09 Schnupper-Danz am **Ôpen - Junglinster**
mat Kaffi a Kuch vu 14h30-16h - GRATIS

Mardi 24.09 - 17.12

La danse favorise le mouvement, entraîne la mémoire, mais surtout, la danse est un plaisir. Dans un cadre convivial, des danses de différentes catégories sont dansées. Les choréographies sont aussi variées que les styles musicaux. Aucune expérience de la danse n'est requise, rejoignez-nous en couple ou seul et dansez avec nous.

24.09 Séance de découverte chez **Ôpen - Junglinster**
avec Café et gâteaux de 14h30-16h - GRATUIT

-  Josette Buschmann - Danzclub 50+ - Den Dillendapp
-  Centre Sportif op Fréinen
-  09h30 > 11h00
-  Paus : Schoulvakanz / pause : vacances scolaires
-  € 130 € / saison
-  15.09



KEELENMËTTEG ZU SCHLËNNERMANESCHT

JEU DE QUILLES À SCHLINDERMANDERSCHIED

Mëttwochs 25.09

Mir fänke mat engem gemeinsame Mëttegiessen un a stäerken eis mat enger Bouchée à la reine mat Fritten an Zalot an engem gudde Stéck Taart als Dessert. Duerno widme mer eis da ganz dem Keelespillen. Kommt mat wa mir op den Dill ginn!

Mercredi 25.09

On commence par un déjeuner en commun et on fait le plein d'énergie avec une bouchée à la reine avec frites et salade et une bonne part de gâteau en dessert. Après cela, nous nous consacrons entièrement au jeu de quilles. Venez et faites tomber les neufs !

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Keelencenter Langertz-Busto
19, Haaptstrooss • L-9183 Schlindermanderscheid
-  12h00 > 17h00
-  Sneakers
-  Mam / avec Club Aktiv Plus Syrdall
-  38 € Piste, Menu (ouni Gedränk / sans boissons)
-  16.09



VISITT AM GENERATIOUNSGAART BEEFORT

Donneschdes 26.09.





Op de Spuere vun engem naturnoe Gaart. Permakultur ass eng nohalteg Gaardemethod, déi natierlech Ökosystemer noempfennt. Verschidde Planze wuessen zesummen an ënnerstëtzen sech fir en ekologescht Gläichgewicht. Bei eiser geféierter Visite léiert Dir, wéi Dir e selbstversuergende Gaart schafft, deen d'Ëmwelt schützt. Zum Ofschloss gëtt et en Austausch bei Kaffi a Kuch mat aneren Naturbegeescherten.

- ➔ Dës Visitt ass de Startschoss fir eis Serie 'Permakultur am Generatioungaart', déi mir nächst Joer vum Fréijoer bis Hierscht zesummen erliewen. Bréngt Är Ureegungen, Iddien a Froe mat, a loosst eis zesummen déi nächst Gaardesaison plangen.

Jeudi 26.09.

Sur les traces d'un jardin naturel. La permaculture est une méthode de jardinage durable qui imite les écosystèmes naturels. Différentes plantes poussent ensemble et se soutiennent pour un équilibre écologique. Lors de notre visite guidée, vous apprendrez comment créer un jardin autosuffisant qui protège l'environnement. Pour conclure, il y aura un échange convivial autour de café et de gâteaux avec d'autres passionnés de nature.

- ➔ *Cette visite marque le coup d'envoi de notre série « Permaculture dans le jardin des générations », que nous vivrons ensemble l'année prochaine du printemps à l'automne. Apportez vos suggestions, idées et questions, et planifions ensemble la prochaine saison de jardinage.*

-  Generatioungaart Beefort an Equipe Club Aktiv Plus
-  Generatioungaart Beefort
-  14h00 > 16h00
-  Gratis / *gratuit*
-  19.09



WORKSHOP: CHAT GPT & CO

Freides 27.09

Hutt Dir lech scho mol gefrot, wéi e Computer Froe beäntwere oder Biller generéiere kann? Dat ass d'Magie vun der Generativer KI, enger Technologie, déi Computeren erlaabt, op Basis vun Text Saachen ze generéieren. An dësem Atelier wäerte mir an d'Gehier vu KI-Programmer wéi ChatGPT andauchen. Mir entdecken, wéi vill Energie dës "Gehierer" vun der KI brauchen, wat hir Problemer sinn an d'Erausfuorderung, Feeler ze erkennen. Maacht mat bei dëser spannender Aventure!

Vendredi 27.09

Vous vous êtes déjà demandé comment un ordinateur peut répondre à des questions ou générer des images ? C'est la magie de l'IA générative, une technologie qui permet aux ordinateurs de créer des choses à partir de texte. Dans cet atelier, nous plongerons dans le cerveau des programmes d'IA comme ChatGPT. Nous découvrirons combien d'énergie ces "cerveaux" d'IA consomment, quels sont leurs problèmes et les défis de la détection des erreurs. Participez à cette aventure passionnante !



Christophe Stammet - Scienciens Lab



Club Aktiv Plus An der Loupescht



9h00 > 12h00



Smartphone / Tablet / Laptop



LU



20 € pro Persoun / par personne ; max.: 15 pers.



20.09



BETZDER BISTRO

Freides 27.09 / 25.10 / 22.11 / 27.12







Emol de Mount maache mir d'Dieren vun der Aler Scheier zu Betzder fir lech op a proposéieren lech d'Méiglechkeet d'Woch bei engem Patt auskléngen ze loosser. Loosst eis zesummen e gemittleche Owend verbréngen, e bëssen schnëssen an nei Leit kennenzeléieren, oder einfach nëmmen e Patt zesummen drénken.

Fier lessen a Gedrénks ass gesuergt!

Vendredi 27.09 / 25.10 / 22.11 / 27.12

Une fois par mois, nous ouvrons les portes de « l'Al Scheier » à Betzdorf pour vous offrir la possibilité de terminer la semaine autour d'un verre. Passons ensemble une soirée conviviale, discutons un peu, rencontrons de nouvelles personnes, ou simplement buvons un verre ensemble.

Boissons et snacks sur place !

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Al Scheier Betzdorf
-  18h00 > 20h30
-  Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen / consommations à régler sur place
-  Mat / avec "Zesummen Am Duerf"
-  Bis Méindes virdrun / jusqu'au lundi précédent



MIR SICHE BENEVOLLEN



Hëlleft eis mat eisen

Préparatiounen fir

d'**Chrëschtmäert** an

eiser Regioun - op

baken oder bastelen,

mir kënnen all Hänn

gebrauchen!



Fir eis **divers Aktivitéite** siche mir ëmmer
erëm **Benevollen** déi eis ënnerstëtzen!
**Dir hutt selwer Iddien? Dir hutt en Hobby wat
mer nach net an eisem Programm ubidden?**

Kommt laanscht oder kontaktéiert eis per
Telefon oder Mail a mir kucken zesumme
wou Dir lech engagéiere kënnt.

Ob Chrëschtmäert, Sportskursen, baken oder en
kreativen Atelier - mir si fir all Iddien oppen.








BINGO AM ÔPEN

Dënschdes 01.10 / 05.11 / 03.12

Kommt spillt mat! Mir treffen eis eemol de Mount bei Kaffi a Kuch a verbréngé gemittlech Stonnen zesummen. Mat Spill a Spaass léiere mir hei néi Leit am Ôpen kennen a spillen zesummen traditionell Bingo.

Mardi 01.10 / 05.11 / 03.12

Venez jouer avec nous ! Nous nous rencontrons une fois par mois et passerons ensemble des heures agréables. Au tour d'un bon café et gâteau nous allons à la rencontre de nouvelles personnes et jouerons au bingo au « ÔPEN - maison citoyenne ».







-  Equipe Ôpen
-  Ôpen - Maison Citoyenne Junglinster
-  14h00 > 16h00
-  Gratis / *gratuit*
-  Bis Freides virdrun / *jusqu'au vendredi précédant*



TAGESAUSFLUG TRIER & AUSSTELLUNG „AUSRANGIERT“

Dienstag 01.10

Kommen Sie mit auf einen Ausflug nach Trier! Im Stadtmuseum „Simeonstift“ findet im Herbst eine ganz besondere Ausstellung statt – „Ausrangiert“ – Diese Ausstellung geht den ausrangierten Dingen auf den Grund: von Haushaltsgegenständen, Arbeitsutensilien, Wohnaccessoires, technischen Errungenschaften bis hin zur Mode. Manche wecken nostalgische Erinnerungen an Kinder- und Jugendtage, andere muten wie Kuriositäten aus vergessenen Zeiten an. Auch die Dauerausstellung und die Ausstellung „Tell me more“ können anschließend besucht werden. Nach dem gemeinsamen Mittagessen können Sie noch nach Lust und Laune Trier erkunden oder den ein oder anderen Einkaufsbummel erledigen.

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  9h00 P&R Junglinster
-  9h00 > 18h00
-  DE
-  65 € (Bus, Führung „Ausrangiert“, Eintritt Dauerausstellung & „Tell me more“ inkl; Mittagessen vor Ort zu bezahlen)
-  20.09



SENIORE YOGA

Donneschdes 03.10 – 28.11

An dësem Cours ginn Kierper a Geescht duerch verschidde Posen, Otemtechniken a Meditatioun kombinéiert fir e positiivt Wuelfefannen z'ereechen. Yoga & Meditatioun betounen d'Individualitéit an de Rhythmus a férdere soumat e ganzheetlechen Usaz fir geeschteg an kierperlech Gesondheet.

Jeudi 03.10 - 28.11

Dans ce cours, on associe le corps et l'esprit à travers diverses poses, techniques de respiration et méditation afin d'atteindre un bien-être positif. Le yoga et la méditation mettent l'accent sur l'individualité et le rythme, favorisant ainsi une approche holistique de la santé mentale et physique.



Gabriele Schriever



Festsall / *salle de fêtes* - Gonderange



09h00 > 10h30



Yogamatt, Këssen, Decken / *tapis de yoga, coussin, couverture*



Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*



D



160 € fir 8 Kéier / *pour 8 unités*



17.09



SENIOREN KRAFT-TRAINING

MUSCULATION POUR SENIOR



Donneschdes 03.10 – 28.11

Entdeckt d’Kraaft vum Alter! Eise Senioren Kraaft-Training ass speziell dorop ausgeriicht, Är Stärkt, Beweegelegheet an d’Liewensqualitéit ze verbessern. An eise motivéierendem an ënnerstëtzendem Cours schaffe mir zesummen drun, Är Muskulatur ze stäerken, d’Schanken ze festegen an Är allgemeng Gesondheet ze fërderen. Mat moossgeschneiderten Übungen ënnert professioneller Uleedung wäert Dir lech méi staark, energiegelueden a selbstbewosst fillen.

Jeudi 03.10 – 28.11

Découvrez la force de l'âge ! Notre programme de musculation pour seniors est spécialement conçu pour améliorer votre force, votre mobilité et votre qualité de vie. Dans notre cours motivant et soutenant, nous travaillons ensemble pour renforcer vos muscles, fortifier vos os et promouvoir votre santé globale. Avec des exercices sur mesure sous la direction professionnelle, vous vous sentirez plus fort, énergique et confiant.



Markus Krepchen



Al Scheier Betzdorf



10h30 – 11h30



Bequemt Gezeih, eng Yoga-Matt a Gedréngs /
Vêtements confortables, un tapis yoga et une boisson



Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*



D



50 € fir 8 Kéier / *pour 8 unités*



15.09



REESREPORTAGE - OP DER SCHANZ

INDIEN AN NEPAL

Freides 04.10

Indien an Nepal, un der Grenz mam Tibet, sinn e Sammelbecken vu Kulturen a Reliounen. Besonnesch zu Kathmandu, der Haaptstad vum Nepal, existéiere Buddhismus, Hinduismus a Naturreliounen op eng eenzegaarteg Aart a Weis niefteneen. Kommt a loosst Iech vun den erstaunlechen Andréck vun dëser Regioun iwwerraschen.

Vendredi 04.10

L'Inde et le Népal, à la frontière du Tibet, sont un creuset de cultures et de religions diverses. Surtout à Katmandou, la capitale du Népal, le bouddhisme, l'hindouisme et les religions naturelles coexistent de manière unique. Venez et laissez-vous surprendre par les impressions étonnantes de cette région.



Will Majerus



Veräinsbau op der Schanz



17h30 > 19h00



LU



Gratis / *gratuit*



27.09



GESONDHEETSWOCH

SEMAINE DE LA SANTÉ



Méindes bis Samschdes 07.10 - 12.10

Bei eiser dësjäreger Editioun vun der Gesondheetswoch, leeë mir de Fokus op d'Bewegung. Fit duerch den Alter goen, mat vill a reegelméisseg Bewegung, déi zu engem allgemenge positive Wuelbefanne bäidréit. Profitéiert vun eise gratis Schnuppercoursen oder sicht lech eng Aktivitéit ronderëm gesond Ernierung aus. Kuckt lech eise komplette Programm un, et ass fir jiddereen eppes dobäi. Mir freeën eis op Äre Besuch.

Reegelméisseg Bewegung ass den A&O fir e Liewen a beschter Gesondheet. Dofir maacht bei eise reegelméisseg Sport-Aktivitéite mat a bleift fit.

Jiddereen ass an eise gratis Schnuppercoursë wëllkomm!

Lundi au samedi 07.10 - 12.10

Cette année, lors notre semaine de la santé, nous mettons l'accent sur les bienfaits de l'exercice. Rester en forme à travers l'âge grâce à des exercices réguliers. Profitez de nos cours d'essai gratuits ou recherchez une activité autour de l'alimentation saine. Nous attendons votre visite avec impatience.

La pratique régulière d'exercice est essentielle pour une vie en bonne santé. C'est pourquoi nous vous invitons à participer à nos activités sportives régulières pour rester en forme.

Tout le monde est le bienvenu à nos cours d'essai gratuits !



PROGRAMM

MÉINDES 07.10

- 09h30 > 11h00 Gedächtnistraining (S.27)
09h30 > 11h30 Tréppeltour (S.26)
10h00 > 11h30 Badminton (S.16)
12h00 > 16h00 Co-Labor (S.44)

DËNSCHDES 08.10

- 09h30 > 10h30 Klangschoelen (S.28)
09h30 > 11h30 Petanque (S.17)
09h30 > 11h00 Danz mat, bleif fit (S.31)
10h00 > 14h00 Kachcours Theoretesch, Praktesch, Lecker (S.45)
18h30 > 19h30 Line Dance (S.30)

MËTTWOCHS 09.10

- 09h30 > 11h30 Nordic Walking (S.19)

DONNESHDES 10.10

- 09h00 > 10h30 Yoga (S.39)
10h00 > 11h30 Badminton (S.16)
10h30 > 11h30 Senioren-Kraftraining (S.40)

FREIDES 11.10

- 14h30 > 16h00 Wellness fir Doheem (S.46)

SAMSHDES 12.10

- 10h00 > 13h00 Konferenz "Psychesch Gesondheet & Berodungsdéngschter" (S.47)



CO-LABOR



Méindes 07.10

Kommt a entdeckt co-Labor, eng Entreprise, déi zënter 40 Joer d'Zil huet, d'Beruffsan sozial Reintegratioun ze fördern, mat Aktivitéiten, déi sech op Gaardebau an biologesch Ernährung konzentréieren. Kommt a entdeckt dës Entreprise mat hiere Wäerter. Mir fänken mat engem lessen am co-Labor Bistro un, mat saisonalen an 100% biologesche Platen. No enger klenger Aféierung hu mir d'Méiglechkeet, d'Atelieren vun der Entreprise ze besichen, d'Mataarbechter ze treffen, an ze entdecken, wat co-Labor zu enger eenzegaarterger Entreprise mécht.

Lundi 07.10

Venez découvrir co-Labor, qui depuis 40 ans a comme objectif la réinsertion professionnelle et sociale, avec des activités centrées sur l'horticulture et l'alimentation biologique. Venez et découvrez cette entreprise avec des grandes valeurs humaines. Nous débuterons par un repas au co-Labor Bistro, avec ses plats de saison et 100% biologiques. Après une petite introduction, nous aurons ensuite l'opportunité de visiter les ateliers de l'entreprise, de rencontrer les collaborateurs, et de découvrir ce qui fait de co-Labor une entreprise pas comme les autres.

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Co-Labor
1A, Grevelsbarrière • 8059 Bertrange
-  12h00 > 16h00
-  Carsharing
-  LU / F
-  Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen /
consommation à régler sur place
-  24.09


Zesumme fir de Mënsch a fir d'Natur

KACHCOURS: THEORETESCH, PRAKTESCH, LECKER







COURS DE CUISINE: THÉORIQUE, PRATIQUE, DÉLICIEUX

Dënschdes 08.10

No enger kuerzer theoretescher Aféierung an d'Grondlagen an déi méiglech Behandlung vun der Diabetes-Erkrankung an an d'Thema ausgeglachen Ernierung, gëtt lech ganz praktesch gewisen, wéi Dir Är Molzechten am Alldag méi oofwiesslungsräich gestalte kënn, ouni stonnelaang an der Kichen ze stoen. Zesumme kache mir eng Molzecht, déi séier virbereet ass a mat verschidde Zoutaten ergänzt ka ginn, sou datt aus engem Basisrezept am Handëmdrëinen verschidde Menue kënnen entstoen.

Mardi 08.10

Après une brève introduction sur les bases et les traitements possibles du diabète, ainsi que sur l'importance d'une alimentation équilibrée, nous vous montrerons comment équilibrer vos repas quotidiens de manière pratique, sans passer des heures en cuisine. Ensemble, nous préparerons un repas rapide qui pourra être enrichi avec divers ingrédients, vous permettant ainsi de créer plusieurs menus à partir d'une recette de base en un minimum de temps.

-  Maison du diabète
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  10h00 > 14h00
-  Allergië an Intoleranzen w.e.g. bei Umellung matdeelen / *signaler des allergies ou intolérances lors de l'inscription*
-  € 25 € pro Persoun / *par personne* (Virtrag, Kachcours, Mëttegiessen inkl. / *présentation, cours de cuisine et déjeuner inclus*)
-  01.10



WELLNESS FIR DOHEEM

BIEN-ÊTRE FAIT MAISON






Freides 11.10

Mat allerlee aus dem Haushalt, zaubere mir eng Wellness-Oas. Hei fannt Dir Iddie fir Äre Kierper ze verwinne an ze stäerken. Léiert Rezepten kennen, probéiert aus, a stellt Är eege Produkter hier fir mat heem ze huelen.

Vendredi 11.10

Avec divers ingrédients courants, créez une véritable oasis de bien-être. Ici, vous trouverez des idées pour prendre soin de votre corps et le renforcer. Découvrez des recettes, expérimentez et préparez vos propres produits à emporter chez vous.

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  14h30 > 16h00
-  10 €
-  01.10



KONFERENZ « PSYCHESCH GESONDHEET A BERODUNGSDÉNGSCHTER »

CONFÉRENCE « SANTÉ MENTALE ET SERVICES DE CONSULTATION »

Samschdes 12.10

Am Kader vun der „Semaine de la Santé mentale“ fënnt d’Konferenz „Psychesch Gesondheet a Berodungsdéngschter“ statt. Kommt mat eis a lauschtert spannend Virträg zu verschiddene Sujeten. Duerno hutt Dir d’Méiglechkeet Servicer déi am Beräich vun der Santé mentale zu Lëtzebuerg aktiv sinn un hiren Info-Dëscher ze besiche fir Iech z’informéieren.

Samedi 12.10

Dans le cadre de la semaine de la santé mentale, se tiendra la conférence « Santé mentale & services de consultation ». Nous vous invitons à assister à des conférences captivantes sur divers sujets, puis à visiter les stands d’information de plusieurs services spécialisés dans le domaine de la santé mentale au Luxembourg pour obtenir des renseignements détaillés.



Equipe Club Aktiv Plus



Gemeng Betzder - Treffpunkt bei der Umeldung /
point de rdv lors de l’inscription



9h30 > 13h00



LU



Gratis / *gratuit*



04.10



WORKSHOP NOHALTEGKEET

WORKSHOP DURABILITÉ

Méindes 14.10

Eis Atelieren "Sustainability4Life" konzentréieren sech op 3 Haaptfroen: Wéi eng Konsequenzen huet de Klimawandel? Kann Lëtzebuerg op 100% erneierbar Energie wiesselen? Wat sinn d'Technologë fir dësen Iwwergang? De Scienteens Lab wéist lech dat ganz praktesch a benotzt dofir Beispiller vum Alldag. Huet deel bei Experimenter iwwert erneierbar Energien (Solar, Wind, Biomass), fir lech dës Technologë méi bewusst ze maachen. Dir kennt hei och Ären eegenen Energieofdrock berechnen a vergläichen.

Lundi 14.10

Nos ateliers "Sustainability4Life" se focalisent sur trois questions principales : Quelles sont les conséquences du réchauffement climatique ? Le Luxembourg peut-il passer entièrement aux énergies renouvelables ? Quelles technologies sont disponibles pour faciliter cette transition ? Le Scienteens Lab vous le montre de manière très pratique en utilisant des exemples de la vie quotidienne. Participez à des expériences sur les énergies renouvelables (solaire, éolienne, biomasse) pour mieux comprendre ces technologies. Vous pouvez également calculer et comparer votre propre empreinte énergétique ici.



Dr. Louis Krieger - Scienteens Lab



Campus Limpertsberg

12h45 P&R Junglinster oder / ou Carsharing



14h00 > 17h00



LU / D



20 €



27.09 / min 8 Pers.



WËLLBEIEN AN ANER BESTËBSER AN EISE GÄERT POLLINISATEURS DANS NOS JARDINS

Dënschdes 15.10

Wëll Dir méi iwwer d'Wëllbeie an aner Bestëbser an eise Gäert léieren? Dann invitéiere mir lech häerzlech op ee Virtrag vun der Biologescher Statioun SIAS zum Thema "Bestëbser an hir Nistplazen am Gaart". En Expert vum SIAS weist déi verschidde Bestëbserzorten an erklääert, wéi ee mat deene richtege Planzen an Nisthilfen d'Bestëbser effektiv fuerdere kann.

Mardi 15.10

Vous voulez en savoir plus sur les abeilles sauvages et autres pollinisateurs de nos jardins ? Alors nous vous invitons à cette conférence de la station biologique SIAS sur le thème "Les pollinisateurs et leurs sites de nidification dans les jardins". Un expert de la SIAS présentera les différentes espèces de pollinisateurs et expliquera comment les solliciter efficacement en choisissant les bonnes plantes et les bons supports de nidification.

-  SIAS
-  Centre Culturel Flaxweiler
8, rue Bildgen • L-5424 Flaxweiler
-  14h00
-  Mam / avec Club Aktiv Plus Muselheem
-  LU
-  Gratis / *gratuit*
-  01.10



BLUMMENATELIER

ATELIER FLORAL

Dënschdes 15.10 / 19.11

E selwer gemaacht Arrangement, der Saison entsprechend dekoréiert, wat gëtt et Schéineres? An Zesummenaarbecht mam Floristkatelier vu Fëlschdref, léiert Dir verschidden Techniken a kritt Wëssen iwwert Ëmgang, Faarwen a Gestaltung vun de Blumen a Planze vermëttelt.

Mardi 15.10 / 19.11

Qu'y a-t-il de plus beau que de créer sa propre création florale de saison ? En collaboration avec le « Floristkatelier » de Filsdorf, vous apprendrez différentes techniques de travail. En même temps, vous aurez des informations autour de la composition, des couleurs et de la création d'arrangements de fleurs.

15.10 Kürbisgesteck / *arrangement dans un potiron*

19.11 Adventskranz / *couronne de l'avant*



Jeanette Lobner



Veräinsbau op der Schanz



18h00 > 20h00



55 € / Atelier



04.10 / 08.11



BOWLING ZU BEEFORT

BOWLING À BEAUFORT

Mëttwochs 16.10

Genéisst ee spannende Bowling-Nomëtteg zesumme mat eis an der Jugendherberg zu Biefort! Egal op Ufänger oder Hobby-Spiller, jiddereen ass häerzlech wëllkomm. Zesumme verbrénge mir e gesellege Nomëtteg, a mol kucken op deen een oder aaneren et souguer hikritt e Strike ze spillen!

Mercredi 16.10


*Profitez d'un après-midi de bowling avec nous à l'auberge de jeunesse de Beaufort !
Que vous soyez débutant ou joueur expérimenté, tout le monde est le bienvenu.
Passons ensemble un après-midi convivial et voyons qui parmi nous, réussira à réaliser un strike !*

 Equipe Club Aktiv Plus

 Youth Hostel Beaufort

 16h00 > 18h00

 Käschten op der Plaz ze bezuelen / *frais à régler sur place*

 09.10



MAM BUERGERMEESCHTER UM TOUR

LA TOURNÉE DU MAIRE

Donneschdes 17.10

De Joe Nilles, Buergermeeschter vu Bäertref weist lech seng Heemecht. Am Häerze vum Mëllerdall geleeën, geet den Tour laanscht d'Sehenswürdegkeete vu sengem Duerf a wee weess, vläicht zielt hien déi enger oder aner Spiicht an Anekdot. Während dem Tour gëtt et e Patt a mir loossen eis de Gomm mat regionale Produiten verwinnen. Kommt mat op dëse méi aussergewöhnleche Spadséiergang, et gëtt bestëmmt net langweileg.

Jeudi 17.10

Joe Nilles, maire de Berdorf, vous fait découvrir sa région. Situé au cœur du Müllertal, notre tour passera par les curiosités de son village et qui sait, il nous racontera peut-être quelques anecdotes et plaisanteries. Pendant la randonnée, nous dégusterons des spécialités de la région. Venez avec nous pour cette promenade plutôt inhabituelle et laissez-vous surprendre, vous n'allez certainement pas vous ennuyer.



Joe Nilles an d'Equipe Club Aktiv Plus



Parking Camping Martbusch



10h30 > 14h30



+/- 3km, fest Schong / *chaussures fermés*



Gratis / *gratuit*



11.10



TAGESFAHRT „RÜDESHEIMER FEDERWEIßENFEST“

Freitag 18.10

Zu Rüdesheim in der Drosselgass', wo winkt ein grüner Strauss, da trinkt man früh bis abends spät die Gläser fleissig aus (...) ~ Otto Hausmann ~

Kommen Sie mit auf einen Tagesausflug nach Rüdesheim am Rhein! Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Rüdesheimer Schloss begeben wir uns auf eine Stadtführung in der Altstadt und erkunden unter anderem die legendäre „Drosselgasse“ mit ihren vielen Tanzlokalen und Fachwerkhäusern! Den Abend lassen wir gemütlich auf dem Federweißenfest ausklingen.



Equipe Club Aktiv Plus



10h00 P&R Junglinster –
Départ am Reesbus



10h00 > 22h00



D



95 € inkl. Bus, Menü (ohne Getränke), Stadtführung



04.10



MARIE-ASTRID-CROISIÈRE

Dënschdes 22.10

Verbréngt en Dag am Hierscht u Bord vun der MS "Princesse Marie-Astrid" mat de Frënn vum „Club Aktiv+“. Genéisst gutt lessen an Drénken op der schéiner Musel. Musikalesch begleet eis „De Klimperhari“, dee fir eng gudde Stëmmung suergt. Wee wëllt, kann dobäi och d'Danzbeen schwéngen. Mir freeën eis op dësen traditionellen Schëffsausflug.

Mardi 22.10

Passez une journée automnale à bord du MS "Princesse Marie-Astrid" avec les amis du « Club Aktiv+ ». Profitez de bons repas et boissons sur la Moselle. "De Klimperhari" nous accompagnera musicalement et assurera une bonne ambiance. Ceux qui le souhaitent peuvent également danser. Nous nous réjouissons de cette sortie traditionnelle en bateau.

MENU:

*

Fein Geméiszopp / *Fine crème de légumes*

*

Bouchée, Fritten an Zalot / *Bouchée à la reine, pommes frites et salade*
Oder / *ou*

Vegetaresche Menu / *Menu végétarien* :

Gefüllte Gourgette op Couscous / *Courgettes farcies sur couscous*

*

Äppeltaart mat Vanillsglace / *Tarte grand-mère avec sa glace vanille*



Equipe Club Aktiv Plus



Quai Marie-Astrid -
Route du vin • L-6794
Grevenmacher



11h30 Einschiffung /
Embarquement



67 €



01.10



LUNCH CONCERT PHILHARMONIE

Mëttwochs 23.10

Genéisst e musikalesche Mëtten, 30 Minutte Concert ginn am Grand Auditorium offréiert. Uschlëssend setzen mir eis nach gemittlech vis-a-vis vun der Philharmonie an e Restaurant.

Um Programm steet eng ëffentlech Prouf vum Orchester Philharmonique du Luxembourg (OPL) ënnert der Leedung vum Chefdirigent Gustavo Gimeno.

Mercredi 23.10

Profitez d'un midi musical, 30 minutes de concert sont offertes dans le grand auditorium. Par la suite, nous nous installerons confortablement dans un restaurant en face de la Philharmonie.

Au programme : une audition publique de l'orchestre de la Philharmonie dirigé par le chef d'orchestre Gustavo Gimeno.



Equipe Club Aktiv Plus



11h00 P&R Junglinster



11h00 > 15h00



Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen /
consommation à régler sur place



14.10









QUIZ ROOM

Thursday 31.10

Join us to visit the first quiz room in Luxembourg where you can buzz in for real, just like on a TV set, by taking on your friends, family or colleagues during a session of 8 successive rounds and with a wide range of themes: blind tests, cinema, series, sport, video games, people, history, etc.

Jeudi 31.10

Rejoignez-nous pour visiter le premier quiz room à Luxembourg où vous pourrez buzzer pour de vrai comme sur un plateau télé en affrontant vos amis, votre famille ou vos collègues au cours d'une session enchainant 8 manches successives et avec de nombreux thèmes : blind test, cinéma, séries, sport, jeux-vidéos, people, histoire, etc.

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Carsharing; Sport4Lux
34, rue Gabriel Lippmann • 5365 Schuttrange
-  16h00 > 18h00
-  ENG / F
-  35 € per person / *par personne* (drink & cake inkl. / *boisson & gâteau incl.*)
-  15.10 / max. 24 Pers.



KREATIVATELIER ATELIER DE CRÉATION

Dönschdes 12.11 & Donneschdes 14.11

Et ass gläich nees Chrëschttag an Dir wëllt dëst Joer e ganz perséinlecht Geschenk kreéieren? Dann kommt op eise Kreativatelier a maacht eppes Flottes zesummen! Mat talentéierter Begleedung kënn Dir Är eegen Dëschluucht gestalten. Ob Wanter- oder Chrëschtmotiv, Dir kënn se komplett fräi no Ären Wënsch gestalten.

Mardi 12.11 & Jeudi 14.11

Noël approche à grands pas et vous souhaitez créer un cadeau complètement personnalisé cette année ? Alors, venez participer à notre atelier créatif et réalisez quelque chose de spécial ensemble ! Avec l'accompagnement d'une talentueuse créatrice, vous aurez la possibilité de créer votre propre lampe de table à motif d'hiver ou de Noël - laissez libre cours à votre créativité.



-  Karin Krier creaKA
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  14h30 > 17h00
-  LU
-  55 € (material inclus)
-  25.10



WORD COURS: CHRËSCHTKAARTEN & GESCHENKUNHÄNGER GESTALTEN





WORD COURS : CARTES DE NOËL ET ÉTIQUETTES DE CADEAUX

Freides 06.12

Haut um Niklos-Dag wëlle mer eis schonn op d'Chrëschtdeeg virbereeden- wien huet net gär eng schéin perséinlech Chrëschtkaart oder e Geschenkhänger? Am Cours léiert Dir wéi Dir dës ganz einfach selwer gestalten kënn an Dir esou nach rechtzäiteg fir Är Chrëschtdaagskaddo'en prett sidd.

Vendredi 06.12

Aujourd'hui, en ce jour de la Saint-Nicolas, nous voulons déjà nous préparer au mieux pour Noël - qui n'aime pas une belle carte de Noël ou une étiquette cadeau personnalisée ? Dans ce cours, vous apprendrez comment créer cela très facilement et ainsi être prêt à temps pour vos cadeaux de Noël.

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  9h30 > 11h00
-  Smartphone / Tablet / Laptop & Fotoen
-  LU
-  Gratis / *gratuit*
-  29.11





AN DER LOUPESCHT
CLUB AKTIV PLUS

UMELDUNGSFORMULAR

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Numm / Nom : _____

Virnumm / Prénom : _____

- Déjà inscrit au Club Aktiv Plus An der Loupescht, merci de compléter à partir du point (2)*
- Pas encore inscrit, merci de compléter d'abord vos données personnelles ci-dessous au point (1) et puis le point (2)*

(1) DONNÉES PERSONNELLES :

Adresse :

Tél. : Gsm : E-mail :

Date de naissance : Sexe : Nationalité :

(2) INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS :

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

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

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

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

Signature :



INTERN REEGELEN

1. Mëllt lech w.e.g. fir all Aktivitéit, wou Dir wëllt drun deelhuele, un. Umeldungen kenne folgend duerchgefouert ginn:
 - a. Direkt am Club: vu Méindes bis Freides tëscht **9h00 an 13h00** Auer
 - b. Per Telefon um **2755 - 3395**
 - c. Per **Email** : club-loupescht@croix-rouge.lu
2. D'**Bezuelen** gëtt, no Erhale vun enger Rechnung mam entsprechemdem Präis an der Referenznummer, per Iwwerweisung op de Kont: **LU41 0019 4955 9051 5000 (BCEE)** gemaach. Fir Cours'en gëtt de volle Präis verrechent, och wann Dir aus perséinleche Grënn (Vakanz, Gesondheet,...) net fir all Rendezvous present sidd.
3. **Deelhuelen un Aktivitéiten** vum Club Aktiv Plus An der Loupescht leeft ënnert ärer eegener Responsabilitéit. Fir e gudden Oflaf vun eisen Aktivitéiten an Ausflich ze garantéieren, biede mir lech pünktlech um Treffpunkt ze sinn. Mir kennen lech bis zu 5 Minutte Verspéidung erlaben. Falls Dir un enger Aktivitéit deelhuele wëllt, wou Dir awer net ugemellt sidd, kenne mir lech net garantéieren ob nach eng Plaz frei ass.
4. Bei **Sportsaktivitéiten** empfeele mir e Rot bei ärem Hausdokter unzufroen. Am Fall vu Gesondheetsproblemer an aus Sécherheetsgrënn biede mir lech Persoun, déi fir d'Aktivitéit oder de Cours zoustänneg ass, z'informéieren. Zousätzlech ass oft eng Grondausstattung néideg fir eng Aktivitéit auszuféieren (adaptéiert Kleedung, fest Schong, eng Yoga-Matt,...). Mir stinn zu ärer Verfügung fir lech z'informéieren an ze beroden.
5. Eng **Aktivitéit kann ofgesot ginn**, wann d'Mindestzuel un Umeldungen net erreecht gouf, wéi och bei Krankheetsfall vum Responsabel vum Cours. An dëse Fäll ginn lech Käschten zeréckbezuelt.
6. Wann Dir **net un enger Aktivitéit** oder engem Cours kennt deelhuele, si mir lech dankbar, sou séier wéi méiglech, eis z'informéieren. Déi fräi Plaz kann un eng Persoun vun der Waardelëscht weidergeleet ginn. D'Käschte ginn lech dann zeréckbezuelt.
7. Während eisen Aktivitéite ginn **Fotoen** vun de Participanteë gemaach. Dës Fotoe gi benotzt fir de Club Aktiv Plus an seng Aktivitéiten ze promouvéieren. Wann Dir op kenger Foto wëllt sinn oder är Foto net soll publizéiert ginn, dann deelt eis dat w.e.g. schrëftlech mat.

E puer Empfehlungen:

Et ass recommandéiert ëmmer eppes virun der Aktivitéit giess ze hunn - soss steet Gefor vun Ennerzocker. A fir lech ze hydratéiere denkt drun genuch während der Aktivitéit ze drénken!

OPGEPASST!

Dës intern Reegele gëllen nëmme fir Aktivitéiten, déi vum Club Aktiv Plus An der Loupescht organiséiert ginn. Bei Aktivitéiten déi vun eise Partner organiséiert ginn, trëtt Reglement vun der jeweileger Organisatioun a Kraaft.

REGLEMENT INTERNE

1. **Inscriptions** : Veuillez vous inscrire pour toutes nos activités auxquelles vous souhaitez participer. Les inscriptions peuvent être faites :
 - a. directement au club : du lundi au vendredi entre **9h00** et **13h00**
 - b. par téléphone au **2755 - 3395**
 - c. par **mail** : club-loupescht@croix-rouge.lu
2. **Paiement** : Il s'effectue, après réception d'une facture avec le montant correspondant et la référence indiquée, par virement bancaire sur le compte : **LU41 0019 4955 9051 5000 (BCEE)**. Pour les cours, le montant total pour la session est dû, même si vous êtes empêché/es de participer à toutes les séances pour des raisons personnelles.
3. **Participation aux activités** : se fait au Club Aktiv Plus An der Loupescht sous votre propre responsabilité, et exclusivement à vos propres risques et périls. Par ailleurs, Doheem versuergt, le gestionnaire du Club Aktiv Plus An der Loupescht décline toute responsabilité en cas d'accident. Pour le bon déroulement de l'activité ou de l'excursion, nous vous prions d'être présent au lieu du rendez-vous et à l'heure indiqués. Si vous désirez participer à une activité où vous ne seriez pas inscrit(e), nous ne pouvons pas vous garantir une place.
4. **Activités sportives** : Il est fortement conseillé de demander l'avis de votre médecin en fonction de votre état de santé. En cas de problèmes de santé, pour des raisons de sécurité, et dans votre propre intérêt, veuillez en informer le responsable de l'activité. Par ailleurs, un équipement de base est souvent nécessaire pour pratiquer une activité (une tenue adaptée, des chaussures, éventuellement un tapis de sol...). Nous nous tenons à votre entière disposition pour vous informer et vous guider.
5. **Annulation d'une activité** : Une activité peut être annulée si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, de même qu'en cas de maladie du / de la chargé(e) du cours. Les frais engagés vous seront remboursés.
6. **Impossibilité de participer à une activité ou à un cours** : nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais. La place libérée pourra alors être attribuée à une personne sur liste d'attente. Le cas échéant, votre participation vous pourra être remboursée. Par ailleurs, les frais inhérents à votre annulation vous seront facturés.
7. **Protection des données et prise et diffusion de photos** : Merci de consulter le livret d'accueil et d'information, le site www.help.lu ou le Club Aktiv Plus An der Loupescht pour toutes questions au sujet du traitement de données personnelles et du traitement de données personnelles sous forme d'images ou d'enregistrements vidéos captés par le Club Aktiv Plus An der Loupescht.

Quelques recommandations :

Il est conseillé de manger toujours quelque chose avant de participer à une activité (risque d'hypoglycémie). Pensez à boire assez pendant l'activité pour vous hydrater !

ATTENTION !

Ce règlement interne s'applique uniquement aux activités organisées par le Club Aktiv Plus An der Loupescht. Les activités organisées par nos partenaires sont régies par le règlement interne en vigueur au sein de l'institution organisatrice.

FOTOGALERIE

GALERIE DE PHOTOS



Rummikub x Zitha Consdorf



Kunstworkshop (Das Sehen weiten



Maastricht



Burg Eiltz



Spa-Francorchamps





clubaktiv⁺ du réseau Help

Pour une vie sociale **épanouissante et active!**

Für ein **erfülltes und aktives** Sozialleben!

5.000

clients actifs chaque année!
aktive Kunden jedes Jahr!

6

Clubs Aktiv
Plus

> 100

activités différentes
angebotene Aktivitäten

FR

Les **Clubs Aktiv Plus Help** vous accompagnent pour fonder du lien social et préparer le **passage à la retraite** et vous encouragent à **rester actifs** tout en développant de **nouveaux liens sociaux!** Découvrez le **large choix des activités** proposées par nos Clubs Aktiv Plus.

Vivre ensemble | Intergénérationnel | Interculturalité | Convivialité
Active Ageing | Qualité de vie | Bien-être

DE

Die **Clubs Aktiv Plus von Help** unterstützen Sie bei der **Vorbereitung auf Ihren Ruhestand** und ermuntern Sie, **aktiv zu bleiben!** Entdecken Sie die **große Auswahl an Aktivitäten** von unseren Clubs Aktiv Plus.

Zusammen erleben | Generationenübergreifend | Interculturalität
Geselligkeit | Active Ageing | Lebensqualität | Wohlbefinden



CAP An der Loupescht
☎ 27 55 33 95



CAP Atertdall
☎ 27 55 33 70



CAP Mosaïque Club
☎ 27 55 33 90



CAP Muselheem
☎ 27 55 36 60



CAP Syrdall
☎ 26 35 25 45



CAP Uelzechtall
☎ 26 33 64 1

club⁺
aktiv

help⁺
All Dag ass e gudden Dag



www.help.lu



26 70 26

Ça ne fait que **commencer!**



Trop jeune? Plus assez? Qui a dit qu'il y avait un âge limite pour profiter, pour échanger, pour apprendre? Help a 6 Clubs Aktiv+ et vous propose tout un programme d'activités. Un moment de partage, de nouvelles rencontres et beaucoup d'enthousiasme, pour que vous profitiez de chaque instant. Tout simplement!

clubaktiv⁺

help⁺
All Day aus + gutten Dag