



AN DER LOUPESCHT
CLUB AKTIV PLUS



Aktivitéiteprogramm
ABRËLL - AUGUST
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**

Horaires d'ouverture du bureau :

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

Mir schwätzen / *Nous parlons :*

LU, DE, FR, EN, PT, NL

Club Aktiv Plus vun de Gemengen: Bäertref, Bech, Beefort, Betzder, Jonglënster, Konsdref a Waldbëlleg. Mat der Ënnerstëtzung vum Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région.



SOMMAIRE

Adressen	4
Liebe Klienten, Liebe Freunde	6
Club Senior An der Loupescht →	
Club Aktiv Plus An der Loupescht	8
Informatioun un eis Clienten	10
Fotosgalerie	11
Club Vakanz 2024 „Holland“	12
Bingo am Ôpen	14
Keelenowend	15
Gedächtnistraining	16
INTERNETCAFÉ FIR SENIOREN:	
Internetcafé am Club	18
Cours	19
Smartphone & Tablet Hëllef	20
Digitalwoch	21
Workshop: Konscht & KI	24
Digitaldag	25
Trëppeltour	26
Petanque	27
Klangschuelenmeditatioun	28
Gesellschaftsspiller	29
Nordic Walking	30
Seniore Yoga	31
Senioren Kraft-Training	32
Molcours	33
Mëttegiessen am Restaurant	34
Literatur-Treffen	35
Ausflich a Wanderungen	36
Mëttegiessen am Club	38
Oktav-Pilgerfahrt	39
Blummenatelier	40
Kunstworkshop „(Das) Sehen weiten“	41
IVV-Wanderungen	42
Mir sichen Benevolen	43
Rummikub x Zitha Consdorf	44
Theater, Theater	45
Maastricht	46
Interclub Petanque	47
Reesreportage – Peru, Amazonas, Galapagos	48
Summerfest am Club Aktiv Plus	49
Spa-Francorchamps	50
Shoppingdag	51
E staarkt Stéck Lëtzebuerg	52
Phantasialand	53
Workshop: Fotobuch	54
Umeldungformular	55
Intern Reegelen	57

	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



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



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



Gemeng Waldbëlleg
Commune de Waldbillig

Veräinsbau Chrëschtnech

7, Fielserstrooss • L-7640 Christnach

LIEBE KLIENTEN, LIEBE FREUNDE

Frühling und Sommer voller Lebensfreude: unser Aktivitätenprogramm steht für Sie bereit.

Der Frühling und Sommer stehen vor der Tür und mit ihnen die perfekte Zeit, um das Leben in vollen Zügen zu genießen. Unser diesjähriges Aktivitätenprogramm bietet eine Fülle von aufregenden Unternehmungen, die nicht nur Körper und Geist stimulieren, sondern auch die Gemeinschaft stärken. Bei uns steht die Freude am Leben im Mittelpunkt, und wir laden Sie herzlich ein, an unseren vielfältigen Aktivitäten teilzunehmen.

Geselligkeit ist das Herzstück unseres Programms. Wir wissen, wie wichtig es ist, mit anderen in Verbindung zu treten und gemeinsame Momente zu schaffen. In einer Zeit, in der soziale Isolation eine Herausforderung darstellen kann, möchten wir betonen, wie sehr wir aufeinander achten sollten. Vielleicht hat Ihr Bekannter, Freund oder Nachbar gerade eine schwierige Phase – laden Sie ihn ein, uns zu begleiten. Gemeinsam können wir wertvolle Momente erleben und eine unterstützende Gemeinschaft aufbauen.

Unsere Aktivitäten reichen von entspannenden Spaziergängen über kreative Kurse bis hin zu lebendigen Veranstaltungen. Jeder ist eingeladen, sich einzubringen, neue Freundschaften zu knüpfen und das Gefühl der Zugehörigkeit zu stärken.

Lassen Sie uns diese Jahreszeit nutzen, um gemeinsam zu lachen, zu lernen und zu wachsen. Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Frühjahrs- und Sommeraktivitäten zu begrüßen und unvergessliche Momente miteinander zu teilen.

Gemeinsam für ein aktives und freudvolles Leben im Alter!

Annika, Diana, Ricardo und Carole

Das Team vom Club Aktiv Plus An der Loupescht

CHERS CLIENTS ET CHERS AMIS

Printemps et été pleins de joie de vivre : notre programme d'activités est prêt pour vous.

Le printemps et l'été sont à nos portes et avec eux, la période idéale pour profiter pleinement de la vie. Notre programme d'activités de cette année propose une multitude d'activités passionnantes qui non seulement stimulent le corps et l'esprit, mais renforcent également la communauté. Chez nous, la joie de vivre est au centre de nos préoccupations et nous vous invitons à participer à nos multiples activités.

La convivialité est au cœur de notre programme. Nous savons à quel point il est important d'entrer en contact avec les autres et de créer des moments de partage. À une époque où l'isolement social peut représenter un défi, nous souhaitons souligner que nous devons faire attention les uns aux autres. Peut-être que votre connaissance, votre ami ou votre voisin traverse une période difficile - invitez-le à se joindre à nous. Ensemble, nous pouvons vivre des moments précieux et construire une communauté de soutien.

Nos activités vont des promenades aux cours créatifs en passant par des manifestations animées. Chacun est invité à s'impliquer, à nouer de nouvelles amitiés et à renforcer son sentiment d'appartenance.

Profitons de cette période de l'année pour rire, apprendre et grandir ensemble. Nous nous réjouissons de vous accueillir lors de nos activités de printemps et d'été et de partager avec vous des moments inoubliables.

Ensemble pour une vie active !

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

CLUB SENIOR AN DER LOUPESCHT → CLUB AKTIV PLUS AN DER LOUPESCHT

Immer in Bewegung: Nach der Einführung des neuen Gesetzes über die Qualität von Dienstleistungen für Senioren hat unser Club Senior nun eine neue Identität. Wir freuen uns, Sie unter dem Namen „Club Aktiv Plus An der Loupescht“ begrüßen zu dürfen! Unsere Vision bleibt unverändert: Aktives Altern, lebenslanges Lernen und der Kampf gegen soziale Isolation stehen im Mittelpunkt. Der Begriff „AKTIV“ spiegelt unser Engagement wider, Ihnen ein dynamisches und bereicherndes Leben zu bieten, unabhängig von Ihrem Alter! So beinhaltet unser Programm weiterhin Aktivitäten wie Nordic Walking, Krafttraining, Yoga und viele andere sportliche Aktivitäten. Wenn Sie eher gesellige Aktivitäten bevorzugen, bieten wir auch Kurse zur kognitiven Stimulation, zur Förderung des Technologiebewusstseins und Gesellschaftsspiele an. Das „PLUS“ symbolisiert, was Sie über die eigentliche Aktivität hinaus mitnehmen: neue soziale Bindungen, zusätzliche Kompetenzen, Geselligkeit und eine anregende persönliche Entwicklung!

Unsere vielfältigen Aktivitäten bieten jedem, egal welchen Alters, die Möglichkeit, sich zu engagieren und bereichernde Erfahrungen zu sammeln! Schließen Sie sich uns an und beteiligen Sie sich an unseren Initiativen: Werden Sie „AKTIV“ und nehmen Sie das „PLUS“ mit! Wenn Sie sich anmelden möchten, aber Ihre Lieblingsaktivität nicht in unserer Broschüre finden, oder wenn Sie eine Aktivität vorschlagen möchten, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Wir freuen uns darauf, Ihre Fragen, Kommentare und Anregungen zu beantworten.

Annika, Diana, Ricardo und Carole

Das Team vom Club Aktiv Plus An der Loupescht

CLUB SENIOR AN DER LOUPESCHT → CLUB AKTIV PLUS AN DER LOUPESCHT

Toujours en évolution : suite à l'instauration de la nouvelle loi sur la qualité des services destinés aux aînés, notre Club Senior arbore désormais une nouvelle identité. Nous sommes ravis de vous accueillir désormais sous le nom de « Club Aktiv Plus An der Loupescht » ! Notre vision demeure la même, axée sur le vieillissement actif, l'apprentissage continu et la lutte contre l'isolement social. Le terme « AKTIV » reflète notre engagement à vous offrir une vie dynamique et enrichissante, quel que soit votre âge ! Ainsi, notre programme comprend toujours des activités telles que la marche nordique, la musculation, le yoga et bien d'autres activités sportives. Si vous préférez des activités plus conviviales, nous proposons également des cours de stimulation cognitive, de sensibilisation aux technologies et des jeux de société. Le « PLUS » symbolise ce que vous apportez en plus de l'activité elle-même : de nouveaux liens sociaux, des compétences supplémentaires, de la convivialité et un développement personnel stimulant !

Nos diverses activités offrent à chacun, peu importe son âge, l'opportunité de s'engager et de vivre des expériences enrichissantes ! Rejoignez-nous et participez à nos initiatives : devenez « AKTIV » et emportez le « PLUS » avec vous ! Si vous souhaitez vous inscrire mais ne trouvez pas votre activité préférée dans notre brochure, ou si vous souhaitez proposer une activité, n'hésitez pas à nous contacter. Nous sommes impatients de répondre à vos questions, commentaires et suggestions !

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



INFORMATION 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 Iech? Dir kennt eenzeg aus Transportproblemer net drun deelhuefen? 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



FOTOGALERIE GALERIE DE PHOTOS



Govtechlab



Lichtmëssdag am Ôpen



Reesreportage



Vältesdag Rummikub



CLUB VAKANZEN 2024

LES VACANCES DU CLUB 2024



HOLLAND: PROVINZ ZEELAND A BLOEMENCORSO

Donneschdes bis Méindes 29.08 - 02.09.2024

Eis Rees féiert eis a Zeeland, eng vun den 12 Provënzen an Holland. Zeeland läit an der südwestlecher Niederlande a besteet aus enger Rei Inseln, Hallefinselen an engem Stéck Festland un der Grenz zur Belsch.

Eis erwaarde moleresch Dierfercher wéi Yerseke a Stied wéi Zierikzee, Goes a Middelburg, wou sech eng Sehenswürdegkeet un di aner reit. Gaasse mat Paweesteng a Maueren déi aus rauem, belschem Gestengs gebaut goufen. Di al zeelännech Dierfer si rustikal a pittoresk. Zeeland kennzeechent sech awer och duerch eng eenzegaarteg Natur voller Kontraster. Eng ofwiesslungsräich Landschaft mat Salzwisen, Polderen an Deichen, Bëscher an Dünen. Vu séiss bis salzeg, vun naass bis dréchen.

Mir besichen zesummen en Austerebauer a kucken eis seng Produktioun un. Um Delta-Bauwierk gi mer gewuer wat et mat der grousser Flutkatastroph vun 1953 op sech hat. Den Highlight vun eiser Rees wäert de Bloemencorso Zundert sinn, dee gréisste Blumenemzuch an Europa. Nieft deem flotte Programm bleibt awer och genuch Zäit fir ganz a sengem Rhythmus e puer Deeg Auszäit ze genéissen.



1. Dag – Urees, Bergen Op Zoom, Middelburg

Depart: 7h00, Frühstückspaus ennerwee, 1 Stop: Bergen op Zoom, guidéiert Visitt. Ziel: Middelburg – City Wood Hotel: Check-Inn, gemeinsamt Owesiessen an Iwwernuechtung am Hotel.

2. Dag – Visitt Deltawerke a Zierikzee

Guidéiert Visitt vum Sturmflutwehr Deltawerke, dono fuere mir op Zierikzee wou dir vu fräiem Openthalt profitéiere kennt. Gemeinsamt Owesiessen an Iwwernuechtung am Hotel.

3. Dag – Middelburg a Goes


Guidéierte Staatspadséiergang zu Middelburg, dono fräien Openthalt a individuell Mëttegiessen. Mëttes fuere mir op Goes, wou dir vu fräiem Openthalt profitéiert. Gemeinsamt Owesiessen an Iwwernuechtung am Hotel.


4. Dag – Dagesausflug Zundert

Besichtigung vum Bloemencorso, kuckt lech vun der Tribun aus den gréissten Blumenemzuch op der Welt un. Gemeinsamt Owesiessen an Iwwernuechtung am Hotel.

5. Dag – Yerseke , Heemrees

Guidéiert Visitt : Austern & Muschel Zichter Oesterbaron, gemeinsamt Mëttegiessen an Retour op Letzebuerg

 07h00 P&R Junglinster

 925 € Doppelzimmer + 350 € Einzelzimmerzuschlag
4* Nicht-Raucher Reisebus, 4 Übernachtungen in Halbpension im City Wood Hotel Middelburg, 1 Frühstück (erster Tag), 1 Mittagessen (letzter Tag), Stadtführung Bergen op Zoom und Middelburg, Besichtigung Deltawerke, Eintritt + Sitzplatz BLOEMENCORSO, Besichtigung Austernzüchter, Reiserücktrittversicherung, Begleitung 2 Mitarbeiter

 30.04








BINGO AM ÔPEN

Dënschdes 02.04 / 07.05 / 04.06 / 02.07

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

Mardi 02.04 / 07.05 / 04.06 / 02.07

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 Club Aktiv Plus mat Ôpen
-  Ôpen - Maison Citoyenne Jonglënster
-  14h00 > 16h00
-  € Gratis/ *gratuit*
-  Bis Freides virdrun /
jusqu'au vendredi précédent



KEELENOWEND





SOIRÉE JEU DE QUILLES

Mëttwochs 03.04 - 21.08

Mir treffen eis regelméisseg 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 lëschtgen Owender.

Mercredi 03.04 - 21.08

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 lors de ces soirées amusantes.

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Op Ufro
-  Op Ufro
-  Käschten op der Plaz ze bezuelen /
frais à régler sur place



GEDÄCHTNISTRAINING







ENTRAÎNEMENT DE LA MÉMOIRE

Méindes 08.04 / 22.04 / 06.05 / 13.05 / 27.05 / 10.06

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

Lundi 08.04 / 22.04 / 06.05 / 13.05 / 27.05 / 10.06

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 – Lëtzebuerger 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
-  02.04 min 8 Pers.





INTERNETCAFE FIR SENIOREN

GRATIS



Dir wëllt an d' **digital Welt** eraklappen
oder hutt **Froen** zu Handy, Tablett
oder Computer?



MIR HU 4 OFFERE FIR IECH:

- 1:1 Berodung
- Coursen a klenge Gruppen
- Handy, Tablett a Laptop
zu Ärer Verfügung am
Club Senior
- Handy, Tablett a Laptop
fir auszeléinen



Dir sidd interesséiert? Da mellt lech:

- ☎ 27 55-3395 oder
- ✉ club-louesch@croix-rouge.lu

GEWËNNER VUM:

Prix
de l'inclusion
numérique


AN DER LOUESCHT
CLUB AKTYV PLUS

help
an der Louesch

croix-rouge 
luxembourgeois
Machen Gëttchen

Mat der Ënnerstëtzung vum



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Digitalisation

INTERNETCAFÉ FIR SENIOREN

INTERNETCAFÉ AM CLUB

Prix 2023
de l'inclusion
numérique

Méindes bis Freides 15.04-15.07

Kommt einfach laanscht fir bei eis e Tablet, Laptop oder Smartphone ze nutzen. Eis Mataarbechter hëllefen Iech gärten wann dir Froen huet.

Lundi au vendredi 15.04-15.07

Il est possible de venir chez nous pour utiliser une tablette, un ordinateur portable ou un smartphone. Nos collaborateurs se feront un plaisir de vous aider si vous avez des questions à ce sujet.



Equipe Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus An der Loupescht



11h00 > 12h00 oder op RDV



Paus: Schoulvakanz an Feierdeeg /
pause : vacances scolaires et jours fériés



LU / D



Gratis / *gratuit*



Eng Woch am Virus /
une semaine à l'avance



INTERNETCAFÉ FIR SENIOREN

COURS

Prix ²⁰²³
de l'inclusion
numérique

Freides 17.05-12.07

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 17.05-12.07

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



Paus: Schoulvakanz / pause : vacances scolaires



LU / D



Gratis / *gratuit*



13.05



INTERNETCAFÉ FIR SENIOREN

SMARTPHONE & TABLET HËLLEF






Prix 2023
de l'inclusion
numérique

1:1 Berodung op Rendez-vous

E Smartphone oder en Tablet kann eis d'Liewen a villen Hisiichten erliichteren, 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 / sur Rendez-vous
-  Gratis / *gratuit*
-  Eng Woch am Virus /
une semaine à l'avance



DIGITALWOCH

SEMAINE DE LA DIGITALISATION

Prix ²⁰²³
de l'inclusion
numérique

Méindes bis Freides 13.05 - 17.05

An eiser éischer Digitalwoch hu mer lech e ganz flotte Programm preparéiert. Léiert an eise ganz gewéinlechen Aktivitéiten technesch Utitlen kennen - ob tréppelen, spillen oder molen - bei all Aktivitéite kënnen eis z.B. verschidden Appen ënnerstëtzen.

Mer freeën eis och mat lech méi iwver den aktuelle Sujet „Künstlech Intelligenz“ gewuer ze ginn - an engem Workshop an an engem Virtrag iwver KI an Depressioun - ganz praktesch tauche mir an déi nei Welt an. An Freides fir den Ofschluss vun der Woch besiche mir de Salon fir d'digital Inklusioun.

Lundi au vendredi 13.05 - 17.05

Lors de notre première semaine numérique, nous vous avons préparé un programme très dynamique. Apprenez à utiliser la technologie dans le cadre de certaines activités - qu'il s'agisse de tricher, de jouer au foot ou de jouer au tennis - toutes ces activités vous permettront d'utiliser par exemple différentes applications.

Nous nous réjouissons également de vous rencontrer autour du thème actuel de l'intelligence artificielle - dans le cadre d'un atelier et d'une conférence sur l'intelligence artificielle et la dépression - et de vous plonger dans ce nouveau monde. Le vendredi soir, nous visiterons le Salon de l'inclusion numérique.



PROGRAMM

MÉINDES / LUNDI 13.05

09h30 > 11h30 Trëppeltour / Randonnée (p. 26)

Haut trëppele mer mat Komoot – dat ass eng flott App mat der dir eis Wëeër ofspäichere kënnt. Dir kënnt awer och selwer nei Weeër eraussichen oder och flott Touren fanne fir mam Vëlo ze fueren.

09h30 > 11h30 Gedächtnistraining / Entrainement de la mémoire (p. 16)

Entdeckt flott Internet-Säiten wou dir d’Gedächtnis trainéiere kennt. Vu Spiller bis Rätselen vun allem ass derbäi.

DËNSCHDES / MARDI 14.05

09h30 > 11h30 Petanque (p. 27)

Fir de Petanque gëtt et zwou flott App’en – eng fir d’Punkten opzeschreiwen an eng fir ze moosse wéi eng Kugel méi no ass. Kommt laanscht fir dës App’e kennenzelieren.

15h00 > 17h00 Rummikub x Zitha (p. 44)

Et kann een och online Rummikub spillen – bréngt ären Laptop oder är Tablet mat a mir weisen lech wéi ee Rummikub och online spille kann.

MËTTWOCHS / MERCREDI 15.05

9h00 > 12h00 Workshop Konscht & KI / L’Art & IA (p. 24)

09h30 > 11h30 Nordic Walking (p. 30)

Och beim Nordic Walking kënne mer d’Komoot App notzen – wéi schnell si mer ënnerwee? Wéi eng Héichten hu mer hannert eis bruecht? Wéi vill km si mer haut gewalkt? All dat kann d’Komoot-App eis verroden.

16h00 > 18h30 Keelenowend / jeux de quilles (p. 15)

Kommt haut bei eis an de Club fir en digitale Keelenowend! Mat XBOX Kinect an Nintendo Switch kann een och Keele spillen – dofir brauch ee keng Pist am Café ze reservéieren!

DONNESCHDES / JEUDI 16.05

09h00 > 10h30 Seniore Yoga (p. 31)

Entdeckt an eisem Yoga-Cours wéi een och doheem mat Youtube-Video'en Yoga maache kann.

15h30 > 16h30 Senioren-Kraft-Training / Musculation pour Senior (p. 32)

An dësem Kraaft Training teste mer verschidden Sports-App'en mat Übungen. Esou kann een all Dag selwer trainéieren an fit bleiwen!

18h00 > 20h00 Molcours / Cours de peinture (p. 33)

Léiert ewéi een digital Konscht erstellen kann - z.B. mat enger App op dem iPad oder entdeckt verschidden Video'en op Youtube.

FREIDES / VENDREDI 17.05

09h30 > 11h00 Internetcafé fir Senioren - Cours (p. 19)

Wéi all Freide léiert dir hei am Cours déi digital Welt kennen ob Sécherheet am Internet, Kommunikatioun, verschidden Tools oder App'en - dëse Freiden hu mer en Invité vum LISER-Institut D'Madamm Montorsi wäert eis d'Etude vun KI an Depressioun virstellen.

14h00 > 17h00 DIGITALDAG: Salon d'inclusion numerique (p. 25)

WORKSHOP: KONSCHT & KI

WORKSHOP : L'ART & IA

Prix 2023
de l'inclusion
numérique

Mëttwochs 15.05

No enger kuerzer Introduktioun an d'Thema vun der Kënschtlecher Intelligenz (KI) entdecken mir, dass een mat dëser Technologie och kann Konscht erschafen. Fir unzefänken léiere mir wéi KI funktionnéiert: d'Sammlen an d'Verschaffen vun den Donnéeën an dono d'Trainéieren an d'Evaluatioun vun der KI. Unhand vun prakteschen Aktivitéiten an Beispiller weist dësen Workshop, wéi eng KI trainéiert gett. Uschléissend kucken mir eis verschidden Uwendungen vun KI un, déi ëmmer am Zesammenhang mat Konscht stinn, an erlaaben eis eng eegen Meenung iwwert dës Technologien ze formen.

Mercredi 15.05

Après une brève introduction au thème de l'intelligence artificielle (IA), nous découvrons qu'une telle technologie peut également créer de l'art. Pour commencer, nous étudions le fonctionnement de l'IA : la collecte et l'obtention de données, la formation et l'évaluation de l'IA. Cet atelier montre, à l'aide d'activités pratiques et d'exemples, comment l'IA est entraînée. Nous nous penchons sur les différentes applications de l'IA, qui sont toujours en relation avec l'art.



Christophe Stammet – Scienceteens Lab



Club Aktiv Plus An der Loupescht



9h00 > 12h00



Smartphone / Tablet / Laptop



LU



Gratis / *gratuit*



30.04

SCIENTEENS LAB
DE LABO FIR JONKER

DIGITALDAG

SALON D'INCLUSION NUMERIQUE

Prix 2023
de l'inclusion
numérique

Freides 17.05

Am Kader vum Nationalen Dag fir digital Inklusioun 2024 invitéiert de Ministère fir Digitaliséierung och an dësem Joer op de Salon fir Digital Inklusioun. Esou hutt dir d'Geleeënheet net nëmmen eise Projet „Internetcafé fir Senioren“ kennenzelëiere mee och ze gesi wat aner Associatiounen, Firmen an ëffentlechen Entitéite fir digital Servicer ubidden a kënnt hinnen direkt är Froe stellen. Mer freeën eis e flotten Dag mat lech zesummen ze verbréngen.

Vendredi 17.05

Dans le cadre de la Journée nationale de l'inclusion numérique 2024, le ministère de la digitalisation invite cette année encore à un salon de l'inclusion numérique. Vous aurez ainsi l'occasion non seulement de découvrir notre projet « Internetcafé fir Senioren », mais aussi de voir ce que d'autres associations, entreprises et services publics proposent en matière de services numériques et vous pouvez poser vos questions. Nous nous réjouissons de passer une bonne journée avec vous.



Equipe Club Aktiv Plus



Forum Geeseknäppchen



14h00 > 17h00



Carsharing



Gratis / *gratuit*



10.05



TRÉPPELTOUR

RANDONNÉE






Méindes 15.04 - 26.08

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 15.04 - 26.08

Vous marchez seuls ? Rejoignez notre petit groupe ! Nos chemins à travers la région sont d'environ 5 à 7 km. Ici nous pourrons calmement faire la causette.

-  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*
-  Paus : Feierdeeg/ pause : jours fériés
-  € Gratis / *gratuit*
-  Bis Freides virdrun / *jusqu'au vendredi précédant*



PETANQUE



Dënschdes 16.04 – 27.08

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 16.04 – 27.08

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 nouveau 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



KLANGSCHUELENMEDITATIOUN

MÉDITATION BOLS CHANTANTS

Dënschdes 16.04 / 30.04 / 14.05 / 04.06 / 18.06 / 02.07

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 16.04 / 30.04 / 14.05 / 04.06 / 18.06 / 02.07

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 > 11h30



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



D



120 € fir 6 Kéier / *pour 6 unités*



09.04









GESELLSCHAFTSSPILLER JEUX DE SOCIÉTÉ

Mëttwochs 24.04 / 08.05 / 22.05 / 05.06 / 19.06 / 03.07

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

Mercredi 24.04 / 08.05 / 22.05 / 05.06 / 19.06 / 03.07

Venez jouer avec nous, nous nous rencontrerons toutes les deux semaines autour d'un café et gâteau et passerons 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
-  Paus: Schoulvakanz a Feierdeeg / *pause : vacances scolaires et jours fériés*
-  3 € pro Kéier / *par unité*
-  Bis Méindes virdrun / *jusqu'au lundi précédent*



NORDIC WALKING





Mëttwochs 17.04 - 10.07

Begleet eis op eisen Nordic Walking Tier duerch de Mëllerdall. Op Bäertref, Bech, Beefort, Konsdref oder Waldbëlleg, et waarden ëmmer flott Tier op lech. Profitéiert vun der Bewegung un der frëscher Loft a schléisst iech dësem neie Grupp un.

Mercredi 17.04 - 10.07

Accompagnez-nous lors de nos randonnées de marche nordique à travers le Mullerthal. Que ce soit à Beaufort, Bech, Berdorf, Consdorf ou Waldbillig, de belles randonnées vous attendent. Profitez du mouvement à l'air frais et rejoignez ce nouveau 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, Gedrénks / *batons de Nordic Walking, vêtements adaptés, chaussures fermées, boissons*
-  +/- 8 km
Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*
-  € Gratis / *gratuit*
-  10.04



SENIORE YOGA



Donneschdes 18.04 – 04.07

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 18.04 - 04.07

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



09h30 > 11h30



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



Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*



D



200 € fir 10 Kéier / *pour 10 unités*



11.04



SENIOREN KRAFT-TRAINING









MUSCULATION POUR SENIOR

Donneschdes 18.04 - 04.07

Entdeckt d’Kraaft vum Alter! Eise Senioren Kraaft-Training ass speziell dorop ausgeriicht, Är Stäerkt, Beweeeglechkeet an d’Liewensqualitéit ze verbessern. An eisem 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 18.04 - 04.07

Découvrez la force de l'âge ! Notre entraînement de musculation pour seniors est spécialement conçu pour vous aider à améliorer votre force, votre souplesse et votre qualité de vie. Dans nos cours motivants et solidaires, nous travaillons ensemble pour renforcer vos muscles, consolider vos os et promouvoir votre santé globale. Avec des exercices sur mesure et un encadrement professionnel, vous vous sentirez plus fort, plus énergique.

-  Dorina Peschiaroli
-  Al Scheier Betzdorf
-  15h30 > 16h30
-  Yogamatt, Handdusch, Gedrénks / *tapis de yoga, essui, boisson*
-  Paus: Schoulvakanz a Feierdeeg / *pause : vacances scolaires et jours fériés*
-  LU
-  € 50 € fir 10 Kéier / *pour 10 unités*
-  11.04



MOLCOURS

COURS DE PEINTURE

Donneschdes 18.04 - 11.07

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 18.04 - 11.07

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 a Feierdeeg an den 06.06.2024 /
pause : vacances scolaires, jours fériés et le 06.06.2024



D



150 € fir 10 Kéier / *pour 10 unités*



08.04



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 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 :

19.04 & 26.04 Restaurant Amber Stuff – Vila Verde
3, route de Luxembourg L-6195 Imbringen


17.05 & 24.05 Trail-Inn Restaurant
1, rue d'Echternach L-6550 Berdorf

14.06 & 21.06 Pizzeria Piccobello
5, rue de la Gare L-6117 Junglinster

19.07 & 26.07 Konsdreffer-Millen Restaurant
2, rue du Moulin L-6211 Consdorf


06.09 Restaurant-Friture Chez Irène SCHUEBERFOUER
1, allée Scheffer L-2520 Luxembourg

 Equipe Club Aktiv Plus

 12h00

 Plaze si limitéiert / *places sont limitées* / max 11 pers.

 Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen / *consommations à régler sur place*

 Jeeeweils 10 Deeg virdrun / *10 jours à l'avance*



LITERATUR-TREFFEN RENCONTRE LITTÉRAIRE

Dönschdes 23.04 / 21.05 / 18.06 / 16.07

Emol de Mount treffen sech hei Leit déi Freed um Liesen hunn fir iwwer gemeinsam ausgewielte Bicher ze diskutéieren. Em wat geet et am Buch, wat ass dem Schrëftsteller gutt a wat manner gutt gelongen an de Fazit vum Buch gëtt beschwat. An enger entspaanter Ronn, wou jiddereen säin eegene Bäitrag leescht a seng eege Meenung däerf hunn, gëtt geschafft. Dir sidd interesséiert, da mellt lech bei eis, mir ginn lech all weider Detailler.

Mardi 23.04 / 21.05 / 18.06 / 16.07

Une fois par mois, des passionnés de lecture se retrouvent pour discuter du livre sélectionné en commun. Quelle est l'histoire du livre, qu'est-ce que l'écrivain a bien fait et ce qui n'a pas bien réussi ainsi que la conclusion du livre seront discutés. Le travail se fait dans une ambiance détendue où chacun peut apporter sa propre contribution et avoir sa propre opinion.



Camille Weiland



Veräinsbau Consdorf



16h00 > 17h30



LU / D



Gratis / *gratuit*



Eng Woch am Virus /
une semaine à l'avance



AUSFLICH A WANDERUNGEN



Zesumme mat eise Frënn vum Club Muselheem maache mir eis op de Wee fir gemeinsam Ausfluch a Wanderungen an der Emgéijend ze maachen. Sitt och dir derbäi.




Ensemble avec nos amis du Club Muselheem nous allons faire de belles visites et randonnées.

Dagestouren

19.04 Baumwipfelpfad zu Orscholz

D'Saarschleife aus enger neier Perspektiv erliewen. Mir wäerte Wëssenswäertes iwwert d'Natur- an d'Déierewelt gewuer ginn, an nieft der Besichtigung vum „Baumwipfelpfad“ wäerte mir eng ca. 6,5km Wanderung ronderëm d'Saarschleife maachen.




Visitez avec nous le sentier des cimes et faites une randonnée le long de la boucle de la Sarre (6,5km).

-  09h00 P&R Junglinster
09h30 P&R Mertert
-  13h00 Mëttegiessen am Hotel Saarschleife - *repas en commun*
-  80 € (Bus, Entrée Baumwipfelpfad, geféiert Wanderung, Mëttegiessen)
-  04.04

24.07 Burg Eltz & Cochem

Entdeckt mat eis zesummen des eenzegaarteg „Märchenburg im Eifelwald“. Während enger geféierter Besichtigung léiere mir des mëttelalterlech Buerg besser kennen a kréien en Abléck hannert d'Kulissen. No engem gemeinsame Mëttegiessen ass Zäit zur fräier Verfügung.

Venez découvrir avec nous le château d'Eltz lors d'une visite guidée. Après un déjeuner en commun, vous aurez du temps libre à disposition.

-  07h30 P&R Junglinster
08h00 P&R Mertert
-  110 € (Bus, Entrée a Visitt vun der Buerg, Mëttegiessen)
-  10.07

Dageswanderungen

Dir wëllt eppes fir är Gesondheet maachen an hutt Loscht op flott Dageswanderung? Da schléisst Iech eisem Grupp, dee mir zesumme mat eise Kolleegen vum Club Muselheem hunn un. Eis Wanderunge sinn an engem ugemooossenem Tempo a fir jidderee mat deen e bëssen an Übung ass, gutt ze bewältegen. Ugepasste Schong, an e Gedrénks am Gepäck si fir all eis Wanderunge vu Virdeel.

Vous voulez prendre soin de votre santé ? Alors rejoignez nos randonnées d'une journée. Nos randonnées à un rythme raisonnable sont à la portée de tous ceux qui ont un peu d'entraînement. Des chaussures adaptées et une boisson sont recommandées pour toutes nos randonnées.

03.05 AP Limpertsberg 7,5 km

📍 09h00 P&R Junglinster
10h00 Glacis

07.06 Wasserbillig 7,5 km

📍 9h35 Mertert, Parc
10h00 Muselheem
12h30 gemeinsaamt Mëttegiessen um Summerfest Muselheem

05.07 AP Bonnevoie 8 km

📍 10h00 Pulvermühle

09.08 Vun der Gare op den Kierchbierg 8 km

📍 09h00 P&R Junglinster
10h00 Gare Luxembourg

👤 Equipe Club Aktiv Plus

€ Consommationen op der Plaz ze bezuelen /
consommations à régler sur place

📅 Eng Woch am Virus /
une semaine à l'avance



MËTTEGIESSEN AM CLUB

DÉJEUNER AU CLUB

Donneschdes 25.04 / 23.05

Eemol de Mount präparéieren mir bei gudder Laun hausmaacher Kascht. Dir kacht gär a wellt lech bei d'Equipe vun de Kichekuederen derbäigesellen an lech et dono zesumme gutt schmaachen loossen. Dann zéckt net a sidd derbäi.

Jeudi 25.04 / 23.05

Une fois par mois, un repas fait maison est préparé au club. Rejoignez notre équipe dans la bonne ambiance dans la cuisine et régalez votre palais. N'hésitez pas et participez.

25.04 Pizza

23.05 Ham, Fritten an Zalot



Equipe Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus An der Loupescht



12h00 > 14h00



15 € pro Kéier / *par unité*



Eng Woch am Virus /
une semaine à l'avance








OKTAV-PILGERFAHRT PÉLERINAGE À L'OCTAVE

Dënschdes 30.04

Mir fueren an d'Oktav an huelen un der Andacht deel, déi vum "Rhummer Gospelchouer" gesonge gett. Duerno ass Fräizäit, wou jiddereen iwwert de Mäertchen tëscht de verschiddene Stänn trëppelen an e puer kleng Schneekereien genéisze kann.

Mardi 30.04

Ensemble nous participerons au pèlerinage de l'octave dans la cathédrale Notre-Dame de Luxembourg animé par le "Rhummer Gospelchouer". Après cela, chacun sera libre de flâner sur le traditionnel "Mäertchen" entre les différents stands et peut-être même céder à quelques petites douceurs.

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Roodt-sur-Syre, op der Gare. Depart am Reesbus
-  13h45 > 18h00
-  20 €
-  15.04



BLUMMENATELIER

ATELIER FLORAL

Dënschdes 07.05 / 11.06






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 07.05 / 11.06

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.

07.05 Türkranz „Frühling Willkommen“

11.06 Sukkulente „Für immer grün“









-  Jeanette Lobner
-  Veräinsbau op der Schanz
-  18h00 > 20h00
-  55 € / Atelier
-  26.04 / 31.05



KUNSTWORKSHOP „(DAS) SEHEN WEITEN“

Freitag 10.05

Zum Thema „Vom Gegenständlichen zur Abstraktion“ bietet uns die Künstlerin Rosa M Hessling einen ganz besonderen Workshop an. Im letzten Jahr haben einige mit uns ihre Ausstellung im Beda-Haus in Bitburg besucht und waren begeistert von den Kunstwerken, die auf den ersten Blick ganz simpel aussehen. Sobald man sich die Kunstwerke allerdings genauer anschaut, sieht man die Eleganz im Detail - die Farben ändern sich je nachdem aus welcher Perspektive man das Bild betrachtet oder wie das Licht darauf scheint. Sie wollen Ihre Perspektive verändern und Ihre Wahrnehmung schulen? Dann lassen Sie in unserem Workshop ihrer Kreativität freien Lauf!

-  Rosa M Hessling
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  12h00 > 18h00
-  Aquarell-/Wasserfarbkasten & Pinsel
-  Mittagessen mitbringen
-  D
-  75 €
-  19.04



IVV-WANDERUNGEN

RANDONNÉE-IVV



Samschdes a Sonndes

Dir sidd eleng ze Fouss ënnerwee? Schléisst lech eis un wa mir Sonndes op d'IVV-Wanderungen an eiser flotter Region ginn! Mir sichen eis de Wee vun ongeféier 10km eraus, a trëppelen an ugepasstem Tempo esou dass mir gemittlech Kosettercher kennen halen. Dono iesse mir eppes zesummen. Kommt mat, zesumme mëscht et duebel sou vill Spaass.

Samedi et Dimanche

Vous marchez seul ? Venez nous rejoindre pour les randonnées IVV de notre région ! Nous sélectionnons le parcours d'environ 10 km et avançons à un rythme adapté, parfait pour discuter tranquillement en chemin.


12.05 Junglinster


18.05 Beaufort


23.06 Consdorf

28.07 Bech


 Equipe Club Aktiv Plus

 Treffpunkt bei der Umeldung / *point de rdv lors de l'inscription*

 09h30

 ugepasste Gezei, fest Schong, Gedrénks / *vêtements adaptés, chaussures fermées, boissons*

€ 1,50€ op der Plaz ze bezuelen / *à payer sur place*

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

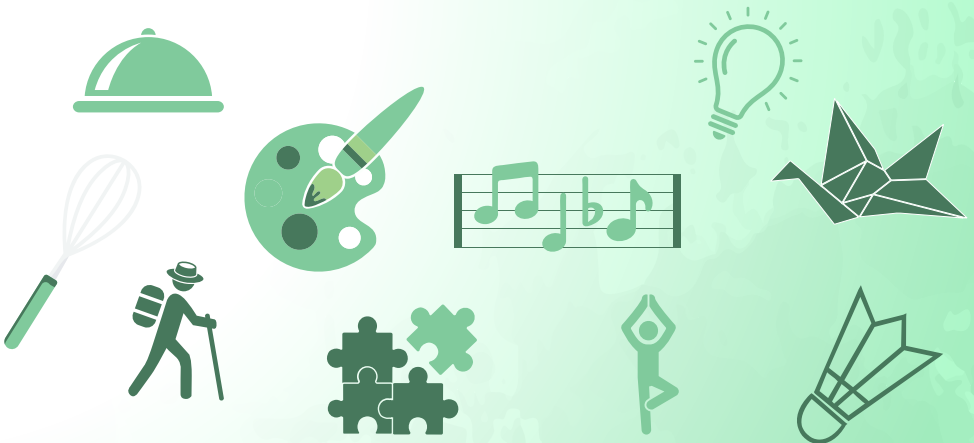


MIR SICHEN BENEVOLEN



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 kënt.
Ob Sportskursen, baken oder en kreativen
Atelier - mir si fir all Iddien open.



RUMMIKUB X ZITHA CONSDORF

Dënschdes 14.05 / 25.06 / 09.07 / 06.08

Kommt spillt mat! Mir treffen eis iwwert de Summer eng Kéier de Mount an der Seniorie zu Consdorf, fir Rummikub op der schéiner grousser Sonnenterrass ze spillen. Bei Kaffi a Kuch verbrénge mir gemittlech Stonnen zesummen a léiere sécherlech och nei Leit kennen.

Mardis, 14.05 / 25.06 / 09.07 / 06.08

Nous nous rencontrons 1 fois par mois à la Seniorie à Consdorf pour jouer au Rummikub sur la belle terrasse ensoleillée. 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
4-5, rue Burgkapp L-6211 Consdorf



15h00 > 17h00



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



Bis Freides virdrun /
jusqu'au vendredi précédant










THEATER, THEATER

Dënschdes 21.05 / 28.05 / 04.06 / 11.06

Zesumme mat de Lënster Theaterfrënn organiséiere mir e flotten Theater-Workshop. Mir fänke vir d'éischt mat engem Orientéierungsworkshop un, wou mir d'Grondlage vum Theaterspille kenneléieren. An den nächsten zwee Terminer entwéckelen a spille mer Sketcher a preparéiere wann dir Loscht huet eng kleng Presentatioun fir är Famill a Frënn. Theaterspillen ass gutt vir är perséinlech Entwécklung. Sidd couragéiert an test är eege Limitten. Säu Selbstvertrauen kann een an all Alter trainéieren.

Mardi 21.05 / 28.05 / 04.06 / 11.06

En collaboration avec les Lënster Theaterfrënn, nous organisons un atelier de théâtre très animé. Nous commençons par un atelier d'orientation, au cours duquel vous apprenez les bases du jeu théâtral. Au cours des deux séances suivantes, nous développerons et jouerons des sketches et préparerons une petite présentation. Faire du théâtre est bon pour le développement personnel ! Soyez courageux et apprenez à connaître vos propres limites. Même à tout âge, il est possible d'exercer sa confiance en soi.

-  Lënster Theaterfrënn '93
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  16h00-18h00
-  Bequeem Kleedung, déck Strëmp / vêtements confortables, chaussettes épaisses
-  LU
-  Gratis / gratuit
-  30.04



MAASTRICHT

Freides 24.05

Maastricht, eng vun den eelste Stied an Holland huet all Freides säi Wochemaart, wou ee Liewensméttel, Blummen, Stëfter an nach villes méi ze kafe kritt. Fuert mat eis a verbréngt en Dag zur fräier Verfügung an dëser lieweger Stad. Um 13h00 maache mir en Zwëschentreffen beim Bus fir di éischt Akeef ofzestellen. Flanéiert duerno duerch d'Geschäfte a laanscht d'Maas oder loosst Iech kulinaresch verwinnen.

Vendredi 24.05

Maastricht est l'une des plus anciennes villes des Pays-Bas. C'est une ville à la scène culturelle animée, avec des bâtiments architecturaux du XVII^e siècle et des quartiers branchés. Tous les vendredis a lieu le marché où vous pouvez acheter des produits frais, du tissu et bien d'autres choses encore. À 13h RDV au bus pour déposer vos premiers achats pour ensuite flâner dans la ville et ses magasins ou encore le long de la Meuse.



Equipe Club Aktiv Plus



P&R Junglinster



07h30



45 € Transport



13.05



INTERCLUB PETANQUE



Freides 07.06

Mir organiséiere fir lech en Interclub Petanque Spill, wat ganz ënnert dem Zeeche vun der Frëndschaft an der Gesellegkeet steet. Loscht op spannend Ausernanersetzungen? Da gitt Deel vun eiser Ekipp an hëlleft eis de Pokal erëm zréck ze gewannen. Den Nomëtteg loosse mer zesumme bei guddem Gegrills an engem Patt auskléngen.

Vendredi 07.06

Nous organisons pour vous une partie de pétanque « Interclub », placé essentiellement sous le signe de l'amitié et de la convivialité. Envie d'affrontements passionnants ? Alors faites partie de notre équipe et aidez-nous à reconquérir la coupe. Finissons l'après-midi ensemble autour d'un barbecue.



Equipe Club Aktiv Plus



Petanque-Piste Nidderaanven



14h30



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



24.05



REESREPORTAGE - PERU, AMAZONAS, GALAPAGOS

REPORTAGE DE VOYAGE - PERU, AMAZONAS, GALAPAGOS

Freides 14.06

Dës Kéier reese mir mam Will a senger Fotoshow an de Peru, an den Amazonas an op d'Galapagos-Inselen. En interessanten Terrain vu mënschlecher an déierescher Welt gëtt et ze bestaunen, sou gesitt dir hei z.Bsp. den Inca hier landwirtschaftlech Versich, den Terrassenubau an och well Déieren an nach villes méi, verpasst et net.

Vendredi 14.06

Cette fois, Will nous a préparé des photos du Pérou, de l'Amazonie et des îles Galápagos. Nous admirerons des paysages intéressants du monde humain et animal, comme par exemple l'Inca, la culture en terrasses et des animaux sauvages. Ne le manquez pas.

-  Will Majerus
-  Club Aktiv Plus An der Loupescht
-  17h30 > 19h00
-  LU
-  Gratis / *gratuit*
-  01.06



SUMMERFEST AM CLUB AKTIV PLUS

Freides 28.06

De Summer ass do, kommt mir feieren zesummen! A firwat net ronderëm e gemiddlecht Grillfest? Kommt bei eis a mir verbréngen eng gutt Zäit zesummen, mir kucken zréck op Aktivitéiten déi mir zesummen erlieft hunn an kucken no fier, wat mir nach alles plangen an ënnerhuele kënnen. Dir wart nach net bei eis, dann ass elo e gudde Moment sech kennenzeléieren, sidd einfach derbäi.

Vendredi 28.06

L'été vient tout fraîchement de pointer son nez. Il est temps de fêter ça ! Et pourquoi pas le faire au tour d'un bon barbecue ? Rejoignez-nous pour partager un moment agréable où nous pourrions discuter de nos activités passées ensemble et envisager de futures aventures. Si nous ne nous connaissons pas encore, c'est l'occasion parfaite pour faire connaissance. Nous vous attendons avec impatience !



Equipe Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus An der Loupescht



12h00



25€ all inclusiv



18.06




SPA-FRANCORCHAMPS


Freides 11.07


Werft e Bléck hannert t'Kulisse vun enger vun de legendäre Rennstrecke vum Motorsport. Während der Visite guidée vun +/- 1h30 op Däitsch entdecker mir all Ecken, och déi, déi normalerweis net zougänglech si, wéi zum Beispill de Race Control Room, de Mëttelpunkt vun all Circuit. Mir lueden eis Batterien op der Plaz am Pit Bar Restaurant op, wou mir déi schéi Vue op de Circuit genéissee kënnen. Nomëttes wäerte mir duerch d'Stroosse vun der schéiner Stiedchen Spa trëppelen an vun den Terrassen profitieren.

Vendredi 11.07

Venez découvrir les coulisses d'un des circuits légendaires des sports automobiles. Lors de la visite guidée de +/- 1h30 en langue allemande nous découvrirons tous les recoins même ceux qui sont normalement inaccessible tels que la salle du Race Control, véritable centre nerveux du circuit. Nous prendrons des forces sur place dans le Pit Bar Restaurant où nous pourrions profiter de la belle vue sur le circuit. Pour finir nous irons flâner dans les rues et profitons des belles terrasses de l'accueillante ville de Spa.


 Equipe Club Aktiv Plus

 P&R Junglinster

 08h00 > 19h00

 D / F

€ 95 € Bus, Entrée, Visite guidée, Buffet chaud / froid, accompagnateur, consommations à régler sur place

 26.06



SHOPPINGDAG

JOURNÉE DE SHOPPING

Donneschdes 25.07

Dir fuert gläich an t'Vakanz a braucht nach schéint d'Gezeih? Dir maacht Vakanz Doheem a wëllt Äert Doheem nei dekoréieren? Dir sidd sportlech ënnerwee a plangt e Campingtour oder braucht nei Wanderschong? Dann kommt mat eis op e flotte Shopping-Dag! Mir starten am Designer Outlet Messancy- hei fannt dir alles vu Schong bis Lëppestéft - vu Kapp bis Fous. Duerno fuere mir zesummen an den IKEA an seng Nopesch-Geschäfte, den Decathlon, Intersport etc.

Jeudi 25.07

Vous êtes sur le point de partir en vacances et il vous faut encore de beaux vêtements ? Ou vous passez vos «vacances à la maison» et souhaitez redécorer votre intérieur ? Vous êtes sportif et vous prévoyez de faire du camping ou vous avez besoin de nouvelles chaussures de randonnée ? Alors rejoignez-nous pour une journée de shopping ! Nous commençons par le Designer Outlet de Messancy - vous y trouverez tout, des chaussures au rouge. Ensuite, nous nous dirigeons vers IKEA et ses magasins avoisinants comme Decathlon ou Intersport etc.



Equipe Club Aktiv Plus



P&R Junglinster



09h00 > 19h00



30 € (Bus) & Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen /
consommations à régler sur place



04.07



E STAARKT STÉCK LETZEBUERG

Mëttwochs 07.08

Entdeckt t'Stad Lëtzebuerg op eng aner Manéier. Unhand vun 10 Videoen, déi historesch Objeten, Plazen an och amüsant Fakte presentéieren huet de Lëtzebuerg City Museum hieren Tour „E Staarkt Stéck Lëtzebuerg“ zesumme gesat. Mir maachen eis zesummen op den Wee, wou mir op eisen Handy'en zu de respektive Plazen e Video ukucken. Uschléissend ass e gemeinsam Mëttegiessje geplangt.

Mercredi 07.08

Explorez la ville de Luxembourg sous un nouveau jour grâce à «E Staarkt Stéck Lëtzebuerg», un tour proposé par le Lëtzebuerg City Museum à travers 10 vidéos captivantes présentant des objets historiques, des sites emblématiques et des anecdotes divertissantes. En embarquant pour cette aventure, vous visionnerez les vidéos sur votre téléphone portable pour découvrir des informations fascinantes sur les différents lieux visités. La visite sera suivie d'un déjeuner en commun.

Dir wëllt méi Informatiounen, dann scantt dëse Code:
Vous souhaitez plus d'informations, scannez ce code :



-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Cercle - Place d'Armes
-  10h00 > 15h00
-  D / F
-  Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen /
consommations à régler sur place
-  26.07









PHANTASIALAND

Donneschdes 08.08

Ob eleng oder zesummen mat Ärem Enkelkand - kommt mat eis an d'Phantasialand! Entdeckt déi vill verschidde Welten - ob Afrika, Berlin oder Mexiko - léiert verschidde Kulturen kennen an taucht an an ee faarwegt an abenteuerlecht Erliefnes. Achterbunnen, Wildwaaserbunnen a vill aner actionräich Spiller waarden op lech! Fir déi, déi et mei lues ugoe wëllen hunn se natierlech och klassesch Attraktiounen ewéi Kettenkarussell an Trettboot.

Jeudi 08.08

Que vous soyez seul ou avec votre petit-enfant, venez avec nous au Phantasialand ! Découvrez les nombreux mondes différents - que ce soit l'Afrique, Berlin ou le Mexique - apprenez à connaître différentes cultures et plongez dans une expérience colorée et aventureuse. Des montagnes russes, des rivières sauvages et de nombreuses autres attractions pleines d'action vous attendent ! Pour ceux qui préfèrent un rythme plus lent, il y a bien sûr aussi les attractions classiques.

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  P&R Junglinster
-  08h00 > 22h00
-  Ugepasste Gezei, fest Schong / *vêtements adaptés, chaussures fermées*
-  40 € (Bus). Entrée & Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen / *Entrée et consommations à régler sur place*
-  18.07

Phantasia
LAND



WORKSHOP: FOTOBUCH

ATELIER : LIVRE DE PHOTOS

Prix 2023
de l'inclusion
numérique

Freides 13.09

D'Summervakanz ass elo eriwwer an dir hutt vill Fotoen an äre Vakanze gemaach? Um Smartphone huet ee meeschtens vill flott Biller, mee et kuckt en sech se net onbedéngt nach eng Kéier un. Wéi wier et e flott Fotobuch z'erstellen? Kommt an eise Cours a mir sichen zesumme Fotoen eraus, kucke wéi een d'Fotoe bearbechte kann a wéi een doraus e Fotobuch erstelle kann. Bréngt gär fir eis gemeinsam Mëttespau eppes fir z'iesse aus dem Land mat wou dir waart.

Vendredi 13.09

Les vacances d'été sont maintenant terminées et vous avez pris beaucoup de photos pendant vos vacances ? Sur votre smartphone, vous avez souvent de belles photos, mais vous ne les regardez pas forcément une deuxième fois. Que diriez-vous de créer un beau livre de photos ? Venez à notre cours et nous choisirons ensemble des photos, nous verrons comment les retoucher et comment en faire un livre de photos. N'hésitez pas à apporter quelque chose du pays où vous êtes allés pour le manger pendant la pause de midi.

- 👤 Equipe Club Aktiv Plus
- 📍 Club Aktiv Plus An der Loupescht
- 🕒 10h00-17h00 (Mëttespau: 12h00-13h00)
- 📁 Fotoen, Smartphone / Tablet / Laptop
- 🕒 Eppes z'lesse fir d'Mëttespau / lunch pour repas de midi
- 💬 LU
- € Gratis / gratuit,
Fotobuch je no Choix ze bezuelen / Livre photo à payer selon choix
- 📅 01.09





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 :



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 duerchgefuert 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 promovéieren. 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 :** *Veillez 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.



Club Aktiv Plus 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⁺



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

help⁺
All Dag ass e gudden Dag