



**AN DER LOUPESCHT**  
CLUB AKTIV PLUS



Aktivitéiteprogramm  
JANUAR - MÄERZ  
**2025**



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](mailto:club-loupescht@croix-rouge.lu)

[www.help.lu](http://www.help.lu) / [www.croix-rouge.lu](http://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
Winterprogramm	6
Informatioun un eis Clienten	8
Fotosgalerie	11
Club Vakanz 2025	12
Sproochecafé	14
Spillnomëtteg am CIPA Jonglënster	15
Trëppeltour	16
Gediechnistraining	17
Klangschuelenmeditatioun	18
Nordic Walking am Mëllerdall	19
Gesellschaftsspiller	20
Keelen	21
Seniore Yoga	22
Senioren Kraaft-Training	23
Molcours	24
Rummikub zu Konsdref	25
Buch Club	26
Mëttegiessen am Club	27
Smartphone & Tablet Hëllef	30
Internetcafé fir Senioren - Cours	31
Mëttegiessen am Restaurant	32
Bakatelier	33
Schach-Nomëtten	34
Virtrag Solitude	35
Luxilux Schëffleng	36
Reesreportage - Schottland	37
Blumenatelier	38
Safe And Savvy	39
Genussreise Kaffeerösterei	40
Tour duerch d'Éislek	41
Kreativatelier Eko-Resin	42
Kinonomëtteg - Cine Sura	43
Theater	44
Mam Buergermeeschter um Tour	45
Dagesausflug Geierlay	46
Kreativ-Atelier - Stringart	47
Serres Royale de Laeken & Atomium	48
Umeldungformular	50
Fotoformular	51
Intern Reegelen	52
Fotosgalerie	54

	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

**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

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

**Syrkus Roodt-Syre**  
20, route de Luxembourg •  
L-6916 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

**P&R Junglinster**

beim Rossbur • L-6136 Junglinster

**CIPA Junglinster**

40, rue Rham • L-6142 Junglinster

**Lënster Lycée**

2, rue Victor Ferrant •

L-6122 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

# WINTERPROGRAMM IM CLUB AKTIV PLUS AN DER LOUPESCHT: GEMEINSAM AKTIV, GESUND UND GLÜCKLICH

Am Jahresende ist es Zeit, das vergangene Jahr noch einmal Revue passieren zu lassen. Welche besonderen Momente haben uns bereichert? Welche Herausforderungen konnten wir meistern? Gemeinsam haben wir viel erlebt, und unsere Aktivitäten haben Ihnen hoffentlich neue Perspektiven und schöne Erlebnisse geschenkt.

Vielleicht ist es für manche von Ihnen eine echte Herausforderung, an unseren Aktivitäten teilzunehmen. Herausforderungen können uns manchmal an unsere Grenzen bringen – aber sie haben oft auch einen positiven Einfluss auf unser Leben und unsere Lebenszufriedenheit. Genau hier, in der Gemeinschaft und der Aktivität, können Sie Freude finden. Jede Begegnung, jede Bewegung und jedes Lächeln trägt dazu bei, dass wir uns wohler und stärker fühlen.

Nun blicken wir mit frischem Elan auf das kommende Jahr. Unser neues Programm hält wieder eine Vielfalt an Aktivitäten bereit, die Körper und Geist in Bewegung bringen, Begegnungen fördern und Abwechslung schaffen. Lassen Sie uns gemeinsam ein neues Jahr voller Möglichkeiten beginnen und uns auf spannende Aktivitäten und bereichernde Tage freuen.

Lassen Sie uns auch 2025 zusammen aktiv und gesund gestalten – für ein erfülltes und freudiges Jahr!

Anabel, Annika, Diana, Ricardo und Carole

*Das Team vom Club Aktiv Plus An der Loupescht*



## **PROGRAMME D'AUTOMNE AU CLUB AKTIV PLUS AN DER LOUPESCHT : ENSEMBLE, ACTIFS, EN BONNE SANTÉ ET HEUREUX**

*À la fin de l'année, il est temps de faire le bilan de l'année écoulée. Quels moments particuliers nous ont enrichis ? Quels défis avons-nous réussi à surmonter ? Ensemble, nous avons vécu beaucoup de choses, et nos activités vous ont, je l'espère, offert de nouvelles perspectives et de belles expériences. Les défis peuvent parfois nous pousser à nos limites - mais ils ont souvent aussi un impact positif sur notre vie et notre bien-être. Pour certains d'entre vous, participer à nos activités représente peut-être un véritable défi. Mais c'est justement dans la communauté et dans l'action que vous pouvez trouver de la joie. Chaque rencontre, chaque mouvement, chaque sourire contribue à ce que nous nous sentions mieux et plus forts.*

*Nous abordons maintenant la nouvelle année avec un élan renouvelé. Notre nouveau programme propose à nouveau une grande variété d'activités pour maintenir le corps et l'esprit en mouvement, encourager les rencontres et apporter de la diversité dans notre quotidien. Ensemble, commençons une nouvelle année pleine de possibilités et réjouissons-nous à l'idée de vivre des activités stimulantes et des journées enrichissantes.*

*Construisons ensemble une année 2025 active et saine - pour une année remplie de bonheur et d'accomplissement !*

*Anabel, 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 Aktivitéite muss een sech umellen, dëst ass ausschliisslech per Telefon um **2755-3395** oder per Email op **club-loupescht@croix-rouge.lu** méiglech. Denkt och wgl. drun déi jeeweileg Umeldungsfrist fir all Aktivitéit ze respektéieren. Merci.

*Pour toutes nos activités veuillez-vous inscrire soit par téléphone au **2755-3395** ou par email au **club-loupescht@croix-rouge.lu**. Pensez également à respecter la date limite d'inscription de chaque activité. Merci.*

### TRANSPORT

Eng Aktivitéit aus eiser Broschür interesséiert Iech? Dir kennt eenzeg aus Transportproblemer net drun deelhuelen? Dann zéckt net a rufft eis um **2755-3395** 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, contactez-nous au tél. **2755-3395** et ensemble nous verrons les différentes possibilités !*



## **VIRSCHLÉI FIR D'BROCHURE** **SUGGESTIONS POUR BROCHURE**

Ob eng komplett nei Aktivitéit, e Wonsch, en Ausflug etc. – deelt eis Är Iddien mat! Dir wëllt selwer eng Aktivitéit ubidden? Och dat kënn dir mat eis beschwätzen. Kontaktéiert eis!

*Qu'il s'agisse d'une activité complètement nouvelle, d'un souhait, d'une excursion, etc. - faites nous part de vos idées ! Vous souhaitez proposer une activité ? Vous pouvez également nous le faire savoir ici. Contactez-nous !*

**Kontakt / Contact :**

**Tel. : 2755 -3395**

**Mail : club-loupescht@croix-rouge.lu**



## **VIRSTELLUNG NEI MATAARBECHTER** **PRESENTATION NOUVEAU COLLABORATEUR**

Moien alleguer, mä Numm ass Anabel. Ech schaffen zanter dem 15.09 am Club Aktiv Plus An der Loupescht a si virun allem an den Aktivitéiten aktiv. Ech hu virdru 4 Joer an engem Altersheem geschafft a freeë mech op e neit Aarbechtsfeld an dorop lech an den Aktivitéite kennenzelieren.

*Bonjour à tous, je m'appelle Anabel. Je travaille depuis le 15.09 au Club Aktiv Plus An der Loupescht ou je travaille essentiellement dans les activités. Auparavant j'ai travaillé plus de 4 ans dans une maison de retraite et je me réjouis de mon nouveau domaine de travail et de faire votre connaissance lors des activités.*



# Benevoller gesicht

**Mir siche Leit, déi sech gär  
fräiwëlleg abrénge.  
Kommt mat eegenen Iddien  
oder ënnerstëtzt eis.**



**AN DER LOUPESCHT**  
CLUB AKTIV PLUS



**Active Ageing**

**MIR BRAUCHEN  
IECH FIR:**

- Aktivitéiten z'encadréieren
- eegen Iddien ëmzesetzen
- administrativ Tätigkeiten
- oder einfach eng Hand unzepaken

GITT DEEL VUN ENGER  
DYNAMESCHER EKIPP, DÉI  
SECH AN ENGER GUDDER  
ENTENTE BEGÉINT

Mellt lech:

T.: 2755 - 3395

M.: [club-loupescht@croix-rouge.lu](mailto:club-loupescht@croix-rouge.lu)

# FOTOGALERIE

## GALERIE DE PHOTOS



Blumenatelier



Mam Buergermeeschter um Tour



Marie-Astrid Croisière



Mam Buergermeeschter um Tour

# CLUB VAKANZ 2025

## VACANCE DU CLUB 2025

### OSTSEE

**Montag 19.05 - Samstag 24.05.2025**

Erleben Sie die Ostsee von ihrer schönsten Seite – malerische Küsten, historische Hansestädte und pure Erholung warten auf Sie!

Die frische Seeluft, das milde Klima und die flach verlaufenden Strände bieten beste Bedingungen für erholsame Tage. In den historischen Städten Rostock und Wismar können wir neben den gut erhaltenen Stadtzentren voller Sehenswürdigkeiten einige Cafés und Geschäfte zum gemütlichen Bummeln erkunden. Andererseits kommen auch Naturfans auf ihre Kosten, wenn wir Orte wie Warnemünde und Fischland-Darß-Zingst besichtigen. Ob kulturelle Highlights oder entspannende Naturerlebnisse – die Ostsee bietet Erholung und Kultur für jede Generation.

Begleiten Sie uns auf unserer zweiten großen Reise mit dem Club Aktiv Plus An der Loupescht, lernen Sie neue Leute kennen und erleben Sie mit uns gemeinsam diese schöne Region.

### **Sie möchten mehr darüber erfahren?**

**Dann kommen Sie zu unserem Info-Nachmittag am 21.01.25 um 15h00!**

**Bitte anmelden! T.: 2755-3395 M.: [club-loupescht@croix-rouge.lu](mailto:club-loupescht@croix-rouge.lu)**



## PROGRAMM

### 1. Tag - Anreise Rostock

Abfahrt 6h00, Frühstückspause unterwegs, Ziel: Radisson Blu Hotel\*\*\*\*  
Check-In, gemeinsames Abendessen und Übernachtung im Hotel.

### 2. Tag - Besichtigung Rostock und Warnemünde

Stadtführung: Rostock - Auf den historischen Spuren der Hansestadt.  
Nachmittags: Freizeit in Warnemünde.

### 3. Tag - Stralsund und Halbinsel Darß-Zingst

Altstadtführung Stralsund  
Nachmittags: Freizeit in Fischland-Darß-Zingst.

### 4. Tag - Bad Doberdan - Fahrt mit der „Molli“ und Wismar

Besichtigung des Doberdanner Münsters und Fahrt mit der Dampfisenbahn „Molli“  
bis Kühlungsborn.  
Nachmittags: Freizeit in Wismar.

### 5. Tag - Freier Tag in Rostock

### 6. Tag - Rückreise

Nach dem Frühstück Rückfahrt nach Luxemburg, Mittagessen unterwegs.

-  6h00 P&R Junglinster
-  1.425,00 € Doppelzimmer + 325 € Einzelzimmerzuschlag  
4\*Nicht-Raucher Reisebus, 5x Halbpension im 4\*Radisson Blu Hotel,  
1 Frühstück Hinreise, 1 Mittagessen Rückreise, alle im Programm  
angegebenen Ausflüge, Führung in Rostock und Stralsund,  
Dampfisenbahnfahrt, Reiserücktrittversicherung, Begleitung 2 Mitarbeiter
-  01.02

# SPROOCHECAFÉ

## CAFÉ DES LANGUES

E Sproochecafé ass eng flott Geleeënheet fir Mënsche vu ënnerschiddleche Kulturen zesammenzebréngen! Et gëtt verschidden Dëscher an op all Dësch gëtt eng aner Sprooch geschwat. Léiert nei Leit kënne, verbessert eng Sprooch déi der normalerweis net esou oft schwätzt oder hëlleft den aneren z.b. mat Lëtzebuergesch. A kleng Gruppen tauscht een sech gemittlech iwwe alldeeglech Sujeten aus.

*Un café des langues est un moyen formidable de réunir des personnes de différentes cultures ! Il y a plusieurs tables et à chacune d'entre elles, une langue différente est parlée. Rencontrez de nouvelles personnes, améliorez une langue que vous ne parlez pas souvent ou aidez les autres à parler le luxembourgeois. En petits groupes, vous échangez aisément autour de sujets quotidiens.*

<b>Sproochecafé</b>	<b>Datum</b>	<b>Auerzäit</b>
<b>Syrkus Roodt-Syre</b>	<b>Donneschdes</b> 23.01 27.02 27.03	18h00>20h00
<b>Ëpen Junglinster</b>	<b>Donneschdes</b> 16.01 20.02 20.03	19h30>21h00
<b>CIPA Junglinster</b>	<b>Samschdes</b> 04.01 01.02 01.03	10h00>11h30

€ Gratis / *gratuit*  
 eng Woch am Virus /  
*une semaine à l'avance*



## SPILLNOMËTTEG AM CIPA JONGLËNSTER APRÈS-MIDI DE JEUX AU CIPA JUNGLINSTER

**Dënschdes 07.01 / 04.02 / 04.03 / 01.04**

Kommt spillt mat! Mir treffen eis eemol de Mount am CIPA Jonglënster a verbréngé gemittlech Stonnen zesummen. Mir léiere hei néi Leit kennen a treffen eventuell och den een oder aneren Bekannten vun fréier! Mir spillen zesummen traditionell Bingo oder aner flott Spiller ewéi Quiz oder aner Gesellschaftsspiller.

**Mardi 07.01 / 04.02 / 04.03 / 01.04**

*Venez jouer avec nous ! Nous nous retrouvons une fois par mois au CIPA de Junglinster pour passer des moments agréables ensemble. C'est l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes et peut-être même de retrouver de vieux amis ! Nous jouons ensemble au bingo traditionnel ou à d'autres jeux amusants comme des quiz ou divers jeux de société.*

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  CIPA Junglinster
-  15h00 > 17h00
-  Gratis / *gratuit*
-  bis Freides virdrun /  
*jusqu'au vendredi précédant*



# TRÉPPELTOUR

## RANDONNÉE



### Méindes, 13.01 - 31.03

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 mécht et duebel sou vill Spaass.

### Lundi 13.01 - 31.03

*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*



## GEDIECHTNISTRaining

### ENTRAÎNEMENT DE LA MÉMOIRE

**Méindes 13.01 / 27.01 / 10.02 / 24.02 / 10.03 / 31.03**

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. Mat eisem professionnelle Gediechnistraining vun der LVGT asbl - Lëtzebuerger Veräin fir Gediechnistraining - léiert Dir Techniken, fir Äert Gehier ze trainéieren an Är Konzentratioun ze steigere. Kommt laanscht an erliedt en ofwieslungsräichen Training, dee Spaass mécht an lech erméiglecht, Äert Gediechnes aktiv ze verbessere.

**Lundi 13.01 / 27.01 / 10.02 / 24.02 / 10.03 / 31.03**

*Nous avons tous tendance à oublier, mais ce n'est pas une fatalité. Le cerveau est un muscle que l'on peut entraîner. Avec l'association Luxembourgeoise pour l'Entraînement de la Mémoire - vous apprendrez des techniques pour exercer votre cerveau et améliorer votre concentration. Rejoignez-nous pour un entraînement varié et stimulant, qui vous permettra d'améliorer activement votre mémoire tout en vous amusant.*

-  Mariette Zacharias
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  09h30 > 11h00
-  LU / D
-  65 € fir 6 Kéier / pour 6 unités
-  06.01 / min. 8 Pers.



# KLANGSCHUELENMEDITATIOUN

## MÉDITATION BOLS CHANTANTS

**Dënschdes 14.01 / 28.01 / 11.02 / 25.02 / 11.03 / 25.03**

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

**Mardi 14.01 / 28.01 / 11.02 / 25.02 / 11.03 / 25.03**

*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*



06.01



# NORDIC WALKING AM MËLLERDALL

## NORDIC WALKING AU MULLERTHAL



### Mëttwochs 15.01 - 02.04

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 15.01 - 02.04

*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 15.01 - 02.04

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 15.01 - 02.04

*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 précédent*



## KEELEN

### JEU DE QUILLES

#### Mëttwochs 15.01 - 26.03

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 15.01 - 26.03

*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 / *sur demande*



16h00 > 18h30



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



# SENIORE YOGA



## Donneschdes 16.01 - 27.03

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 16.01 - 27.03

*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
-  € 200 € fir 10 Kéier / *pour 10 unités*
-  06.01



# SENIOREN KRAAFT-TRAINING

## MUSCULATION POUR SENIORS



### Donneschdes 16.01- 13.03

Entdeckt d'Kraaft vum Alter! Eise Senioren Kraaft-Training ass speziell dorop ausgeriicht, Är Stärkt, Beweglechkeet an d'Liewensqualitéit ze verbessern. An eise motivéierendem an ennerstëtzendem Cours schaffe mir zesummen drun, Är Muskulatur ze stäerken, d'Schanken ze festegen an Är allgemeng Gesondheet ze féerden. Mat moossgeschneiderten Übungen wäert dir lech méi staark, energiegelueden a selbstbewosst fillen.

### Jeudi 16.01- 13.03

*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 vous vous sentirez plus fort, énergique et confiant.*

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  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*
-  06.01



# MOLCOURS

## COURS DE PEINTURE

### Donneschdes 16.01 - 27.03

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 16.01 - 27.03

*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*



08.01



# RUMMIKUB ZU KONS DREF

## RUMMIKUB À CONSDORF

**Dënschdes 21.01/ 18.02 / 18.03**

Kommt spillt mat! Och am neie Joer 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 verbréngt mir gemittlech Stonnen zesummen a léiere sécherlech och nei Leit kennen.

**Mardi 21.01/ 18.02 / 18.03**

*Venez jouer avec nous ! Aussi en cette nouvelle année, 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
-  Consommationen op der Plaz ze bezuelen /  
consommations à régler sur place
-  Bis Freides virdrun /  
jusqu'au vendredi précédant



# BUCH CLUB

## CLUB DU LIVRE

**Dönschdes 21.01 / 25.02 / 25.03 / 22.04**

All Mount liese mir e Buch, dat versprécht 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 Andréck, Erënnerungen an lwwerleeungen. All Stëmm zielt a bréngt eng nei Dimensioun an eis Gespréicher. Maacht bei eisem Buchclub mat a genéisst gemittlech Momenter!

**Mardi 21.01 / 25.02 / 25.03 / 22.04**

*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 !*

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



# 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 preparéieren an duerno 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 eng gemittlecher Ronn d'lesse genéissen.

### Jeudi

*Une fois par mois, nous préparons un menu fait maison. Si vous aimez cuisiner et souhaitez préparer 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.*

**23.01** Raclette, Sorbet

**13.02** Tomatenzopp, Rëndsgulasch, Heiße Liebe

**20.03** Zopp, Geméis Tajine mat Couscous, 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*





# PENSIONSCOACHING

DEN NEIE LIEWENSOFSCHNËTT LIEWEN

**Vum Berufsliewen** →

**an d'Pension?**

- ⊗ Dir stitt virun dësem neie Liewensofschnëtt?
- ⊗ Dir wëllt Är Pension präparéieren an erliewen?
- ⊗ Dir stellt Iech Froe wéi Dir dat ugoe kënt a wat Är Méiglechkeete sinn?

Da kommt mir schwätzen driwwer!

Bei eis a kritt Dir Är ganz individuell Berodung vun eise Pensionscoachen



Mir sichen

2025

# AKTIVITÉITE FIR MÄNNER

*Kommt an de CLUB!*



**MIR BRAUCHEN  
ÄR IDDIEN**

**EGAL OB SPORTLECH, GESELLEG ODER EN AUSFLUCH**

Erzielt eis vun Äre  
Virschlei!

[club-loupescht@croix-rouge.lu](mailto:club-loupescht@croix-rouge.lu)

2755-3395

# 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 mellet Iech 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.*

**OP UFRO OCH  
AN ÄRER GEMENG**

-  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 Virus / une semaine à l'avance



## INTERNETCAFÉ FIR SENIOREN - COURS

**Freides 24.01 / 07.02 / 21.02 / 07.03 / 21.03 / 04.04**

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 24.01 / 07.02 / 21.02 / 07.03 / 21.03 / 04.04**

*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*
-  17.01



# 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, uschlëssend loosse mer eis eppes vum Kichechef preparéieren. 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 :*

**24.01 & 31.01** Va Sano - Ristorante  
11, um Lënster Bierg • L- 6125 Junglinster

**14.02 & 28.02** Relais du Château de Betzdorf  
4, rue de Wecker • L- 6832 Betzdorf

**21.03 & 28.03** Brasserie Heringer Millen  
1, rue des Moulins • L- 6245 Mullerthal-Waldbillig

-  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*



# BAKATELIER

## ATELIER DE PÂTISSERIE

INTER-  
GENERATIONNEL  
AKTIVITÉIT

### Dënschdes

Emol de Mount treffe mir eis mat de Schüler vum Lënster Lycée fir lecker Pâtisserie ze kreéieren. No der Zoubereedung wäerte mer eis déi Schneekegkeeten zesummen an enger gemittlecher Ronn schmaache loossen.

Um Programm si follgend Desserten:

### Mardi

*Une fois par mois, nous nous rencontrons avec les élèves du lycée de Junglinster pour créer des délicieuses pâtisseries ensemble. Après la préparation, nous dégusterons ensemble les gourmandises dans une ambiance chaleureuse.*

*Au programme les pâtisseries suivantes:*

- 28.01** Kaiserschmarrn
- 11.02** Fueskichelcher / *beignets de carnaval*
- 11.03** Tiramisu
- 01.04** Ouschterbaken / *pâtisserie de Pâques*

 Equipe Club Aktiv Plus

 Lënster Lycée

 14h00 > 16h00

 LU

 Gratis / *gratuit*

 eng Woch am Virus /  
*une semaine à l'avance*



# SCHACH-NOMËTTEN

## APRÈS-MIDI DE JEU D'ÉCHECS

INTER-  
GENERATIONNEL  
AKTIVITÉIT

### Dönschdes 28.01

Schach ass eng flott Aktivitéit fir d'strategesch Denken an d'Gedold ze fërderen. Op engem Schach Tournoi kënnen d'Spiller hir Fäegkeeten testen an nei Taktike léieren. Kommt mat eis an de Lënster Lycée, léiert aner Schachbegeeschterter kënnen a léiert Schoul vun enger anerer Säit kennen.

### Mardi 28.01

*Les échecs sont une excellente activité pour développer la réflexion stratégique et la patience. Lors d'un tournoi d'échecs, les joueurs peuvent tester leurs compétences et apprendre de nouvelles tactiques. Venez avec nous au Lënster Lycée, rencontrez d'autres passionnés d'échecs et découvrez l'école sous un autre angle.*

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Lënster Lycée
-  14h00 > 16h00
-  Gratis / *gratuit*
-  20.01



# VIRTRAG SOLITUDE

## SERVICE IRIS

### Freides 31.01

Eleng si ka ganz schéi sinn, mee wat ass wann eleng sinn erdréckend gëtt? Fir verschidde Kënschtler ass eleng ze sinn, eng Zäit vun der Inspiratioun, mee wann dës Zäit ze laang dauert, gëtt et zur Qual. Wat bedeit sozial Isolatioun a wisou kann Einsamkeet negativ fir de Mënsch sinn? Léiert an dësem flotte Workshop méi iwuer de Service Iris vun der Croix-Rouge kennen, deen déi Themen ugeet. Loosst eis zesummen dat spannend Thema entdecken!

### Vendredi 31.01

*Être seul peut être très agréable, mais que se passe-t-il lorsque la solitude devient étouffante ? Pour quelques artistes, être seul est un moment d'inspiration, mais si ce moment dure trop longtemps, cela devient une torture. Que signifie l'isolement social et pourquoi la solitude peut-elle être négative pour l'être humain ? Apprenez-en plus sur le service Iris de la Croix-Rouge et découvrez ensemble ce thème captivant lors de cet atelier passionnant !*

-  Yanica Reichel, Service IRIS
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  10h00 > 12h00
-  LU
-  Gratis / *gratuit*
-  24.01



# LUXILUX SCHËFFLENG

## DÉI 7 SCHWËSTEREN VUM SCHMËTTBËSCH

### Donneschdes 06.02

Mir starten eisen Dag gemittlech am Club Haus Beim Kiosk mat engem gudde Frühstück. Duerno geet et op Schatzsuche: „Taucht an d'Häerz vu Schëffleng an a léiert d'Legend vum Marxeweier kennen. Et heescht, dës Quell huet d'Kraaft, déi, déi sech trauen, vum kristallkloren Waasser ze drénken, fir ëmmer als Koppel ze verbannen. Mee fir dass de Zauber wierkt, musst Dir fir d'éischt déi 7 Schwëstere vum Schmëttbësch, unhand vun hire Spueren, rëm zesummebréngen.“ Zum Ofschloss gi mer zesummen an de Restaurant “Chez Toni” iessen.

### Jeudi 06.02

*Nous commençons la journée tranquillement au Club Haus Beim Kiosk avec un bon petit-déjeuner, avant de partir pour une chasse au trésor. « Plongez au cœur de Schifflange et laissez-vous envoûter par la légende du Marxeweier : on dit que cette source unit pour toujours ceux qui osent boire son eau cristalline. Mais pour que le sortilège fonctionne, il faudra d'abord retrouver les 7 sœurs de la forêt de Schmëtt en suivant leurs traces. » Nous terminerons la journée par un déjeuner au restaurant Chez Toni.*



Equipe Club Aktiv Plus mat Club Haus Beim Kiosk



Club Haus Beim Kiosk • 11-15, rue CM Spoo • L-3876 Schifflange



9h00 > 15h00



Gelueden Smartphone, Wanderschong, wiederentspriechend Kleding, Waasser / *smartphone chargé, chaussures de marche, vêtements adaptés à la météo, de l'eau*



Carsharing



25 € (Kaffi, Mëttegiessen  
ouni Gedrénks / *petit-déjeuner, déjeuner sans boissons*)



24.01, max. 12 Pers.



## REESREPORTAGE - SCHOTTLAND

### REPORTAGE DE VOYAGE - ECOSSE

#### Freides 07.02

Schottland, d'Land vun de Schlässer aus dem 16. a 17. Joerhonnert. E Land voller Hiwwelen, faarwege Plateauen, Fielsen a géi Küste mat Waasserfäll, déi 200 Meter déif, direkt an d'Mier falen. Sidd bei dëser Fotorees derbäi a loosst eis dëst wonnerschéint a kontrasträicht Land ukucken.

#### Vendredi 07.02

*L'Écosse, pays de châteaux du XVIe au XVIIe siècle. Une terre de collines vallonnées, plateaux colorés, de rochers et côtes escarpés avec des cascades qui plongent de 200 mètres directement à la mer. Accompagnez-nous dans ce voyage en photo et visitons ce pays magnifique et contrasté.*



Will Majerus



Club Aktiv Plus An der Loupescht



17h30 > 19h00



LU



Gratis / *gratuit*



31.01



# BLUMMENATELIER

## ATELIER FLORAL

### Dënschdes 11.02 / 18.03

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 Blummen a Planze vermëttelt.

### Mardi 11.02 / 18.03

*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.*

**11.02** Valentinsdag / Saint-Valentin

**18.03** Ouschterdeko am Straussenee / décoration de Pâques dans l'œuf d'autruche



Jeanette Lobner



Veräinsbau op der Schanz



18h00 > 20h00



55 € / Atelier



31.01 / 07.03



## SAFE AND SAVVY KI WORKSHOP

### Donneschdes 13.02 & Freides 14.02

Während eisem Atelier gitt Dir vill iwver Kënschtlech Intelligenz gewuer an entwéckelt praktesch Fäegkeeten, wéi dës lech am Alldag nätzlech ka sinn. Dir kritt Tipps fir eng effektiv Notzung, diskutéiert d'potenziell Virdeeler, léiert iwver d'Risiken an entwéckelt Strategien, fir sécher an dëser neier Welt ze bleiwen.

### Jeudi 13.02 & Vendredi 14.02

*Lors de notre atelier, vous aurez l'opportunité de développer des compétences pratiques en Intelligence Artificielle pour vous faire aider dans votre vie quotidienne. Le contenu couvrira des astuces pour une utilisation efficace de l'Intelligence Artificielle, une discussion sur les avantages potentiels, une éducation sur les risques, et des stratégies pour rester en sécurité dans ce monde émergent.*

-  LuxTechSchool, Projet Safe & Savvy
-  Syrkus, Roodt-Syre (Preo)
-  9h00 > 13h00
-  Inscriptioun just fir zwee Deeg méiglech! /  
*Inscription uniquement pour les deux jours !*
-  LU
-  € Gratis / *gratuit*
-  31.01



# GENUSSREISE KAFFEERÖSTEREI

## „MONDO DEL CAFFÈ“

### Donnerstag 27.02

Wir laden Sie herzlich zu einem spannenden Besuch bei „Mondo del Caffè“ in Echternach ein. Hier entdecken wir die Welt der traditionellen Kaffeeröstung. Bei einer interessanten Führung erfahren wir mehr über nachhaltigen Kaffeeanbau, fairen Handel und die Kunst des Trommelröstens. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit, verschiedene Kaffeespezialitäten zu probieren. Lassen Sie uns diesen Nachmittag nutzen, um in gemütlicher Runde einen tieferen Einblick in die Welt des Kaffees zu bekommen – vielleicht entdecken Sie dabei Ihre neuen Lieblingskaffee!

### Jeudi 27.02

*Rejoignez-nous pour une visite captivante chez « Mondo del Caffè » à Echternach, où nous découvrirons l'univers de la torréfaction traditionnelle du café. Lors d'une visite guidée enrichissante, nous en apprendrons davantage sur la culture durable du café, le commerce équitable et l'art de la torréfaction au tambour. Bien entendu, vous aurez aussi l'occasion de déguster différentes spécialités de café. Profitons de cet après-midi pour plonger dans l'univers du café en toute convivialité – peut-être découvrirez-vous votre nouveau café préféré !*



Equipe Club Aktiv Plus



Mondo del Caffè S.à.r.l. • Kaffeerösterei • Zone Industrielle  
6, rue Pierre Richardot • 6468 Echternach



14h00 > 18h00



Mat Club Haus Bien Sûr(e)



DE



40 € (Visitt, Kaffi & Kuch /  
visite, gâteaux et café)



10.02



## TOUR DUERCH D'ÉISLEK TOUR À TRAVERS L'OESLING

### Dönschdes 04.03

Kommt mat eis op e flotten Tour an d'Éislek! Fir d'éischt gi mer d'Duchfabrik zu Esch-Sauer besichtigen. An dësem eenzegaartegen Musée gi mer iwwert d'Veerarbeitungsschrëtter vun der Woll bis zum Duch informéiert. Duerno stärke mer eis bei engem gemeinsame Mëttegiessen an um Réckwee besiche mer nach d'Käerzefabrik zu Heischent.

### Mardi 04.03

*Venez avec nous faire un tour intéressant à travers l'Oesling ! Tout d'abord, nous irons visiter la draperie d'Esch-sur-Sûre. Dans ce musée unique en son genre, nous serons informés sur les étapes de transformation de la laine en drap. Ensuite, nous reprendrons des forces lors d'un déjeuner commun et, sur le chemin du retour, nous passerons par la fabrique de bougies de Heiderscheid.*



Equipe Club Aktiv Plus



P&R Junglinster



9h00 > 18h00



LU



80 € (Transport, Visitt, Mëttegiessen ouni Gedrénsks /  
*transport, visite, déjeuner sans boissons*)



14.02



# KREATIVATELIER EKO-RESIN

## ATELIER CRÉATIF ECO-RESIN

### Donneschdes 06.03

An dësem Atelier kreéiere mir dekorativ Objeten aus Jesmonite, enger ëmweltfrëndlecher Matière, ideal fir den Design vu klenger Deko fir dobannen. Dir léiert d'Basis vun dësem innovativen Eko-Haarz ze mëschen, a kennt ënnert professioneller Uleedung är eenzegaartege Kreatiounen gestalten. Mir erschafen Objete wéi Tellercher, Ënnersëtzer, Käerzestänner oder kleng Vasen. Eng flott Geleeënheet, fir kreativ ze sinn an eppes Besonnesches mat Heem ze huelen.

### Jeudi 06.03

*Dans cet atelier, nous créons des objets décoratifs en Jesmonite, un matériel idéal pour concevoir de petites décorations d'intérieur. Vous apprendrez les bases du mélange de cette résine écologique innovante et pourrez, sous une guidance professionnelle, réaliser vos créations uniques. Nous fabriquerons des objets tels que des petites assiettes, des sous-verres, des bougeoirs ou de petits vases. Une belle occasion d'exprimer votre créativité et de repartir avec une pièce unique.*



Natascha Bintz



Club Aktiv Plus An der Loupescht



14h00 > 16h00



LU



40 € pro Persoun / par personne



24.02



## KINONOMËTTEG - CINE SURA

### Méindes 03.03

Dir sicht no enger flotter Aktivitéit, déi lech e bëssen aus dem Alldag eraushëlt? Kommt mat eis op en entspaanten Kino Nomëtten! Erleift déi besonnesch Atmosphär vum Kino a genéisst en spannende Film op der grousser Leinwand – ganz ouni Stress. Egal ob Drama, Komédie oder e Klassiker, et ass fir jiddereen eppes dobäi. Den exakte Film steet nach net fest, mee mir garantéieren lech eng Virféierung, déi begeeschtert a fir Gespréichsstoff suergt. Nom Film besteet d'Méiglechkeet zesummen eng Taass Kaffi ze drénken an sech auszetauschen. Dëst ass eng flott Geleeënheet, fir nei Leit kennenzelëieren oder mat alen Bekannten e schéinen Nomëtten ze verbréngen.

### Lundi 03.03

*Vous cherchez une activité sympa pour sortir un peu de votre routine quotidienne ? Rejoignez-nous pour une après-midi cinéma relaxante ! Vivez l'atmosphère unique du cinéma et profitez d'un film passionnant sur grand écran, sans aucun stress. Que ce soit un drame, une comédie ou un classique, il y en aura pour tous les goûts. Le film exact n'est pas encore défini, mais nous vous garantissons une projection captivante qui fera parler. Après le film, vous aurez la possibilité de partager une tasse de café et d'échanger vos impressions. C'est une excellente occasion de rencontrer de nouvelles personnes ou de passer un bon moment avec des amis de longue date.*

-  Ciné Sura  
18, rue de la Montagne •  
L-6470 Echternach
-  15h00
-  DE
-  6 € Entrée a  
Consommatiounen op der  
Plaz ze bezuelen
-  26.02



# THEATER

## VISITT & THEATERSTÉCK

### Dënschdes 25.03

Mir ginn lech RDV beim Grand Théâtre fir eng Visite guidée duerch de Backstage vum Theater. Duerno gi mir zesummen an en Restaurant iessen, fir eis uschléissend d'Stéck "Elektra" an enger moderner Adaptatioun vum Regisseur Filip Markiewicz unzekucken. D'Heldin steet am Mëttelpunkt vun enger ëmmer méi séier dréihender Welt an ass confrontéiert mat den éiwege grouse Froen vu Liewen an Dout. D'Stéck gëtt op Däitsch gespillt.

### Mardi 25.03

*Nous vous donnons rendez-vous au Grand Théâtre pour une visite guidée des coulisses. Ensuite, nous irons dîner ensemble au restaurant, avant d'assister à la pièce « Elektra » dans une adaptation contemporaine du metteur en scène Filip Markiewicz. L'héroïne se trouve au cœur d'un monde en perpétuel mouvement, confrontée aux grandes questions éternelles entre la vie et la mort. La pièce de théâtre sera jouée en allemand.*

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Rendez-vous op der Plaz / *rendez-vous sur place*
-  16h00 > 22h00
-  25 € (Visitt, Tickets, Consommationen op der Plaz ze bezuelen / *visite, tickets, consommations à régler sur place*)
-  LU / DE
-  03.03 / min. 10 Pers.



© Filip Markiewicz

# MAM BUERGERMEESCHTER UM TOUR

## LA TOURNÉE DU MAIRE

### Samschdes 29.03

De Ben Ries, Buergermeeschter vu Jonglënster hëllt lech mat op eng Entdeckungsrees duerch seng Heemecht. Jonglënster, eng dynamesch Gemeng am Osten, stécht eraus duerch eng lieweg Gemeinschaft, seng kulturell Highlights an eng naturno Ëmgéigend. An de leschte Joren huet d'Gemeng eng beandrockend Entwécklung erlieft. Kommt mat eis op ee méi en aussergewéinlech Tour wou de Buergermeeschter selwer äre Guide ass, a mat Chance deelt hien déi eng oder aner Spiicht an Anekdot mat lech. Während dem Tour gëtt et e Patt a mir loossen eis de Gomm mat regionale Produite verwinne. Kommt mat et gëtt bestëmmt net langweilig.

### Samedi 29.03

*Ben Ries, le maire de Junglinster, vous invite à une découverte de sa région natale. Junglinster, une commune dynamique, se distingue par une communauté vivante, des atouts culturels riches et un cadre naturel préservé. Ces dernières années, la commune a connu un développement impressionnant. Rejoignez-nous pour une visite unique, guidée personnellement par le maire – avec un peu de chance, il partagera avec vous quelques anecdotes captivantes. Au cours de la visite, nous profitons d'un moment convivial pour déguster des produits régionaux. Venez découvrir Junglinster à travers ce parcours exceptionnel !*

-  Ben Ries an d'Equipe Club Aktiv Plus
-  Parking an der Loupescht  
7, rue du village • L-6140 Junglinster
-  10h00 > 12h00
-  +/- 3km, fest Schong / *chaussures fermées*
-  Gratis / *gratuit*
-  10.03



# DAGESAUSFLUCH GEIERLAY

## EXCURSION GEIERLAY

### Donneschdes 03.04

Kommt mat eis an traut iech iwwert eng vun de längste Brécken aus Europa ze trëppelen. Zesumme fuere mer op Mörsdorf, wou eng 360 Meter laang Hängeseilbréck hänkt, déi iwwer 100 Meter iwwert de Bësch geet. Eng gefeiert Wanderung vun der Geierlayschleife vun dräi Stonnen ass virgesinn. Abenteuer puer!!! Loosst Iech dat net entgoen. Fir déi, wou net iwwert Bréck trëppele wëllen, gëtt et en anere Wee. Sou ka jidderee matgoen. No dëser Wanderung stärke mer eis am Restaurant „Altes Stadttor“.

### Jeudi 03.04

*Venez avec nous et osez traverser l'un des plus longs ponts suspendus. Ensemble, nous allons à Mörsdorf où se trouve le pont suspendu 100 mètres au-dessus de la forêt et de 360 mètres de long. Nous faisons une visite guidée de la Geierlayschleife qui dure trois heures. Ne manquez pas ça. Pour ceux qui ne veulent pas traverser le pont, il existe un autre chemin pour que tout le monde puisse participer.*

 Equipe Club Aktiv Plus

 P&R Junglinster

 7h00 > 18h00

 Wanderschong, Wiederentspriedend Kleedung, Waasser / *chaussures de marche, vêtements adaptés à la météo, de l'eau*

 Mat / avec Club Haus Beim Kiosk

 DE

 79 € (Transport, Visitt, Mëttegiessen ouni Gedrénks / *transport, visite, déjeuner sans boissons*)

 03.03



# KREATIV-ATELIER - STRINGART

## ATELIER CRÉATIF - STRINGART

INTER-  
GENERATIONNEL  
AKTIVITÉIT

### Dönschdes 08.04

Léiert an dësem Atelier d'Fuedemtechnik „Stringart“ kennen. Dat ass eng kënschtlersch Method bäi der ee mat Hëllef vun Neel a Fiedem wonnerschéi Biller gestalte kann. Kommt gär mat Ärem Enkelkand oder Kand a wielt tëscht verschidde Motiver, fir e flott Konschtwierk hierzestellen.

### Mardi 08.04

*Apprenez dans cet atelier la technique „Stringart“. Il s'agit d'une méthode artistique qui permet de créer de magnifiques images à l'aide de clous et de fils. Venez avec vos petits-enfants ou vos enfants et choisissez parmi différents motifs pour réaliser une œuvre d'art magnifique.*

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  14h30 > 17h30
-  Hummer / marteau
-  Mindestalter: 6 Joer / *âge minimum: 6 ans*
-  20 €
-  17.03



# SERRES ROYALE DE LAEKEN & ATOMIUM

## Mëttwochs 30.04

Kommt mat op e spannenden Dagesausflug, wou mir d'Serres Royales zu Laeken besichen – e Meeschterwierk vun Architektur a Gaardekonscht. Entdeckt déi exotesch Planzesammlung an d'Pracht vun dësem historesche Monument, dat nëmme fir eng kuerz Zäit am Joer op ass. Duerno geet et weider bei den Atomium, dem ikonische Symbol vu Bréissel. Genéisst déi eemoleg Vue iwwert d'Stad a léiert méi iwwer seng faszinéierend Geschicht. Dësen Ausflug versprécht eng Kombinatioun vu Natur, Kultur an onvergiessleche Momenter.

## Jeudi 30.04

*Participez à une excursion passionnante d'une journée, où nous visiterons les Serres royales de Laeken – un chef-d'œuvre d'architecture et d'art paysager. Découvrez la collection de plantes exotiques et la splendeur de ce monument historique, accessible uniquement pendant une courte période chaque année. Ensuite, nous poursuivrons notre visite vers l'Atomium, l'emblème iconique de Bruxelles. Profitez d'une vue imprenable sur la ville et découvrez l'histoire fascinante de ce lieu. Cette excursion promet une combinaison de nature, de culture et de moments inoubliables.*



Equipe Club Aktiv Plus



P&R Junglinster



7h00 > 18h00



Wanderschong, Wiederentspriechend Kleedung, Waasser /  
*chaussures de marche, vêtements adaptés à la météo, de l'eau*



Mat / avec Club  
Muselheem



DE



94 € (Transport,  
Entréesticket Serres de  
Laeken an Atomium,  
Visitt, Mëttegiessen ouni  
Gedrénks)



03.03





*Merry*  
**CHRISTMAS**

Déi ganz Ekip vum  
Club Aktiv Plus An der Loupescht  
wënscht lech alleguer schéi Feierdeeg!

# UMELDUNGSFORMULAR

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION



AN DER LOUPESCHT  
CLUB AKTIV PLUS

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 :** .....

**croix-rouge**   
luxembourgeoise  
*Menschen helfen*

## **DONNEZ-VOUS VOTRE ACCORD POUR ÊTRE PRIS(E) EN PHOTO ?**



Autorisation pour la prise et/ou la publication d'images (photographies ou vidéo)

Je, soussigné(e) (prénom, nom) \_\_\_\_\_

demeurant à \_\_\_\_\_

### AUTORISE PAR LA PRÉSENTE

Le Club Aktiv Plus An der Loupescht, situé à 2, rue de l'école L-6235 Beidweiler ;  
(cocher les mentions pour lesquelles vous donnez votre consentement)

- A me photographier ou me filmer dans le cadre des activités organisées par le Club Aktiv Plus An der Loupescht et auxquelles je participe.
- A utiliser, publier et reproduire ces photographies, vidéo ou leurs adaptations, avec ou sans mention de mon nom, à des fins illustratives des activités du Club Aktiv Plus An der Loupescht pour :
  - L'affichage ou la publication de photographies ou de vidéos au sein du Club Aktiv Plus An der Loupescht ;
  - La diffusion de photographies et/ou de vidéos sur les supports suivants: site(s) Intranet de la Croix-Rouge luxembourgeoise ; site(s) Internet de la Croix-Rouge luxembourgeoise et de Help; publications éditées et publiées par Doheem versuergt, Help et la Croix-Rouge luxembourgeoise telles que des rapports d'activités, newsletters, journaux, brochures, magazines, etc. ; publications éditées et publiées par des tiers.
- A ne pas me photographier ou me filmer dans le cadre des activités organisées par le Club Aktiv Plus An der Loupescht et auxquelles je participe.

**Cette autorisation, consentie à titre gratuit, est valable pour le monde entier. Le Club Aktiv Plus de Doheem versuergt asbl exercera l'intégralité des droits d'exploitation attachés à cette oeuvre audiovisuelle/cet enregistrement qui restera sa propriété exclusive.**

J'atteste avoir reçu une notice d'information spécifique au traitement de données personnelles sous forme d'images (photographies ou vidéo) captées par le Club Aktiv Plus An der Loupescht, avoir lu et compris les informations précitées m'informant de mes droits par rapport à la prise et à la publication de mes images, ainsi qu'au traitement associé à mes données personnelles.

Fait à Luxembourg, le \_\_\_\_\_

*Signature du client*

# 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 entsprechende 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 Ënnerzocker. 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](http://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



Rüdeshemer Federweißenfest



Rüdeshemer Federweißenfest



Kreativteller



Trëppeltour



# clubaktiv<sup>+</sup> 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<sup>+</sup>  
aktiv

help<sup>+</sup>  
All Dag ass e gudden Dag



[www.help.lu](http://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<sup>+</sup>

help<sup>+</sup>  
All Day ass a gudden Dag