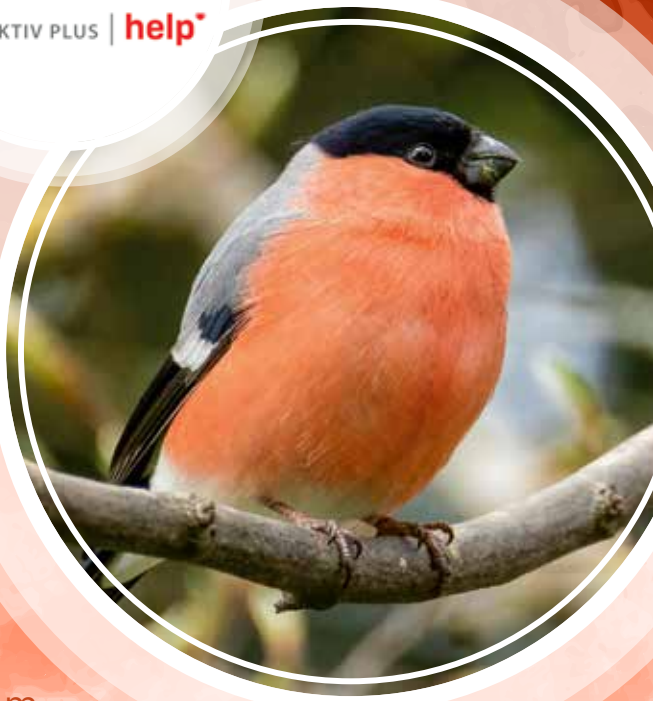
Club Loupescht

CLUB AKTIV PLUS | help



Aktivitätenprogramm
SEPTEMBER - DEZEMBER
2026

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
Mënschen hëllefen

Club Loupescht

CLUB AKTIV PLUS | help



14, rue de la Gare
L-6117 Junglinster

(+352) 2755 - 3395

club-loupescht@croix-rouge.lu

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

/ClubAktivPlusAnDerLoupescht/

Öffnungszeiten Büro :
Heures d'ouverture du bureau :

Montag bis Freitag
Lundi au vendredi

9h00 > 13h00
14h00 > 16h00

Unsere Gemeinden :

- **Beaufort**
- **Bech**
- **Berdorf**
- **Betzdorf**
- **Consdorf**
- **Junglinster**
- **Waldbillig**



Wir sprechen / Nous parlons :

LU DE FR EN

PT ES NL IT

Mit der Unterstützung vom

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

INHALTSVERZEICHNIS

Herbstprogramm 2026 4
Informationen für unsere Klienten 6
Vorstellung Neuer Mitarbeiter 7
Englisch Kurs 9
Smartphone & Tablet Hilfe 10
Freude am Tanzen 12
Gemeinsamer Spielenachmittag 13
Club de Lectura 14
Mittagessen im Restaurant 15
Holländisch Kurs 16
Offener Spieletreff 17
Tischtennis 18
Krafttraining 19
Internetcafé 20
Pétanque Müllerthal 21
Pilates 22
Golf Anfängerkurs 23
Workshop: Sandmalerei 25
Buch Club 27
Mittagessen im Club 28
Malkurs 29
Kartoffelernte auf dem Heedhaff 30
Gedächtnistraining 32
Klangschalenmeditation 33
Oktoberfest 34
Spanisch Kurs 35
Konferenz: "Wille am Lebensende" 36
Qi Gong 37
Fotowanderung Burg Bourscheid 38
Kreativatelier 39
Museumsnacht 40
Floristik Workshop 41
Stadtführung Echternach 42
Fotoshow Schottische Landschaften 43
Faire le tri dans sa vie 44
Waldbaden 46
Minitrip Stuttgart & Kürbisausstellung Ludwigsburg 47
Gesunde Snacks 48
Die düstere Vergangenheit der Festung 49
Die Elektronische Gesundheitsakte - DSP 50
Luxembourg Science Center 51
Tagesausflug Villeroy & Boch Mettlach 52
Domaine Henri Ruppert & Valentiny Foundation 53
Zurück in die Fahrschule 55
Diabetes erkennen und vorbeugen 56
Backatelier 57
Workshop: Smart Home 58
Weihnachtsausflug Valkenburg & Aachen 59
Workshop: Menschenrechte 60
Make Up Kurs 61
Fotogalerie 62
Anmeldeformular 63
Règlement interne 64
Adressen 65

- Animateur
- Ort / *Lieu*
- Uhrzeit / *Horaire*
- Material / *Matériel*
- Informationen / *Informations*
- Sprache / *Langue*
- Preis / *Tarif*
- Anmeldefrist / *Date limite d'inscription*

HERBSTPROGRAMM 2026

Das Jahresende ist ein guter Moment, um zurückzublicken: Was hat uns bewegt? Welche Herausforderungen haben wir gemeistert? Welche schönen Augenblicke bleiben in Erinnerung?

Im Club Aktiv Plus haben wir gemeinsam viel erlebt. Vielleicht haben Sie neue Perspektiven gewonnen, neue Menschen kennengelernt oder einfach Freude am Mitmachen gespürt. Auch wenn es nicht immer leicht ist, sich aufzuraffen – gerade solche Momente bringen uns weiter. Sie schenken uns neue Energie und zeigen, wie viel in uns steckt.

Was uns dabei hilft, ist unsere eigene Initiative. Wenn wir aktiv werden, entdecken wir neue Seiten an uns und greifen auf Erfahrungen zurück, die uns ein Leben lang begleiten. Sie geben uns Orientierung und Motivation – auch im Alter. So entsteht ein aktives Altern: nicht als Pflicht, sondern als Möglichkeit, das Leben bewusst und mit Freude zu gestalten.

Wir freuen uns, wenn Sie auch im neuen Jahr wieder mit dabei sind – neugierig, offen und bereit für neue gemeinsame Erlebnisse.

Das Team vom Club Aktiv Plus an der Loupescht wünscht Ihnen eine schöne Zeit und freut sich auf viele weitere Begegnungen mit Ihnen!

Anabel, Annika, Diana, Giovanni, Ricardo und Carole

Das Team vom Club Aktiv Plus An der Loupescht



PROGRAMME D'AUTOMNE 2026

La fin d'année est toujours un bon moment pour faire le point : Qu'est-ce qui nous a touchés ? Quels défis avons-nous relevés ? Quels souvenirs nous ont marqué ?

Au Club Aktiv Plus, nous avons vécu beaucoup de choses ensemble. Peut-être avez-vous découvert de nouvelles idées, fait de belles rencontres ou simplement pris plaisir à participer. Même si ce n'est pas toujours facile de se motiver, ce sont justement ces petits efforts qui nous font avancer. Ils nous donnent de l'énergie et nous rappellent tout ce dont nous sommes capables.

Ce qui nous aide aussi, c'est notre propre initiative. En restant actifs, nous redécouvrons nos forces et nous nous appuyons sur nos expériences – des ressources précieuses qui nous accompagnent tout au long de la vie. Elles nous motivent et nous encouragent à rester curieux et engagés, quel que soit notre âge.

Vieillir activement, c'est choisir de vivre pleinement, avec envie et en bonne compagnie. Nous serons ravis de vous retrouver l'année prochaine, pour partager encore de beaux moments ensemble.

L'équipe du Club Aktiv Plus à la Loupescht vous souhaite une belle fin d'année et se réjouit de vous revoir bientôt !

Anabel, Annika, Diana, Giovanni, Ricardo et Carole

L'équipe du Club Aktiv Plus An der Loupescht



INFORMATIONEN FÜR UNSERE KLIENTEN
INFORMATIONS À NOS CLIENTS

ANMELDEFRIST
DATE LIMITE D'INSCRIPTION

Für alle Aktivitäten ist eine Anmeldung erforderlich. Diese ist ausschließlich telefonisch unter **2755-3395** oder per E-Mail an **club-loupescht@croix-rouge.lu** möglich. Bitte beachten Sie die für die jeweilige Aktivität geltende Anmeldefrist. Denken Sie auch daran, sich für regelmäßige Aktivitäten erneut anzumelden. Ihre Anmeldung wird nicht automatisch verlängert. Vielen Dank!

*Pour toutes nos activités, une inscription est obligatoire. Vous pouvez vous inscrire uniquement par téléphone au **2755-3395** ou par e-mail à l'adresse **club-loupescht@croix-rouge.lu**. Veuillez respecter la date limite d'inscription indiquée pour chaque activité. Pensez également à vous réinscrire aux activités régulières. Votre inscription n'est pas renouvelée automatiquement. Merci.*

TRANSPORT

Eine Aktivität aus unserer Broschüre interessiert Sie, aber Sie können aufgrund von Transportschwierigkeiten nicht daran teilnehmen? Zögern Sie nicht, uns unter der Nummer **2755-3395** anzurufen. Gemeinsam suchen wir nach einer passenden Lösung.

*Une activité de notre brochure vous intéresse, mais vous ne pouvez pas y participer en raison de difficultés de transport ? N'hésitez pas à nous contacter au **2755-3395**. Ensemble, nous chercherons une solution adaptée.*



VORSTELLUNG NEUER MITARBEITER
PRÉSENTATION NOUVEAU COLLABORATEUR

Hallo, mein Name ist Giovanni und ich bin seit dem 1. Juli als diplomierter Erzieher Teil des Teams des Club Aktiv Plus „An der Loupescht“. Nach vielen Jahren Erfahrung im sozialen Bereich habe ich mich für die Arbeit in einem Club Aktiv Plus entschieden, weil ich den Austausch, die Begegnungen und das Miteinander mit Menschen sehr schätze. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und Ihnen vielfältige und abwechslungsreiche Aktivitäten anzubieten. Zu meinen Hobbys gehören das Radfahren und das Kegeln, die ich gerne bei passender Gelegenheit mit Ihnen teilen möchte. Ich freue mich auf diese neue Erfahrung.



Bonjour à toutes et à tous. Je m’appelle Giovanni et je fais partie de l’équipe du Club Aktiv Plus « An der Loupescht » en tant qu’éducateur diplômé depuis le 1er juillet. Après de nombreuses années d’expérience dans le domaine social, j’ai choisi de travailler au sein d’un Club Aktiv Plus parce que j’apprécie les échanges, les rencontres et le partage avec les personnes. Je suis ravi de faire votre connaissance et de pouvoir vous proposer des activités diverses et variées. Parmi mes loisirs figurent le vélo et le jeu de quilles, que je serai également heureux de partager avec vous à l’occasion de certaines activités. Je me réjouis de cette nouvelle expérience.

SIE HABEN IDEEN FÜR DIE NÄCHSTE BROSCHÜRE?
VOUS AVEZ DES IDÉES POUR LA PROCHAINE BROCHURE ?
Scannen Sie diesen QR-Code und senden Sie uns Ihre Vorschläge!
Scannez ce code QR et envoyez-nous vos suggestions !



Regelmäßige Aktivitäten
Activités régulières

Club Loupescht
CLUB AKTIV PLUS | help

Montag / Lundi	Montag / Lundi	Dienstag / *Mardi*
Wanderung ***Randonnée*** **14.09 - 09.11** **9h30 > 11h30**	**Handarbeitstreff** ***Travaux manuels*** **14.09 - 16.11** **15h30 > 17h30**	**Boule** ***Pétanque*** **15.09 - 27.10** **9h30 > 11h30**
Mittwoch / Mercredi	**Mittwoch / Mercredi**	**Montag & Donnerstag** ***Lundi & Jeudi***
Nordic Walking **Müllerthal** **16.09 - 11.11** **9h30 > 11h30**	**Kegeln** ***Jeu de quilles*** **16.09 - 09.12** **16h00 > 18h30**	**Badminton** **14.09 - 17.12** **10h00 > 11h30**

Weitere Informationen und Anmeldung
Plus d'informations et inscription :
T.: 2755-3395 / club-loupescht@croix-rouge.lu

Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!
Venez nous rejoindre, nous nous réjouissons de vous accueillir !

ENGLISCH KURS
COURS D'ANGLAIS

Montag 14.09 - 23.11

Unsere Englischkurse eignen sich für alle, egal ob Sie nur ein paar Worte kennen oder ganz ohne Vorkenntnisse sind. Der Schwerpunkt liegt auf praktischen und lockeren Übungen: Alltagsgespräche verstehen, Grundlagen für die Nutzung des Internets lernen, englische Filme genießen, ohne sich verloren zu fühlen. Die Grammatik wird klar und einfach erklärt, und es bleibt viel Zeit, um in einer ruhigen, motivierenden Atmosphäre in kleinen Gruppen zu üben, in denen die Lehrkraft die Bedürfnisse erwachsener Lernender versteht.

Lundi 14.09 - 23.11

Nos cours d'anglais conviennent à tous, que vous ne connaissiez que quelques mots ou que vous n'ayez aucune connaissance préalable. L'accent est mis sur des exercices pratiques et décontractés : comprendre les conversations quotidiennes, apprendre les bases de l'utilisation d'Internet, profiter de films en anglais sans se sentir perdu. La grammaire est expliquée de manière claire et simple, et il reste beaucoup de temps pour s'exercer dans une atmosphère calme et motivante, en petits groupes, où l'enseignant comprend les besoins des apprenants adultes.

Anne Bruijs

Club Aktiv Plus An der Loupescht
14, Rue de la Gare, Junglinster

14h30 > 16h00

Pause: Schulferien
pause : vacances scolaires

EN

160 € (10x)

07.09



SMARTPHONE & TABLET HILFE
ASSISTANCE SMARTPHONE ET TABLETTE

Montag bis Freitag: 1:1 Beratung

Ein Smartphone oder ein Tablet kann uns das Leben in vielen Hinsichten erleichtern, aber die Handhabung ist nicht immer so einfach oder geht nicht so, wie man es gerne möchte. Sie brauchen Hilfe bei den Einstellungen oder haben Fragen zu bestimmten Apps oder Themen? Dann melden Sie sich bei uns und wir schauen zusammen Ihre Probleme zu lösen.

Lundi au Vendredi : Consultation individuelle

Un smartphone ou une tablette peuvent faciliter notre quotidien, mais ce n'est pas toujours aussi simple. Vous avez besoin d'aide concernant les réglages, certaines applications ou sujets ? N'hésitez pas à nous contacter. Ensemble nous essaierons de résoudre vos problèmes.

- Team Club Aktiv Plus
- Club Aktiv Plus An der Loupescht
  14, Rue de la Gare, Junglinster
- nach Terminvereinbarung / *sur rendez-vous*
- Smartphone / Tablet / Laptop
- DE / LU / FR / ENG / PT / ESP
- 10 € pro Stunde / *par heure*
- eine Woche im Voraus
  une semaine à l'avance



CAPy

Prix de l'inclusion numerique 2026

CAPy - das gemeinsame Projekt der 5 Club Aktiv Plus von Help.

CAPy wird unter anderem folgende Funktionen bieten:

- das Aktivitätsprogramm der Club Aktiv Plus einsehen
- aktuelle Informationen und Neuigkeiten entdecken
- sich online für Aktivitäten anmelden
- den Club einfach kontaktieren

Das Beste daran?

Sie können die App aktiv mitgestalten!
Interesse? Dann melden Sie sich schon jetzt bei uns.
Die Workshops finden voraussichtlich ab März statt.



CAPy *– le projet commun des 5 Clubs Aktiv Plus de HELP*

CAPy *proposera notamment les fonctionnalités suivantes :*

- *consulter le programme d'activités des Club Aktiv Plus*
- *découvrir les dernières informations et actualités*
- *s'inscrire en ligne aux activités*
- *contacter facilement le club*

Le meilleur dans tout ça ?

Vous pouvez contribuer au développement de l'application !
Intéressée ? Alors contactez-nous dès maintenant.
Les ateliers devraient commencer à partir du mois de mars.

Mehr Infos/*Plus d'info:*

Avec le soutien de

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

FREUDE AM TANZEN
PLAISIR DE DANSER

Dienstag 15.09 - 08.12

Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam das Tanzbein zu schwingen! Gemeinsam lernen wir klassische Standard- sowie lateinamerikanische Paartänze kennen. Die Schritte werden gezeigt und erklärt, sodass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene mitmachen können. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund, ganz ohne Leistungsdruck. Sie haben keinen Tanzpartner? Kein Problem, vor Ort findet sich bestimmt jemand.

Mardi 15.09 - 08.12

Nous vous invitons à venir danser avec nous ! Ensemble, nous apprenons des danses classiques standard ainsi que latino-américaines. Les pas seront montrés et expliqués, afin que les débutants comme les danseurs plus expérimentés puissent participer. Ce qui compte avant tout c'est de profiter du mouvement, sans pression de performance. Vous n'avez pas de partenaire de danse ? Pas de souci, vous trouverez certainement quelqu'un sur place.

- Christiane Stelmes & Gilbert Hoscheid
- Centre Culturel - Rue de l'église, Mensdorf
- 15h00 > 16h30
- zum Tanzen geeignete Schuhe / *chaussures adaptées à la danse*
- Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires* & 22.09 & 24.11
- 40 € (10x)
- 09.09



GEMEINSAMER SPIELENACHMITTAG
APRÈS-MIDI DE JEUX CONVIVIAL

Dienstag 15.09 / 06.10 / 17.11 / 08.12

Wir treffen uns einmal im Monat im CIPA Junglinster, um gemeinsam Zeit zu verbringen. Sie können neue Leute kennenlernen oder Bekannte wiedersehen. Beispielsweise spielen wir klassisches Bingo, Quiz und weitere Gesellschaftsspiele. Jedes Treffen ist voller guter Laune und Geselligkeit! Freuen Sie sich auf einen Nachmittag mit einer gemütlichen Atmosphäre.

Mardi 15.09 / 06.10 / 17.11 / 08.12

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. Chaque rencontre est remplie de bonne humeur, créant une atmosphère chaleureuse et accueillante.

Team Club Aktiv Plus
CIPA - 40, Rue Rham, Junglinster
15h00 > 17h00
Gratis / *gratuit*
11.09 / 02.10 / 13.11 / 04.12



CLUB DE LECTURA
CLUB DU LIVRE LATINO

Martes 15.09 / 13.10 / 10.11 / 01.12

¿Le gustan los libros y las buenas conversaciones? Entonces este grupo es para usted. Compartimos impresiones sobre nuestras lecturas, descubrimos nuevas historias y recomendamos libros en un ambiente agradable y cordial. Venga a conversar, intercambiar ideas y encontrar su próxima lectura favorita.

Mardi 15.09 / 13.10 / 10.11 / 01.12

Vous aimez les livres et les bonnes conversations ? Alors ce groupe est fait pour vous ! Nous parlons de nos lectures, découvrons de nouvelles histoires et échangeons nos recommandations dans une ambiance détendue et conviviale. Venez discuter, rire et trouver votre prochaine lecture coup de cœur !

«Cien cuyes es una novela tragicómica, situada en la Lima de hoy, que refleja uno de los grandes conflictos de nuestro tiempo: somos sociedades cada vez más longevas y cada vez más hostiles con la gente mayor. Paradoja que Gustavo Rodríguez aborda con destreza y humor. Un libro conmovedor cuyos protagonistas cuidan, son cuidados y defienden la dignidad hasta sus últimas consecuencias».

Maribel Ramoneda

Club Aktiv Plus An der Loupescht
14, Rue de la Gare, Junglinster

16h30 > 17h30

15.09: libro / *livre*: Cien cuyes - Gustavo Rodríguez

ES

Gratuito / *gratuit*

08.09 / 06.10 / 03.11 / 24.11



ANMELDUNG FÜR ALLE AKTIVITÄTEN: T. :2755 – 3395 / club-loupescht@croix-rouge.lu

MITTAGESSEN IM RESTAURANT
DÉJEUNER AU RESTAURANT

Mittwoch 16.09, Freitag 30.10 / 27.11 / 18.12

Genießen Sie ein gemeinsames Mittagessen in einem ausgewählten Restaurant der Region. Sie verbringen eine angenehme Zeit in guter Gesellschaft und haben die Gelegenheit, sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen. Das gesellige Beisammensein steht im Mittelpunkt – gutes Essen rundet den gemeinsamen Ausflug ab.

Mercredi 16.09, Vendredi 30.10 / 27.11 / 18.12

Profitez d'un déjeuner convivial dans un restaurant de la région. Vous passez un moment agréable en bonne compagnie et avez l'occasion d'échanger dans une atmosphère détendue. La convivialité est au cœur de cette sortie, et un bon repas complète agréablement ce moment partagé.

16.09	Hotel Perekop 89, Rue d'Echternach, Berdorf Menü / *menu* : Suppe / *soupe, bouchée à la reine, dessert* 20 € (Menü/ *menu*)
30.10	Brasserie op Buergkapp 35, Rue Buergkapp, Consdorf
27.11	Relais du Château de Betzdorf 4, Rue de Wecker, Betzdorf
18.12	Restaurant Becher Gare 1, Becher Gare, Bech

- Team Club Aktiv Plus
- 12h00 > 14h00
- max. 11 Pers.
- Essen & Getränke vor Ort zu bezahlen
  consommations à régler sur place
- eine Woche im Voraus
  une semaine à l'avance



HOLLÄNDISCH KURS
COURS DE NÉERLANDAIS

Mittwoch 16.09 - 25.11

Niederländisch im späteren Leben zu lernen ist ein schönes und sinnvolles Abenteuer. Ob für Reisen in die Niederlande, für den Austausch mit niederländischsprachigen Menschen oder einfach aus Freude am Erlernen einer neuen Sprache – Niederländisch eröffnet neue Möglichkeiten und vermittelt interessante Einblicke in Kultur und Alltag des Landes. Die Klassen sind klein, die Atmosphäre ist einladend und der Unterrichtsstil ist geduldig und ermutigend. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Neugier und der Wunsch, Kontakte zu knüpfen.

Mercredi 16.09 - 25.11

Apprendre le néerlandais à un âge avancé est une aventure agréable et enrichissante. Que ce soit pour voyager aux Pays-Bas, échanger avec des personnes néerlandophones ou simplement pour le plaisir d'apprendre une nouvelle langue, le néerlandais ouvre de nouvelles perspectives et offre un aperçu intéressant de la culture et de la vie quotidienne du pays. Les classes sont petites, l'atmosphère est accueillante et le style d'enseignement est patient et encourageant. Aucune connaissance préalable n'est requise, seulement de la curiosité et l'envie de nouer des contacts.

Anne Bruijs

Club Aktiv Plus An der Loupescht
14, Rue de la Gare, Junglinster

10h00 > 11h30

Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*

160 € (10x)

NL

09.09



OFFENER SPIELETREFF

RENCONTRE DE JEUX POUR TOUS

Mittwoch 16.09 - 25.11

Seien Sie dabei und spielen Sie mit! Ein Spielenachmittag bietet eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam Spaß zu haben und durch Gesellschaftsspiele geistig aktiv zu bleiben. Gleichzeitig stärkt er soziale Kontakte und schafft eine fröhliche Atmosphäre, in der neue Freundschaften entstehen können. Mit Spiel und Spaß, von Bingo, Denkspiele, Mensch ärgere dich nicht bis hin zu Rummikub, ist für jeden etwas dabei.

Mercredi 16.09 - 25.11

Venez jouer avec nous ! Un après-midi de jeux offre une merveilleuse occasion de s'amuser ensemble et de rester mentalement actif grâce aux jeux de société. En même temps, il renforce les liens sociaux et crée une atmosphère joyeuse où de nouvelles amitiés peuvent se former. 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.

- Team Club Aktiv Plus
- CIPA - 40, Rue Rham, Junglinster
- 15h00 > 17h00
- Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*
- 50 € (10x) inklusive Kaffee, Tee & Kuchen / *café, thé et gâteaux compris*
- 09.09



TISCHTENNIS
TENNIS DE TABLE

Mittwoch 16.09 - 16.12

Tischtennis ist weit mehr als nur ein Spiel – es trainiert Körper und Geist zugleich. Durch die schnellen Ballwechsel werden Koordination, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit gefördert, während Ausdauer, Beweglichkeit und Muskelkraft gestärkt werden. Die Konzentration auf das Spiel macht Tischtennis zu einem echten Gehirnjogging und sorgt gleichzeitig für jede Menge Freude an der Bewegung. Dabei spielt das Können keine Rolle: Ob Anfänger oder erfahrene Spieler – bei uns sind alle herzlich willkommen. Im Mittelpunkt stehen der Spaß und das Miteinander.

Mercredi 16.09 - 16.12

Le tennis de table est bien plus qu'un simple jeu : il sollicite à la fois le corps et l'esprit. Grâce aux échanges rapides, il favorise la coordination, l'équilibre et la capacité de réaction, tout en renforçant l'endurance, la mobilité et la force musculaire. La concentration requise pendant le jeu en fait un véritable exercice pour le cerveau, tout en procurant beaucoup de plaisir à bouger. Le niveau de jeu n'a aucune importance : que vous soyez débutant ou joueur expérimenté, chacun est le bienvenu. L'essentiel est de partager un moment convivial dans la bonne humeur.

DT Mëllerdall

Centre Culturel Hanner Bra - 11, Hanner Bra, Bech

16h00 > 17h30

Bequeme Kleidung, Trainingsschuhe, Getränk
vêtements confortables, chaussures d'entraînement et une boisson

Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*
Schläger und Bälle zur Verfügung
Raquettes, balles à disposition

50 € (12 Monate / *12 mois*)

10.09 / max. 12 Pers.



KRAFTTRAINING
MUSCULATION

Donnerstag 17.09 - 12.11

Entdecken Sie die Kraft des Alters! Unser Krafttraining wurde entwickelt, um Ihre Kraft, Beweglichkeit und Lebensqualität zu verbessern. In unserem motivierenden und unterstützenden Kurs, arbeiten wir gemeinsam daran Ihre Muskeln zu stärken, Ihre Knochen zu festigen und Ihre allgemeine Gesundheit zu fördern. Mit gezielten Übungen werden Sie sich stärker, energiegeladender und selbstbewusster fühlen.

Jeudi 17.09 - 12.11

Découvrez la puissance de l'âge ! Notre entraînement de renforcement 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, solidifier vos os et promouvoir votre santé générale. Avec des exercices sur mesure, vous vous sentirez plus fort, énergique et confiant.

- Team Club Aktiv Plus
- Al Scheier - 2b, Rue d'Olingen, Betzdorf
- 10h30 > 11h30
- Bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk
  Vêtements confortables, tapis de yoga et une boisson
- Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*
- 50 € (8x)
- 11.09



INTERNETCAFÉ

Freitag 18.09 / 02.10 / 20.11

Heutzutage ist es kaum möglich ohne digitale Fähigkeiten zurecht zu kommen. Mit kleinen Tipps können Sie sich in dieser Welt besser auskennen. Lernen Sie in unseren Kursen mit Ihrem Handy, Tablet oder Laptop mehr über folgende Themen: Einstieg in die digitale Welt, Email, Whatsapp & Co, Datenschutz & Sicherheit. Wir sind offen für alle eigenen Themen, die Sie mitbringen. Nutzen Sie diesen Kurs, um Ihre Fragen zu stellen und Neues zu lernen!

18.09	Einstieg in die digitale Welt
02.10	Email, Whatsapp & Co
20.11	Datenschutz & Sicherheit

Team Club Aktiv Plus

Club Aktiv Plus An der Loupescht
14, Rue de la Gare, Junglinster

9h30 > 11h00

Smartphone / Tablet / Laptop

LU / DE

Gratis / *gratuit*

14.09 / 28.09 / 16.11



PETANQUE MÜLLERTHAL

Freitag 18.09 - 30.10

Petanque verbindet Bewegung, Geschicklichkeit und Teamgeist. Das Spiel fördert die Konzentration, die Koordination und bringt jede Menge Spaß mit sich. In diesem Herbst starten wir eine neue Petanque-Gruppe in der Region Müllerthal. Eine ideale Gelegenheit, von Anfang an dabei zu sein und die Aktivität gemeinsam mit anderen Teilnehmenden wachsen zu lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich: Ob Anfänger oder erfahrener Spieler, jeder ist herzlich Willkommen.

Vendredi 18.09 - 30.10

La pétanque allie activité physique, adresse et esprit d'équipe. Ce jeu favorise la concentration et la coordination, tout en procurant beaucoup de plaisir. Cet automne, nous lançons un nouveau groupe de pétanque dans la région du Müllerthal. Une occasion idéale de rejoindre l'aventure dès le début et de faire grandir l'activité ensemble avec les autres participants. Aucune expérience préalable n'est nécessaire : que vous soyez débutant ou joueur expérimenté, vous êtes les bienvenus.

- Team Club Aktiv Plus
- Treffpunkt bei der Anmeldung / *point de rdv lors de l'inscription*
- 9h30 > 11h00
- Gratis / *gratuit*
- 14.09



PILATES

Freitag 18.09 - 04.12

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das den Körper stärkt und ins Gleichgewicht bringt. Im Mittelpunkt stehen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur für einen stabilen Rumpf und eine gesunde Haltung. Durch kontrollierte, fließende Bewegungen in Verbindung mit bewusster Atmung fördern wir Flexibilität, Entspannung und ein besseres Körpergefühl. Ideal, um Kraft und Gelassenheit zu vereinen und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Vendredi 18.09 - 04.12

Le pilates est une méthode complète qui renforce et équilibre le corps. L'accent est mis sur les muscles abdominaux, dorsaux et du plancher pelvien pour un tronc solide et une posture harmonieuse. Grâce à des mouvements contrôlés et fluides associés à une respiration consciente, nous favorisons la souplesse, la détente et une meilleure perception corporelle. Une pratique idéale pour allier force et sérénité, et prendre soin de soi.

Isabelle Libert

Al Schmëtt - 5, Rue de l'école, Mensdorf

10h00 > 11h00

Bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk
vêtements confortables, tapis de yoga et une boisson

Pause: 25.09 & Schulferien / *pause : 25.09 & vacances scolaires*

90 € (10x)

18.09



GOLF ANFÄNGERKURS
GOLF COURS DÉBUTANTS

Freitag 18.09 - 23.10

Dieser Golf-Anfängerkurs bietet allen Interessierten die Möglichkeit, die Grundlagen des Spiels in Ruhe zu entdecken. Unter Anleitung eines erfahrenen Trainers machen Sie Ihre ersten Schwünge und bekommen ein Gefühl für die grundlegende Technik. Nach und nach erlernen Sie den sicheren Umgang mit Schläger und Ball. Der Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse und ermöglicht einen leichten Einstieg in die Welt des Golfens. Gemeinsam erleben wir erste Erfolgsmomente und viel Freude auf dem Platz. Verbinden Sie körperliche Aktivität mit der wohltuenden Wirkung frischer Luft.

Vendredi 18.09 - 23.10

Ce cours d'initiation au golf offre à toutes les personnes intéressées la possibilité de découvrir les bases du jeu en toute tranquillité. Sous la direction d'un entraîneur expérimenté, vous effectuerez vos premiers swings et vous vous familiariserez avec la technique de base. Petit à petit, vous apprendrez à manier le club et la balle en toute sécurité. Le cours s'adresse aux personnes sans connaissances préalables et permet une initiation facile au monde du golf. Ensemble, nous vivrons nos premiers moments de réussite et beaucoup de plaisir sur le terrain. Combinez l'activité physique avec les bienfaits de l'air frais.

- Golf de Luxembourg
- Golf de Luxembourg – Belenhaff, Domaine de Belenhaff, Junglinster
- 10h00 > 11h30
- Angepasste Kleidung, festes & bequemes Schuhwerk
  vêtements adaptés, chaussures confortables
- 250 € (6x)
- 14.09



Club Loupescht
CLUB AKTIV PLUS | help

CLUB AKTIV PLUS AN DER LOUPESCHT

ON TOUR 2026

19.09	GENERATIOUNSFEST BEEFORT
07 + 08.11	HAUPESCHFEST BERDORF
27.11	BETZDER CHRËSCHTMAART
28 + 29.11	CONSDORF CHRËSCHTMAART
04 - 06.12	CHRËSCHTMAART OP DER MILLEN AM MËLLERDALL

WORKSHOP: SANDMALEREI

ATELIER : PEINTURE AU SABLE

Montag 21.09

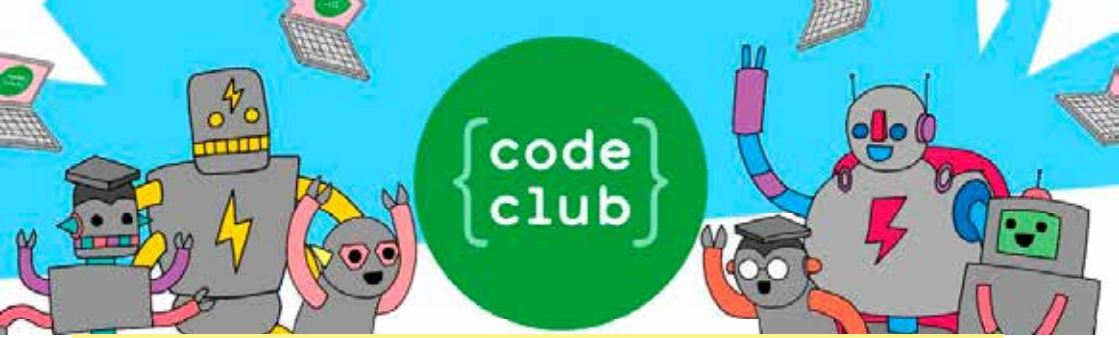
In diesem Kunstworkshop mit dem Künstler Elhadji Ndiaye lernen Sie eine Bildgestaltung der besonderen Art und Weise kennen: Sandmalerei. Mit in vielen verschiedenen Farben eingefärbtem Sand entstehen so einzigartige Kunstwerke mit sanfter Struktur und weichen Verläufen. Der Sand hat eine beruhigende Wirkung während des kreativen Prozesses und es darf viel Neues ausprobiert werden.

Lundi 21.09

Dans cet atelier artistique animé par l'artiste Elhadji Ndiaye, vous découvrirez une technique de création picturale d'un genre particulier : la peinture au sable. À l'aide de sable teinté de nombreuses couleurs différentes, vous réaliserez ainsi des œuvres d'art uniques, aux textures délicates et aux dégradés harmonieux. Le sable a un effet apaisant tout au long du processus créatif et vous pourrez vous essayer à de nombreuses nouvelles techniques.

Elhadji Ndiaye (Lui Art Lux)
6, Rue du Canal, Mensdorf
14h00 > 17h00
25 €
14.09





PROGRAMMIERE SELBST

DEINE EIGENEN **VIDEOSPIELE** & **ROBOTER**!

EIN **KOSTENLOSER PROGRAMMIER-KURS**
FÜR 9- BIS 13-JÄHRIGE

DIENSTAGS VON **15:00** - 16:00 UHR
AB DEM 22/9/2026

CLUB AKTIV PLUS
AN DER LOUPESCHT



VORANMELDUNGEN:
HTTP://TINY.CC/CLUB-JUNGLINSTER



Club Loupescht

INFO club.junglinster@codeclub.lu

CLUB AKTIV PLUS | help

BUCH CLUB
CLUB DU LIVRE

Dienstag 22.09 / 20.10 / 24.11 / 15.12

Jeden Monat lesen wir ein Buch, das uns mitnimmt in eine faszinierende Welt - mit Geschichten voller Weisheit, Humor und Emotion. Unsere Diskussionsrunden finden in einer herzlichen, gemütlichen Atmosphäre statt. Bei einer Tasse Tee oder Kaffee sprechen wir gemeinsam über die Bücher und können unsere Ideen austauschen. Teilen Sie Ihre Eindrücke, Erinnerungen und Überlegungen. Jede Stimme zählt und bringt eine neue Dimension in unsere Gespräche. Machen Sie mit beim Buchclub und genießen Sie diese interessanten Momente!

Mardi 22.09 / 20.10 / 24.11 / 15.12

Chaque mois, nous lisons un livre qui promet de nous transporter dans des univers fascinants, avec des histoires pleines de sagesse, d'humour et d'émotion. Nos rencontres se déroulent dans une ambiance chaleureuse et conviviale, autour d'un thé ou d'un café, pour discuter les 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 intéressants !

Tiffany Saska

Club Aktiv Plus An der Loupescht
14, Rue de la Gare, Junglinster

17h00 > 18h00

LU / DE / FR

Gratis / *gratuit*

15.09 / 13.10 / 17.11 / 08.12



MITTAGESSEN IM CLUB
DÉJEUNER AU CLUB

Donnerstag 24.09 / 22.10 / 19.11 / 10.12

Einmal im Monat bereiten wir ein hausgemachtes Menü zu. Wenn Sie gerne kochen und Interesse haben, das Mittagessen mit uns zuzubereiten und anschließend gemeinsam zu essen, sind Sie herzlich willkommen. Während der gemeinsamen Mahlzeit, haben Sie die Gelegenheit nette Menschen kennenzulernen und leckere Gerichte in angenehmer Atmosphäre zu genießen.

Jeudi 24.09 / 22.10 / 19.11 / 10.12

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. Lors du repas, vous pouvez rencontrer des gens sympathiques et déguster de délicieux plats dans une ambiance conviviale.

24.09	Zucchinisuppe, italienischer Salat mit Allerlei, Nachtisch
22.10	Quiche Lorraine, Hähnchen mediterran, Nachtisch
19.11	Suppe, Hähnchentajine mit Couscous, Nachtisch
10.12	Fenchel-Lauch Suppe, Fisch mit Crémantsoße, Nachtisch

Team Club Aktiv Plus

Club Aktiv Plus An der Loupescht
14, Rue de la Gare, Junglinster

10h00 > 15h00

15 € pro Einheit / *par unité*

21.09 / 19.10 / 16.11 / 07.12



MALKURS
COURS DE PEINTURE

Donnerstag 24.09 - 03.12

Entdecken Sie Ihre kreative Seite in unserem Malkurs. Gemeinsam erlernen Sie einfache Techniken und schaffen Schritt für Schritt Ihr eigenes Bild. Der Kurs bietet Raum für Ruhe, Austausch und künstlerische Inspiration. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Sie malen in Ihrem eigenen Tempo.

Jeudi 24.09 - 03.12

Découvrez votre créativité lors de notre cours de peinture. Vous apprendrez des techniques simples et réaliserez progressivement votre propre tableau. Le cours offre un moment de calme, d'échange et d'inspiration artistique. Aucune expérience préalable n'est nécessaire – vous peignez à votre propre rythme.

- Agnieszka Strzebinczyk
- Club Aktiv Plus An der Loupescht
  14, Rue de la Gare, Junglinster
- 18h00 > 20h00
- Schürze, Malmaterial
  tablier, matériel de peinture
- Pause: Schulferien
  pause : vacances scolaires
- 150 € (10x)
- 17.09



KARTOFFELERNTE AUF DEM HEEDHAFF

RÉCOLTE DE POMMES DE TERRE AU HEEDHAFF

Freitag 25.09

Entdecken Sie die regionale Landwirtschaft und erhalten Sie spannende Einblicke in den Kartoffelanbau auf dem Heedhaff in Junglinster. Erfahren Sie Interessantes über den Anbau, die Pflege und die Ernte dieses vielseitigen Lebensmittels. Dabei haben Sie auch die Gelegenheit, die reifen Kartoffeln gemeinsam direkt auf dem Feld zu ernten. Zum Abschluss bereiten wir zusammen ein leckeres Kartoffelgericht zu und lassen es uns schmecken.

Vendredi 25.09

Découvrez l'agriculture régionale de près et profitez d'un aperçu passionnant de la culture de la pomme de terre au Heedhaff à Junglinster. Vous y apprendrez de nombreuses informations intéressantes sur la culture, l'entretien et la récolte de ce tubercule incontournable. Nous nous rendrons ensuite dans les champs pour récolter ensemble les pommes de terre arrivées à maturité. Enfin nous cuisinerons ensemble un délicieux plat à base de pommes de terre que nous dégusterons ensemble.

- Pier Hoffmann
- Heedhaff - Rue de la Montagne, Junglinster
- 9h30 > 15h00
- Angepasste Kleidung, festes & bequemes Schuhwerk
  vêtements adaptés, chaussures confortables
- 10 €
- 18.09



1 octobre / Oktober 2026

Journée Internationale des Personnes Agées

Internationaler Tag der älteren Menschen



Vieillir activement, partager et créer du lien !

Aktiv alt werden, gemeinsam etwas erleben und Kontakte knüpfen!

Semaine d'activités / Aktivitätenwoche
Club Aktiv Plus HELP

Club Aktiv Plus	Date / *Datum*	Activité / *Aktivität*	Horaire / *Uhrzeit*	Lieu / *Ort*	Détails & Inscriptions / *Details und Anmeldung*
Club Mosaïque	28.09	TAI CHI	09.30-10.30 / 10.30-11.30	ESCH/ALZETTE	T.: 2755-3390
Club Loupescht	29.09	OKTOBERFEST	17.00-20.00	JUNGLINSTER	T.: 2755-3395
Club Syrdall	30.09	Excursion SAARSCHLEIFE	9.30-17.00	NIEDERANVEN	T.: 2755-3840
Club Atertdall	01.10	Visite LONGWY	8.00-18.00	REDANGE	T.: 2755-3370
Club Muselheem	02.10	Visite VICTOR HUGO Musée	13.00-17.00	WASSERBILLIG	T.: 2755-3660

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES:

Renseignez-vous auprès de chaque club pour les inscriptions et informations supplémentaires

Für die Anmeldung und weitere Informationen, wenden Sie sich an den jeweiligen Club

Club Atertdall | help
Club Loupescht | help
Club Syrdall | help
Club Mosaïque | help
Club Muselheem | help
help

GEDÄCHTNISTRAINING
ENTRAINEMENT DE LA MÉMOIRE

Montag oder Dienstag

Vergesslich sind wir alle hin und wieder - doch das muss nicht so bleiben. Das Gehirn ist wie ein Muskel, den man wie jeden anderen trainieren kann. Mit unserem professionellen Gedächtnistraining der „Lëtzebuerger Verein fir Gediechtnistraining asbl“ lernen Sie Techniken, um Ihr Gehirn zu trainieren und Ihre Konzentration zu steigern. Nehmen Sie teil an einem abwechslungsreichen Training, das Spaß macht und dabei helfen kann, Ihr Gedächtnis gezielt zu fördern.

Lundi ou Mardi

Nous sommes tous parfois un peu oublieux – mais cela peut changer. Le cerveau fonctionne comme un muscle : il se renforce lorsqu'on l'entraîne. Grâce à notre programme professionnel d'entraînement de la mémoire, proposé par le « Lëtzebuerger Veräin fir Gediechtnistraining asbl », vous apprendrez des techniques pour stimuler votre cerveau et améliorer votre concentration. Participez à un entraînement varié, ludique et efficace, qui vous aidera à renforcer votre mémoire de manière ciblé tout en vous amusant !

Montags / *Lundi* 28.09 / 12.10 / 26.10 / 09.11 / 30.11 / 07.12

Dienstags / *Mardi* 29.09 / 13.10 / 27.10 / 10.11 / 01.12 / 08.12

Mariette Zacharias

Club Aktiv Plus An der Loupescht
14, Rue de la Gare, Junglinster

9h30 > 11h00

LU / DE

65 € (6x)

21.09 / min. 8 Pers.



KLANGSCHALENMEDITATION
MÉDITATION BOLS CHANTANTS

Gesond iessen Méi beweegen

Dienstag 29.09 / 13.10 / 27.10 / 10.11 / 24.11 / 08.12

Klangschalenmeditation kann Menschen helfen, Stress abzubauen und ihr Wohlbefinden durch sanfte Schwingungen und tiefe Entspannung spürbar zu steigern. Durch den anhaltenden Ton der Schalen wird die Konzentrationsfähigkeit erhöht und emotionale Blockaden und Verspannungen gelöst. Gleichzeitig unterstützt sie das körperliche und geistige Gleichgewicht, was besonders wertvoll ist.

Mardi 29.09 / 13.10 / 27.10 / 10.11 / 24.11 / 08.12

La méditation avec des bols chantants peut aider les gens à réduire le stress et à améliorer leur bien-être de manière perceptible grâce à de douces vibrations et une relaxation profonde. Grâce au ton soutenu, la concentration augmente, les états émotionnels et les tensions sont débloqués. Elle favorise également l'équilibre physique et mental, ce qui est particulièrement précieux !

- Gabriele Schriever
- Veräinsbau "Am laange Brill" - 1, Rue de Godbrange, Altlinster
- 9h30 > 10h30
- Yogamatte, Kissen, Decken / *tapis de yoga, coussins, couverture*
- Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*
- DE
- 120 € (6x)
- 22.09



OKTOBERFEST

INTERGENERATIONELLE AKTIVITÄT / *ACTIVITÉ INTERGÉNÉRATIONELLE*

Dienstag 29.09

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem 1. Oktoberfest im Club Aktiv Plus An der Loupescht! Ein Prosit der Gemütlichkeit! Erleben Sie ein klassiches Oktoberfest mit Musik zum Schunkeln, frischem Bier und herzhaften Snacks. Wenn Sie möchten, kommen Sie gerne in Dirndl oder Lederhose!

Mardi 29.09

Nous vous invitons chaleureusement à notre 1er Oktoberfest au Club Aktiv Plus An der Loupescht ! Trinquons à la convivialité ! Venez vivre un Oktoberfest traditionnel avec de la musique entraînante, de la bière fraîche et des snacks généreux. Si vous le souhaitez, n'hésitez pas à venir en dirndl ou en pantalon de cuir !

- Team Club Aktiv Plus
- Club Aktiv Plus An der Loupescht
  14, Rue de la Gare, Junglinster
- 17h00 > 20h00
- 15 €
- 22.09



ANMELDUNG FÜR ALLE AKTIVITÄTEN: T. :2755 – 3395 / club-loupescht@croix-rouge.lu

SPANISCH KURS
COURS D'ESPAGNOL

Mittwoch 30.09 - 09.12

Sie möchten eine neue Fremdsprache lernen, um Ihren kulturellen Hintergrund zu erweitern und Ihre kognitiven Fähigkeiten zu verbessern? Sie reisen oft nach Spanien und würden sich auch gerne in der Landessprache austauschen? Dann kommen Sie in unseren Spanisch-Kurs! In entspannter Runde lernen wir in Dialogen, Rollenspielen und Quizfragen die Grundkenntnisse der spanischen Sprache kennen.

Mercredi 30.09 - 09.12

Vous souhaitez apprendre une nouvelle langue étrangère afin d'élargir votre horizon culturel et d'améliorer vos capacités cognitives ? Vous voyagez souvent en Espagne et aimeriez pouvoir communiquer dans la langue du pays ? Alors rejoignez notre cours d'espagnol ! Dans une ambiance détendue, nous apprendrons les bases de la langue espagnole à travers des dialogues, des jeux de rôle et des quiz.

Lucía Igual

Club Aktiv Plus An der Loupescht
14, Rue de la Gare, Junglinster

13h30 > 14h30: Fortgeschrittene / *avancés*
15h00 > 16h00: Fortgeschrittene Anfänger / *débutants avancés*

je nach Kurs Kursbuch (nicht im Preis enthalten)
selon le cours Manuel (non compris dans le prix)

Pause: Schulferien / *pause : vacances scolaires*

ES

150 € (10x) je Kurs / *par cours*

21.09



KONFERENZ: WILLE AM LEBENSENDE

CONFÉRENCE : VOLONTÉ EN FIN DE VIE

Donnerstag 01.10

Wer hat noch nie über sein Lebensende nachgedacht und darüber, wie dieses verlaufen soll? Fragen Sie sich, wie Sie Ihre Wünsche schriftlich festhalten können? Omega 90 stellt Ihnen in einer Konferenz die wichtigsten Punkte rund um die Themen Vertrauensperson, Patientenverfügung und „Bestimmungen zum Lebensende“ vor.

Jeudi 01.10

Qui n'a jamais réfléchi à la fin de sa vie et à la manière dont il souhaite qu'elle se déroule ? Vous demandez-vous comment consigner vos souhaits par écrit ? Omega 90 vous présente, lors d'une conférence, les points essentiels concernant la personne de confiance, les directives anticipées et les « dispositions relatives à la fin de vie ».

- Omega 90 asbl
- Club Aktiv Plus An der Loupescht
  14, Rue de la Gare, Junglinster
- 9h30 > 11h00
- LU
- Gratis / *gratuit*
- 21.09



QI GONG

Freitag 02.10 - 13.11

In diesem Kurs praktizieren wir gemeinsam Qi Gong und erleben, wie Meditation in Bewegung gleichermaßen entspannend wirken und neue Energie schenken kann. Die Praxis umfasst 5 sanfte Übungen, die jeweils einem Element – Holz, Feuer, Metall, Erde und Wasser zugeordnet sind. Die fließenden Bewegungen fördern den Energiefluss, können die Organe stärken und können Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen. Spüren Sie wie Qi Gong Ihnen neue Kraft schenkt und Gelassenheit in Ihren Alltag bringt! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Vendredi 02.10 - 13.11

Dans ce cours, nous pratiquons ensemble le Qi Gong et découvrons comment la méditation en mouvement peut être à la fois relaxante et source d'énergie. La pratique se compose de 5 exercices doux, chacun correspondant à un élément : bois, feu, métal, terre et eau. Les mouvements fluides favorisent la circulation de l'énergie, peuvent renforcer les organes et harmoniser le corps et l'esprit. Ressentez comment le Qi Gong vous apporte force et sérénité au quotidien ! Aucune connaissance préalable n'est requise.

- Elfi Daleiden
- Veräinsbau "Am laange Brill" - 1, Rue de Godbrange, Altlinster
- 9h30 > 10h30
- Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Trainingsschuhe, Getränk
  vêtements confortables, chaussettes anti-déparantes ou chaussures d'entraînement et une boisson
- Pause: Schulferien
  pause : vacances scolaires
- DE
- 120 € (6x)
- 21.09



FOTOWANDERUNG BURG BOURSCHEID
RANDONNÉE PHOTOGRAPHIQUE AU CHÂTEAU DE BOURSCHEID

Donnerstag 08.10

Wir bieten Ihnen eine Wanderung rund um die Burg Bourscheid an. Dabei bekommen Sie die Gelegenheit, sich in der Fotografie zu versuchen und die verschiedenen Landschaften rund um die Burg zu entdecken. Nachmittags nehmen wir an einer geführten Besichtigung der Burg teil, bei der wir mehr über ihre Geschichte und Architektur erfahren. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, eigene Fotos von einer der schönsten Burgen Luxemburgs zu machen.

Jeudi 08.10

Nous vous proposons une randonnée autour du château de Bourscheid. Au cours de la promenade, vous aurez l'occasion de vous essayer à la photographie en découvrant les différents paysages qui entourent le château. L'après-midi, une visite guidée du château nous permettra d'en apprendre davantage sur son histoire et son architecture. Vous pourrez également profiter de cette visite pour réaliser vos propres clichés de l'un des plus beaux châteaux du Luxembourg.

Team Club Aktiv Plus & Will Majerus

Parking "Beim Schlass"
Rue du Château, Bourscheid

10h00 > 16h00

LU

20 € (Eintritt & geführte Besichtigung Burg Bourscheid, Essen & Getränke vor Ort zu bezahlen) / *Entrée et visite guidée du château de Bourscheid, consommations à régler sur place)*

28.09



KREATIVATELIER
ATELIER CRÉATIF

Donnerstag 08.10

In diesem Kreativatelier entstehen Schritt für Schritt dekorative Pilze, die leicht zu Nähen sind und sich sowohl für die eigene Wohnraumgestaltung als auch als kleines Geschenk eignen. Da sie mehrfach verwendet werden können, bieten sie eine nachhaltige Alternative zu saisonalen Wegwerfdekorationen. Die Arbeitsabläufe sind einfach gehalten und eignen sich auch für Anfänger. Machen Sie mit und erleben Sie, wie aus einfachen Materialien ein schönes Ergebnis entsteht.

Jeudi 08.10

Dans cet atelier créatif, vous apprendrez à confectionner étape par étape des champignons décoratifs en tissu, faciles à coudre et idéales pour décorer votre intérieur ou offrir en cadeau. Réutilisables, ils constituent une alternative durable aux décorations saisonnières jetables. Les étapes de fabrication sont simples et accessibles même aux débutants. Participez et découvrez comment transformer des matériaux simples en un joli résultat.

Irène Becker

Club Aktiv Plus An der Loupescht
14, Rue de la Gare, Junglinster

15h00 > 17h00

15 €

01.10



MUSEUMSNACHT
NUIT DES MUSÉES

Samstag 10.10

Erleben Sie einen besonderen Kulturabend im Herzen der Luxemburger Altstadt. Bei unserem Besuch des Lëtzebuerg City Museum und des Nationalmusée um Fëschmaart begeben wir uns auf eine spannende Reise durch die Geschichte und Kultur Luxemburgs. Während das Lëtzebuerg City Museum die Entwicklung der Hauptstadt von ihren Anfängen bis in die Gegenwart anschaulich und lebendig vermittelt, präsentiert das Nationalmusée um Fëschmaart bedeutende archäologische, historische und künstlerische Schätze des Landes. Lassen Sie sich von der besonderen Atmosphäre der Nuits des Musées begeistern.

Samedi 10.10

Vivez une soirée culturelle exceptionnelle au cœur de la vieille ville de Luxembourg. Lors de notre visite du Lëtzebuerg City Museum et du Nationalmusée um Fëschmaart, nous partirons pour un voyage passionnant à travers l'histoire et la culture du Luxembourg. Tandis que le Lëtzebuerg City Museum retrace de manière vivante et accessible l'évolution de la capitale, de ses origines à nos jours, le Nationalmusée um Fëschmaart présente d'importants trésors archéologiques, historiques et artistiques du pays. Laissez-vous séduire par l'atmosphère unique de la Nuit des Musées.

Team Club Aktiv Plus

Luxembourg City Tourist Office
30, Place Guillaume II, Luxembourg

17h00 > 21h00

15 €

02.10



FLORISTIK WORKSHOP
ATELIER FLORAL

Dienstag 13.10 / 10.11 / 01.12

Was gibt es Schöneres, als saisonale Blumenkreationen selbst zu gestalten? In unserem Floristik Workshop erhalten Sie zugleich wertvolle Informationen rund um Komposition, Farbwahl und das kreative Gestalten von Blumenarrangements. Entdecken Sie wie einfach es ist, mit natürlichen Materialien stilvolle Akzente zu setzen.

Mardi 13.10 / 10.11 / 01.12

Quoi de plus agréable que de créer soi-même des compositions florales de saison ? Dans notre atelier d'art floral, vous obtiendrez également de précieuses informations sur la composition, le choix des couleurs et la conception créative d'arrangements floraux. Découvrez la simplicité de réaliser des créations avec des éléments naturels.

13.10 **Kürbis Arrangement / *Arrangement de citrouilles***
Centre Culturel « A Schmadds »
29, Rue d'Echternach, Berdorf
Patrice Neumann

10.11 **Weihnachtliches Arrangement / *Composition de Noël***
Veräinsbau Altrier
30, Op der Schanz, Altrier
Jeanette Lobner

01.12 **Weihnachtliches Türarrangement**
décoration de Noël pour la porte
Centre Culturel « A Schmadds »
29, Rue d'Echternach, Berdorf
Patrice Neumann



18h00 > 20h00
55 € / Atelier
05.10 / 30.10 / 23.11

STADTFÜHRUNG ECHTERNACH
VISITE ECHTERNACH

Freitag 16.10
Begleiten Sie uns auf einen einstündigen geführten Rundgang durch Echternach. Die Führung beginnt am Marktplatz und führt entlang der Überreste der alten Stadtmauer bis zum Parkplatz „A Kack“. Erfahren Sie Spannendes über die Entwicklung der Stadt, darunter die Geschichte der Porzellanmanufaktur in der Basilika nach der Französischen Revolution. Auch die Elektrifizierung Echternachs wird erläutert. Die Besichtigung bietet einen interessanten Einblick in die Vergangenheit und Entwicklung der ältesten Stadt Luxemburgs. Anschließend lassen wir den Vormittag bei einem gemeinsamen Mittagessen ausklingen.

Vendredi 16.10
Rejoignez-nous pour une visite guidée d'une heure à travers Echternach. La visite commence sur la place du marché et longe les vestiges des anciens remparts jusqu'au parking « A Kack ». Découvrez des anecdotes passionnantes sur l'évolution de la ville, notamment l'histoire de la manufacture de porcelaine installée dans la basilique après la Révolution française. L'électrification d'Echternach sera également abordée. Cette visite offre un aperçu intéressant du passé et du développement de la plus ancienne ville du Luxembourg. Ensuite nous terminerons la matinée autour d'un déjeuner.

- Team Club Aktiv Plus
- Place du Marché - Echternach
- 10h00 > 14h00
- 12 € (Essen & Getränke vor Ort zu bezahlen
  consommations à régler sur place)
- 02.10



FOTOSHOW SCHOTTISCHE LANDSCHAFTEN
PRÉSENTATION EN IMAGE : PAYSAGES ÉCOSSAIS

Montag 19.10

Diese Fotoshow zeigt abwechslungsreiche Landschaften aus verschiedenen Regionen Schottlands. Kommen Sie und sehen Sie weite Hügel, ruhige Seen, Küstenabschnitte und kleine Orte, die das Land prägen. Die Bilder vermitteln Eindrücke von Natur, Wetter und Landschaften Schottlands in ihrer ganzen Vielfalt.

Lundi 19.10

Cette projection photo présente des paysages variés de différentes régions d'Écosse. Venez voir des collines, des lacs, des côtes et de petits villages qui caractérisent le pays. Cette sélection de photographies offre un aperçu de la nature, du climat et des paysages écossais dans toute leur diversité.

Claude Zipfel

Club Aktiv Plus An der Loupescht
14, Rue de la Gare, Junglinster

17h30 > 19h00

LU

Gratis / *gratuit*

12.10



FAIRE LE TRI DANS SA VIE : DU GARAGE AU GRENIER

Mardi 20.10

Vous ne supportez plus le désordre quotidien ? Vous perdez pied dans vos lessives ? Vous déprimez devant vos montagnes de papiers? Vous passez d'une corvée à l'autre sans jamais en voir le bout ? Venez vous initier au Home Organising ; découvrir ses concepts et principes généraux ; apprendre ce qui se cache derrière les termes : Désencombrement, Office Organising, Home Management,...

Un peu de théorie pour comprendre les causes de l'encombrement d'une maison (quel est votre profil ? Perfectionniste, sentimental, collectionneur ? ...) et l'explication de LA méthode pour vous permettre de passer à l'action! Grâce à nos astuces, vous possèderez les bases pour désencombrer, trier, ranger et rendre plus fonctionnelle votre habitation et surtout ... Vous simplifier la vie !

Marie-Paule Krier

Club Aktiv Plus An der Loupescht
14, Rue de la Gare, Junglinster

9h30 > 11h30

FR

50 €

13.10



eden house!

help
All Dag ass e gudden Dag

Gesundheits-präventionstag

Auswertung, einfach und kostenlos

Gut altern heißt, früh handeln

Help lädt Sie zu einem Präventionstag rund um das **ICOPE** Programm der Weltgesundheitsorganisation ein. Ziel ist es, Anzeichen von Gebrechlichkeit frühzeitig zu erkennen und Ihre Selbstständigkeit zu erhalten.

Besuchen Sie uns

20.10.2026

14:00 bis 18:00

Centre Culturel Am Duerf Junglinster

An diesem Tag können Sie :

- Ihren Gesundheitscheck durchführen
- Nützliche Informationen erhalten
- Unsere Stände besuchen und unsere Teams kennenlernen

Freier Eintritt – Anmeldung empfohlen

27 55 33 95
Club-loupescht@croix-rouge.lu

ICOPE
Integrated Care for Older People

croix-rouge luxembourgeoise
Menschen helfen

WALDBADEN
BAIN DE FORÊT

Freitag 23.10

Beim Waldbaden wird die Umgebung in langsamen Schritten erkundet und bewusst wahrgenommen. Geräusche, Gerüche und Lichtstimmungen helfen dabei, den Kopf frei zu bekommen und zur Ruhe zu kommen. In dieser entspannten Atmosphäre fällt es leicht, Abstand vom Alltag zu gewinnen und ganz im Moment anzukommen. Dabei rücken Details des Waldes wie Pflanzen, Baumstrukturen oder Bodenbeschaffenheiten stärker in den Blick.

Vendredi 23.10

Le bain de forêt consiste à explorer son environnement à pas lents et à le percevoir consciemment. Les sons, les odeurs et les ambiances lumineuses aident à se libérer l'esprit et à trouver la paix intérieure. Dans cette atmosphère détendue, il est facile de prendre du recul par rapport au quotidien et de vivre pleinement l'instant présent. Les détails de la forêt, tels que les plantes, la structure des arbres ou la nature du sol, apparaissent alors plus clairement.

Isabel Van De Voorde

Op de Fréinen - 1, Op de Fréinen, Junglinster

13h30 > 15h30

Tasse, Kissen / *tasse, coussin*

30 €

13.10



MINITRIP STUTTGART & KÜRBISAUSSTELLUNG LUDWIGSBURG

Herbstzeit ist Kürbiszeit! Und in Ludwigsburg gibt es die grösste Kürbisausstellung der Welt. Kommen Sie mit und entdecken Sie dieses Jahr die Ausstellung unter dem Motto "Let's Play". Stuttgart ist die Landeshauptstadt Baden-Württembergs und bietet eine schöne Altstadt und das bekannte Stuttgarter Schloss.

Dienstag, den 27. Oktober 2026
Abfahrt in Junglinster - P&R und Fahrt in Richtung Stuttgart. Zwischenstopp im Raum Saarlouis zum gemeinsamen Frühstück. Ankunft in Stuttgart mit freiem Aufenthalt. Am Nachmittag Stadtführung mit örtlicher Reiseleitung durch die Stuttgarter Innenstadt. Im Anschluss Check-In im Hotel und Rest des Tages zur freien Verfügung. Abendessen im Hotel.

Mittwoch, den 28. Oktober 2026
Frühstück im Hotel und Check-Out. Anschließend Fahrt nach Ludwigsburg und Besuch der Kürbisausstellung. Am späten Nachmittag Heimreise.

Im Preis enthalten:
- Fahrt im First Class Reisebus mit Klimaanlage, WC, Kühlschrank mit Voyages Emile Weber
- 1x Übernachtung inklusive Halbpension im Hotel **** Hotel Maritim Stuttgart
- Frühstück während der Hinfahrt
- Stadtführung in Stuttgart mit örtlicher Reiseleitung
- Besuch der Kürbisausstellung in Ludwigsburg





Team Club Aktiv Plus

P&R - Beim Rossbur, Junglinster

8h00

320 € DZ (+ 48 € EZ)

10.09

GESUNDE SNACKS
EN-CAS SAINS

Donnerstag 29.10

Jeder greift gerne einmal zu einem Snack für zwischendurch. Doch wie sieht ein gesunder und ausgewogener Snack eigentlich aus? Muss ich ihn selbst zubereiten? Und wie lassen sich gesunde Zwischenmahlzeiten mit Diabetes gut vereinbaren? Antworten auf diese und viele weitere Fragen erhalten Sie in diesem Kurs. Freuen Sie sich außerdem auf die Verkostung verschiedener leckerer und diabetesgeeigneter Snacks sowie praktische Tipps für den Alltag.

Jeudi 29.10

Tout le monde aime bien grignoter un en-cas de temps en temps. Mais à quoi ressemble réellement un en-cas sain et équilibré ? Dois-je le préparer moi-même ? Et comment concilier des en-cas sains avec le diabète ? Vous trouverez les réponses à ces questions et à bien d'autres encore dans ce cours. Vous pourrez également déguster divers en-cas savoureux et adaptés aux personnes diabétiques, et bénéficier de conseils pratiques pour le quotidien.

Maison du diabète

Club Aktiv Plus An der Loupescht
14, Rue de la Gare, Junglinster

14h00 > 16h00

16 €

15.10

ald
maison du diabète



DIE DÜSTERE VERGANGENHEIT DER FESTUNG
LE SOMBRE PASSÉ DE LA FORTERESSE

Freitag 30.10

Tauchen Sie während dieser zweistündigen Führung in die düstere Vergangenheit der Luxemburger Festung ein und erleben Sie Geschichte hautnah. Eine Zeit, in der Frauen als Hexen verfolgt wurden und Folter als Mittel eingesetzt wurde, um Geständnisse zu erzwingen und vermeintliche Schuldige zu überführen. Erschütternde Wahrheiten und düstere Legenden lassen jene Zeit auf unheimliche Weise wieder aufleben.

Vendredi 30.10

Plongez dans le sombre passé de la forteresse de Luxembourg et revivez l'histoire de plus près au cours de cette visite de deux heures. Une époque où les femmes étaient persécutées comme des sorcières et où la torture était utilisée pour arracher des aveux et condamner les coupables présumés. Des vérités bouleversantes et des légendes sinistres font revivre cette époque de manière captivante.

Team Club Aktiv Plus

Luxembourg City Tourist Office
30, Place Guillaume II, Luxembourg

18h00 > 20h00

15 €

16.10



ELEKTRONISCHE GESUNDHEITSAKTE - DSP
DOSSIER DE SOINS PARTAGÉ - DSP

Freitag 30.10

Was ist das DSP? Wozu dient es? Welche Vorteile bietet es für mich und für die Angehörigen der Gesundheitsberufe? Wie nutze ich es? Und wie gewähre ich meinem Arzt Zugriff darauf? Bei dieser Informationsveranstaltung werden die Experten der Agentur eSanté all diese Fragen und noch viele weitere beantworten.

Vendredi 30.10

Qu'est-ce que le DSP ? À quoi sert-il ? Quels sont ses avantages pour moi et pour les professionnels de santé ? Comment l'utiliser ? Et comment donner accès à mon médecin ? Lors de cette réunion d'information, les experts de l'Agence eSanté répondront à toutes ces questions et à bien d'autres encore.

- Luis Batista & Daisy Smet (Team DSP)
- Club Aktiv Plus An der Loupescht
  14, Rue de la Gare, Junglinster
- 9h30 > 11h00
- Smartphone / Tablet / Laptop
- LU
- Gratis / *gratuit*
- 23.10



LUXEMBOURG SCIENCE CENTER

INTERGENERATIONELLE AKTIVITÄT / *ACTIVITÉ INTERGÉNÉRATIONELLE*

Dienstag 03.11

Begleiten Sie uns auf eine spannende Entdeckungsreise in die Welt von Wissenschaft und Technik. Erkunden Sie faszinierende Phänomene aus den Bereichen Licht, Bewegung und Energie und probieren Sie zahlreiche interaktive Stationen selbst aus. Ein besonderes Highlight ist die einstündige Planetariumsshow, in der Sie durch die Sterne reisen und mehr über Asteroiden und Kometen erfahren. Einzigartig ist zudem die Gelegenheit, Proben von Sternen hautnah zu erleben und zu berühren. Kommen Sie gerne mit Ihrem Enkelkind!

Mardi 03.11

Rejoignez-nous pour un voyage passionant à la découverte du monde des sciences et de la technologie. Découvrez des phénomènes fascinants liés à la lumière, au mouvement, à l'énergie, et testez par vous-même les nombreux ateliers interactifs. Le spectacle d'une heure au planétarium vous invite à un voyage fascinant à travers les étoiles, à la découverte des astéroïdes et des comètes. Vous aurez également l'occasion unique d'observer de près et de toucher des échantillons d'étoiles. N'hésitez pas à venir avec votre petit-enfant !

Team Club Aktiv Plus

Luxembourg Science Center
1, Rue John Ernest Dollibois, Oberkorn

14h00 > 17h00

18 €

27.10



TAGESAUSFLUG VILLEROY & BOCH METTLACH UND OUTLET CENTER WADGASSEN

Mittwoch 04.11

Begleiten Sie uns auf einen erlebnisreichen Tagesausflug rund um die traditionsreiche Geschichte von Villeroy & Boch und einen Besuch des Outlet Centers in Wadgassen. Am Vormittag besuchen wir die beeindruckende Villeroy & Boch Welt, wo wir bei einer Führung den Kreuzgang der Alten Abtei, den Alten Turm, den idyllischen Park sowie die spannende Entwicklung des traditionsreichen Standorts entdecken. Anschließend tauchen wir bei einem Rundgang durch die Villeroy & Boch Welt in die Geschichte des weltweit bekannten Unternehmens ein. Im Anschluss genießen wir gemeinsam ein leckeres Mittagessen. Am Nachmittag fahren wir weiter nach Wadgassen zum Outlet Center. Dort bleibt ausreichend Zeit, die vielfältigen Geschäfte zu erkunden, nach Herzenslust zu stöbern und das ein oder andere Schnäppchen zu entdecken.

- Team Club Aktiv Plus
- P&R - Beim Rossbur, Junglinster
- 9h00 > 18h00
- DE
- 100 € (Transport, Eintritt und Besichtigung Villeroy & Boch, Mittagessen ohne Getränke)
- 04.10



DOMAINE HENRI RUPPERT & VALENTINY FOUNDATION

Donnerstag 05.11

Wir begeben uns auf eine architektonische und kulinarische Entdeckungsreise! Wir starten in der Domaine Henri Ruppert mit einer Besichtigung und einer Weinprobe im Gebäude designt vom Architekt Francois Valentiny. Nach einer Winzermahlzeit besuchen wir am Nachmittag die Valentiny Foundation. Hier bekommen wir interessante Einblicke in die Welt der Architektur und Kunst - sowohl regionale als auch internationale Projekte des Architekten als auch anderer Künstler sind hier ausgestellt.

Jeudi 05.11

Nous partons pour un voyage à la découverte de l'architecture et de la gastronomie ! Nous commencerons par le Domaine Henri Ruppert, où nous ferons une visite guidée suivie d'une dégustation de vins dans le bâtiment conçu par l'architecte François Valentiny. Après un repas typique de vignerons, nous visiterons la Fondation Valentiny. Nous y découvrirons des aspects passionnants du monde de l'architecture et de l'art : des projets régionaux et internationaux de l'architecte, ainsi que d'autres artistes, y sont exposés.

- Team Club Aktiv Plus
- Domaine Henri Ruppert - 1, Um Markusberg, Schengen
- 9h30 > 16h30
- LU
- 50 € (Besichtigung und Führung Domaine Henri Ruppert, Weinprobe, Winzerplatte, Besichtigung Foundation Valentiny)
  Visite guidée Domaine Henri Ruppert, dégustation de vins, assiette du vigneron, visite de la Fondation Valentiny)
- 29.10

Domaine Henri Ruppert



WEIHNACHTS-WORKSHOPS
ATELIERS DE NOËL

Helfen Sie uns bei den Vorbereitungen
für unsere Weihnachtsmarktstände

Aidez-nous aux préparatifs pour
nos stands de marché de Noël

10 € pro Workshop, inkl. 1 Artikel
10 € par atelier, 1 exemplaire inclus





KREATIVATELIER LICHTERKETTEN

ATELIER CRÉATIF « GUIRLANDES LUMINEUSES »

10.11.2026

14:00 > 17:00

Lichterkette mit Tannenzapfen
Guirlande lumineuse avec des pommes de pin

WEIHNACHTSGRÜßE AUS DER KÜCHE

VŒUX DE NOËL DE LA CUISINE

12.11.2026

14:00 > 17:00

Kekse, Gewürzmischungen, usw.
Biscuits, mélanges d'épices, etc.

Club Loupescht
CLUB AKTIV PLUS | help

ZURÜCK IN DIE FAHRSCHULE
RETOUR À L'AUTO-ÉCOLE

Donnerstag 12.11 / 19.11

Möchten Sie Ihr Wissen über aktuelle Verkehrsregeln auffrischen und mehr Sicherheit im Straßenverkehr gewinnen? In diesem Kurs erhalten Sie praktische Tipps, aktuelle Informationen und die Gelegenheit, Fragen rund ums Autofahren zu stellen. Ein interessantes Angebot für alle, die mobil und selbstständig bleiben möchten.

Jeudi 12.11 / 19.11

Vous souhaitez actualiser vos connaissances du code de la route et renforcer votre confiance au volant ? Ce cours vous permettra de découvrir les nouvelles règles de circulation, de recevoir des conseils pratiques et de poser vos questions sur la conduite. Une activité idéale pour rester mobile et autonome en toute sécurité.

- Auto-Ecole Diederich
- 11, ZA um Lënster Bierg, Junglinster
- 9h30 > 11h30
- LU
- 20 €
- 20.10

Diederich.lu
auto-école



DIABETES ERKENNEN UND VORBEUGEN
DÉTECTER ET PRÉVENIR LE DIABÈTE

Dienstag 17.11

Diabetes entwickelt sich oft schleichend und bleibt lange Zeit unbemerkt. Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie die ersten Warnsignale erkennen können, welche Risikofaktoren es gibt und was jeder im Alltag tun kann, um die eigene Gesundheit zu erhalten und einem Typ-2-Diabetes vorzubeugen. Neben verständlichen Informationen erhalten Sie praktische Tipps zu Ernährung, Bewegung und einem gesunden Lebensstil. Zudem haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen und sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen.

Mardi 17.11

Reconnaître les premiers signes avant-coureurs. Le diabète se développe souvent de manière insidieuse et passe inaperçu pendant longtemps. Lors de cette rencontre, nous aborderons comment reconnaître les premiers signes avant-coureurs, quels sont les facteurs de risque et ce que chacun peut faire au quotidien pour préserver sa santé et prévenir le diabète de type 2. Outre des explications claires, vous recevrez des conseils pratiques sur l'alimentation, l'activité physique et un mode de vie sain. Vous aurez également l'occasion de poser vos questions et d'échanger avec les autres participants.

Maison du diabète

Club Aktiv Plus An der Loupescht
14, Rue de la Gare, Junglinster

9h30 > 11h00

LU

Gratis / *gratuit*

10.11

ald
maison du diabète



ANMELDUNG FÜR ALLE AKTIVITÄTEN: T. :2755 – 3395 / club-loupescht@croix-rouge.lu

BACKATELIER
ATELIER DE PÂTISSERIE

Freitag 20.11
Sie möchten Ihren eigenen Lebkuchen backen und verzieren? Dann kommen Sie in unsere Backstube und lernen Sie, wie man traditionellen Lebkuchen backt. Dabei können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und verschiedene Dekorationen ausprobieren. Neben dem Backen und Verzieren bleibt natürlich auch Zeit zum Naschen. Ihre selbst gestalteten Lebkuchen können Sie am Ende des Ateliers mit nach Hause nehmen.

Vendredi 20.11
Vous souhaitez confectionner et décorer vos propres pains d'épices ? Alors venez dans notre atelier de pâtisserie pour apprendre à réaliser des pains d'épices traditionnels. Vous pourrez ainsi laisser libre cours à votre créativité et tester différentes décorations. Entre la confection et la décoration, vous aurez bien sûr le temps de les déguster. À la fin de l'atelier, vous pourrez emporter chez vous les pains d'épices que vous aurez créés.

- Team Club Aktiv Plus
- Club Aktiv Plus An der Loupescht
  14, Rue de la Gare, Junglinster
- 14h00 > 17h00
- Behälter zum Transportieren der Lebkucken
  Récipient pour transporter les pains d'épices
- 15 €
- 13.11



WORKSHOP: SMART HOME
ATELIER : MAISON INTELLIGENTE

Dienstag 24.11

Wie wäre es, wenn sich Ihr Zuhause automatisch an Ihren Lebensstil anpassen würde? Dank SmartHome-Lösungen ist es nun möglich, die wichtigsten Geräte in Ihrem Zuhause aus der Ferne zu steuern und zu optimieren. Steuern Sie Ihre Wärmepumpe, verfolgen Sie die Stromerzeugung Ihrer Photovoltaikmodule, optimieren Sie Ihren Eigenverbrauch, programmieren Sie Ihre Geräte entsprechend Ihren Gewohnheiten oder den Wetterbedingungen und sparen Sie Energie, während Sie gleichzeitig Ihren täglichen Komfort verbessern. Nehmen Sie an unserem Workshop teil, um die zahlreichen Möglichkeiten von SmartHome-Lösungen zu entdecken und zu erfahren, wie Sie Ihr Zuhause intelligenter, vernetzter und energieeffizienter gestalten können.

Mardi 24.11

Et si votre maison s'adaptait automatiquement à votre mode de vie ? Grâce aux solutions SmartHome, il est désormais possible de contrôler et d'optimiser à distance les principaux équipements de votre habitation. Pilotez votre pompe à chaleur, suivez la production de vos panneaux photovoltaïques, optimisez votre autoconsommation, programmez vos équipements selon vos habitudes ou les conditions météorologiques, et réalisez des économies d'énergie tout en améliorant votre confort au quotidien. Participez à notre atelier pour découvrir les nombreuses possibilités offertes par les solutions SmartHome et apprenez comment rendre votre habitation plus intelligente, plus connectée et plus économe en énergie.

GABBANAELCOM

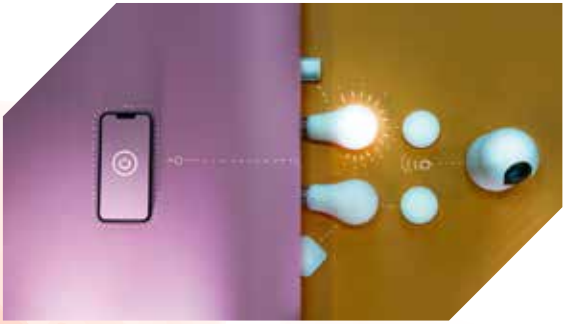
Club Aktiv Plus An der Loupescht
14, Rue de la Gare, Junglinster

9h30 > 11h30

FR

Gratis / *gratuit*

17.11



WEIHNACHTSAUSFLUG VALKENBURG & AACHEN

Erleben Sie mit uns die zauberhafte Weihnachtszeit in Valkenburg und Aachen. Festlich geschmückte Altstädte, stimmungsvolle Lichter und traditionelle Weihnachtsmärkte verleihen der Umgebung eine ganz besondere Atmosphäre. Freuen Sie sich auf zwei entspannte Tage mit gemütlichem Beisammensein, besinnlichen Augenblicken und jeder Menge weihnachtlicher Atmosphäre.

Mittwoch, den 09. Dezember 2026
Abfahrt in Junglinster – P&R und Fahrt in Richtung Valkenburg. Mittagessen in einem lokalen Restaurant. Nachmittags Besuch der unterirdischen Weihnachtsmärkte in der Gemeindegrotte und der Fluweelengrotte. Anschließend Zeit zur freien Verfügung für eigene Unternehmungen. Am Abend Besuch der Weihnachtsparade. Abendessen auf eigene Kosten und Übernachtung im Hotel.

Donnerstag, den 10. Dezember 2026
Frühstück im Hotel und Check-out. Fahrt nach Aachen. Unterwegs kurzer Halt an der Printenfabrik Lamberts und Besuch des werkseigenen Shops. Ankunft in Aachen. Zeit zur freien Verfügung für eigene Unternehmungen. Mittagessen auf eigene Kosten. Am späten Nachmittag Heimreise.

Im Preis enthalten:
- Fahrt im First Class Reisebus mit Klimaanlage, WC, Kühlschrank mit Voyages Emile Weber
- 1x Übernachtung mit Frühstück im Hotel **** Atlas Hotel Valkenburg
- Mittagessen am 1. Tag
- Eintritt Weihnachtsmarkt Gemeindegrotte
- Eintritt Weihnachtsmarkt Fluweelengrotte
- Besuch der Weihnachtsparade in Valkenburg



Team Club Aktiv Plus
P&R - Beim Rossbur Junglinster
8h15
320 € DZ (+ 72 € EZ)
30.10

WORKSHOP: MENSCHENRECHTE
ATELIER: DROITS DE L'HOMME

Freitag 11.12

Anlässlich des Tages der Menschenrechte am 10.12 haben wir das CET eingeladen bei uns im Club einen Workshop über Menschenrechte und die verschiedenen Gesetzeslagen zu halten. Das Zentrum für Gleichbehandlung (CET) wurde im Rahmen des Gesetzes vom 28. November 2006 gegründet. Das CET arbeitet unabhängig und hat die Aufgabe, die Gleichbehandlung aller zu fördern, zu analysieren und zu beobachten beziehungsweise eine Diskriminierung aufgrund von rassischer oder ethnischer Zugehörigkeit, Geschlecht, sexueller Orientierung, Religion oder Glaubensbekenntnis, Behinderung oder Alter zu verhindern.

Vendredi 11.12

À l'occasion de la Journée des droits de l'homme, le 10 décembre, nous avons invité le CET à animer un atelier dans notre club sur les droits de l'homme et les différentes législations en vigueur. Le Centre pour l'égalité de traitement (CET) a été créé par la loi du 28 novembre 2006. Le CET exerce ses missions en toute indépendance et a pour objet de promouvoir, d'analyser et de surveiller l'égalité de traitement entre toutes les personnes sans discrimination fondée sur la race ou l'origine ethnique, le sexe, l'orientation sexuelle, la religion ou les convictions, le handicap et l'âge.

CET - Centré d'egalité de traitement

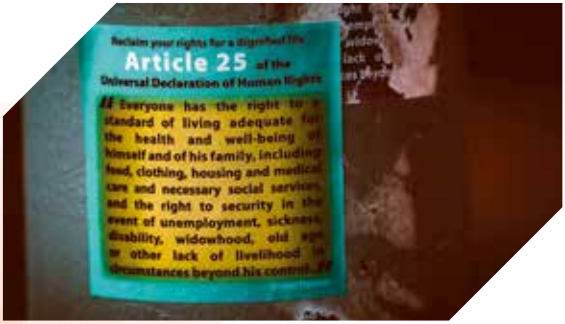
Club Aktiv Plus An der Loupescht
14, Rue de la Gare, Junglinster

9h30 > 11h00

LU

Gratis / *gratuit*

04.12



CET
CENTRE POUR L'ÉGALITÉ DE TRAITEMENT

ANMELDUNG FÜR ALLE AKTIVITÄTEN: T. :2755 – 3395 / club-loupescht@croix-rouge.lu

MAKE-UP KURS
ATELIER DE MAQUILLAGE

Freitag 11.12

In diesem Make-up-Workshop lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie sich selbst ein Tages Make-up erstellen können. Ein frischer Look kann nicht nur Ihr Aussehen, sondern auch Ihr Wohlbefinden positiv verändern. Gönnen Sie sich eine Auszeit für sich selbst und lernen Sie in einer kleinen Gruppe, wie Sie Ihr individuelles Tages- oder Wunsch-Make-up mit hochwertiger Naturkosmetik kreieren – inklusive persönlicher Produktberatung. Freuen Sie sich auf einen kreativen Workshop mit praktischen Tipps und kleinen Tricks, um Ihren Alltag zu bereichern, Ihre natürliche Schönheit zu unterstreichen und Ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Vendredi 11.12

Dans cet atelier de maquillage, vous apprendrez étape par étape comment réaliser vous-même votre maquillage de jour. Un look frais peut non seulement changer votre apparence, mais aussi améliorer votre bien-être. Offrez-vous un moment pour vous et apprenez à créer votre maquillage de jour ou de soirée personnalisé avec des cosmétiques naturels de haute qualité, conseils personnalisés sur les produits inclus. Réjouissez-vous de participer à un atelier créatif avec des conseils pratiques et des petites astuces pour enrichir votre quotidien, souligner votre beauté naturelle et renforcer votre confiance en vous.

Team Raskopp Hair & Make-up Artist sarl.

Raskopp Hair & Beauty
11, Rue du Moulin, Roodt-Syre

14h00 > 17h00

DE

98 €

04.12



FOTOGALERIE
GALERIE DE PHOTOS


Kreativatelier


Workshop Hochbeet


Floristik Workshop


Hochöfen und Wissenschaftsstadt Belval


Voyage Paris

ANMELDUNG FÜR ALLE AKTIVITÄTEN: T. :2755 – 3395 / club-loupescht@croix-rouge.lu

ANMELDEFORMULAR

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Club Loupescht
CLUB AKTIV PLUS | help

Name / *Nom :* _____

Vorname / *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/.

croix-rouge luxembourgeoise
Menschen helfen

Signature : .....

REGLEMENT INTERNE

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

Quelques recommandations :

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

ATTENTION !

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

ADRESSEN
ADRESSES



Gemeinde Berdorf
Commune de Berdorf

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

Camping Martbusch
3, Beim Martbusch • L-6552 Berdorf



Gemeinde Bech
Commune de Bech

Veraïnsbau Hemstal
19, Am Duerf • L-6243 Hemstal

Veraïnsbau Altrier
30, Op der Schanz • L-6225 Altrier

Bech Gemengesall
1, Enneschtgaass • L-6230 Bech



Gemeinde Befort
Commune de Beaufort

Centre Polyvalent Kummelsbau
13, Rue Kummel • L-6310 Beaufort

Youth Hostel Beaufort
55, Route de Dillingen • L-6315 Beaufort

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



Gemeinde Betzdorf
Commune de Betzdorf

Al 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

Salle Bowéngsbierg
14, Rue d'Olingen • L-6914 Roodt-sur-Syre

Centre Culturel «Syrkus» Roodt-Syre
30, Am Stengert • L-6916 Roodt-sur-Syre

"Al Kierch" - Roodt/Syre
10, Rue d'Olingen • L-6914 Roodt-sur-Syre



Gemeinde Junglinster
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

Op de Fréinen
1, Op de Freinen • L-6130 Junglinster

Club Aktiv Plus An der Loupescht
14, Rue de la Gare • L-6117 Junglinster

P&R Junglinster
Beim Rossbur • L-6136 Junglinster

CIPA Grande-Duchesse Joséphine Charlotte Junglinster
40, Rue Rham • L-6142 Junglinster

Lënster Lycée International School
2, Rue Victor Ferrant • L-6122 Junglinster

Veräinsbau « Am laange Brill »
1, Rue de Godbrange • L-6150 Altlinster



Gemeinde Consdorf
Commune de Consdorf

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

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

Seniorie St. Joseph Consdorf
4, Rue Buurgkapp • L-6211 Consdorf

Veräinsbau / Salle des fêtes - Scheidgen
22, Route d'Echternach • L-6250 Scheidgen



Gemeinde Waldbillig
Commune de Waldbillig

Heringer Millen
1, Rue des Moulins • L-6245 Waldbillig

Veräinsbau Chrëschtnech
7, Fielserstrooss • L-7640 Christnach

clubaktiv du réseau Help

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

Für ein **erfülltes** und **aktives** Sozialleben !

5.000
clients actifs chaque année !
aktive Kunden jedes Jahr!

6
Clubs Aktiv Plus

> 100
activités différentes
angebotene Aktivitäten

FR

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

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

DE

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

Zusammen erleben | Generationenübergreifend | Interkulturalität
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 Uelzechtdall
26 33 64 1

club aktiv

help
All Dag ass e gudden Dag

www.help.lu | 26 70 26


Ça ne fait que
commencer !
Trop jeune ? Plus assez ? Qui a dit qu'il y avait un âge limite pour profiter, pour échanger, pour apprendre ? Help a 6 Clubs Aktiv+ et vous propose tout un programme d'activités. Un moment de partage, de nouvelles rencontres et beaucoup d'enthousiasme, pour que vous profitiez de chaque instant. Tout simplement !
clubaktiv+
help
All Dag sass e gudden Dag
26 70 26 | www.help.lu | info@help.lu | reseau.help