

W A N T E R - F R E I J O E R - P R O G R A M M

J A N U A R -
A B R È L L



club
aktiv+

Mir si fir lech do **CLUB AKTIV+** à votre service

x x x
x x x
x x x
x x x



FRIEDERICI Diane
Chargeé de Direction



HARPES Jérôme
Assistant de Direction



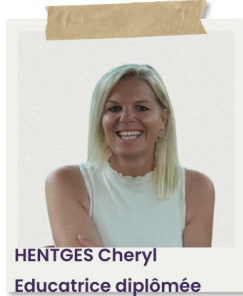
MEYER Patricia
Agente polyvalente



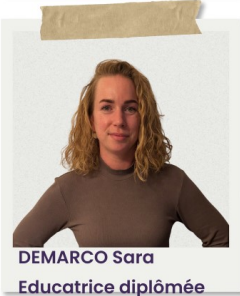
SOARES Sabrina
Secrétaire



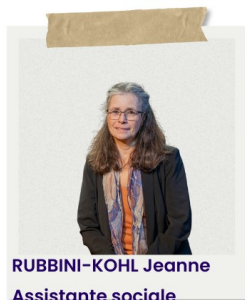
KLEIN Peggy
Educatrice diplômée



HENTGES Cheryl
Educatrice diplômée



DEMARCO Sara
Educatrice diplômée



RUBBINI-KOHL Jeanne
Assistante sociale

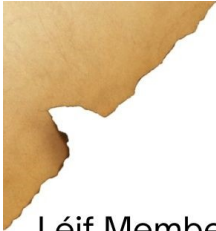


SALHI Tia
Agente polyvalente adj.



26.51.55.1
621.501.686

48, rue de la Libération
L-3511 DUDELANGE



ÉDITORIAL – Janvier 2026 : Nouvel élan, gratitude & santé

Léif Membere, Clients an Frënn vum Club Aktiv+ Diddeleng, Mat dëser neier Editioun vun eiser Programmzeitung, wëlle mir zesumme mat lech e frëschen a positiven Ufank an d'Joer 2026 feieren. De Januar ass ëmmer eng speziell Zäit. En erlaabt eis mat Dankbarkeet op d'vergaangent Joer zeréckzekucken a gläichzäiteg mat Freed, Optimismus a voller Elan an dat neit Joer ze goen.

D'Joer 2025 war fir eise Club räich u schéine Momenter, u Begeeschterung an u Liewensfreed. Dank lech, Ärer Präsenz, Ären Iddien an Ärer gudder Energie hu mir vill flott Aktivitéiten, intergenerationell Projeten an een häerzlecht Matenee kënne zesummen erliewen. Dir verkierpert de Club, an dofir soe mir lech vun Häerze MERCI fir dat schéint Joer, dat mir mat lech deele konnten.

Fir dëst neit Joer wënsche mir lech virun allem vill Gesondheet, Freed a Rou am Alldag. 2026 soll fir lech e Joer vum Neistart sinn, mat vill positiver Energie a villen schéine Momenter. Mir freeën eis elo schonn drop, lech bei eisen Aktivitéiten erëmzegesinn, Neies zesumme mat lech ze erliewen an de Club Aktiv+ weiderhin zu enger lieweger a flotter Plaz ze maachen.

Mat grousser Dankbarkeet a mat de beschte Wënsch fir 2026,

D'Ekip vum Club Aktiv+ Diddeleng





ÉDITORIAL – Janvier 2026 : Nouvel élan, gratitude & santé

Chers membres, clients et amis du Club Aktiv+ Diddeleng, Alors que nous ouvrons ensemble ce nouveau chapitre de 2026, nous avons le plaisir de vous présenter l'édition hivernale de notre journal des activités. Janvier est un mois particulier: il nous invite à regarder avec gratitude l'année écoulée, tout en accueillant avec curiosité et optimisme ce que la nouvelle année nous réserve.

L'année 2025 a été pour notre Club une période riche, chaleureuse et pleine de vie. Grâce à vous, à votre présence fidèle et à votre enthousiasme, nous avons partagé des moments forts, des découvertes, des projets créatifs et intergénérationnels, ainsi qu'un bel esprit de solidarité. Vous êtes le pilier du Club, et nous tenons à vous dire MERCI pour cette magnifique année passée ensemble.

En ce début 2026, nous vous souhaitons avant tout une bonne santé, de la joie et de l'équilibre dans votre quotidien. Que cette nouvelle année soit synonyme de renouveau, d'énergie positive et de moments précieux. Nous avons déjà hâte de poursuivre avec vous nos activités, d'en créer de nouvelles et de continuer à faire du Club Aktiv+ un lieu vivant, convivial et inspirant.

Avec toute notre gratitude et nos meilleurs vœux pour 2026,

L'équipe du Club Aktiv+ Diddeleng



SOMMAIRE

WËSSENSWERTES & WICHTEGES

EKIPP	2
EDITORIAL	3-4
ALLGEMENG INFORMATIOUNEN	7-17
THE DANSANT	8
CAFETERIA	18-19
ASCHREIWUNGSFICHE & KALENNER	37-41
INFORMATIOUNSCAFETERIA	60
HANDYSTUFF	71
PROGRAMMZEITUNG PESCHEN	73

WICHTEG INFO **76**

ENNERWEE AM AUSLAND

AMNEVILLE LUMINESCENCE	21
SHOPPING PERL	48
OUSCHTER- A FREIJOERSMAART COCHEM	50
VÖKLINGER HÜTTE	58-59

ENNERWEE ZU LETZEBUERG + NATUR & KULTUR

VISITT - SERVIOR DIDDELENG	23
THEATER ARTIKUSS:	27
FITNESS BLACKBOX	33
VISITT KRÄIZBIERG	41
VISITT - STE ZITHE PEITENG	45
SHOPPING MASSEN	46
KLENGEN TRËPPELTOUR KÄL	47
KLENGEN TRËPPELTOUR KOCKELSCHEIER	56
VISITT VUM PÄIPERLEKSGAART & TRËPPELTOUR GRÉIWEMAACHER	57
VISITT VUN DER HOTELSCHOUL DIKKRECH	61
VAKANZ AM SCHWARZWALD	62

SOMMAIRE

AM CLUB AKTIV+ DIDDELENG

DISKUTÉIEREN A LÉIEREN

KONFERENZ GOLDEN ME	28
PHILOSOPHIESCOURS	30
FRÜHSTÜCK MAT DE KANNER VU ROCKIDS	31
BAKATELIER - FUESKICHELCHER	34

GIMB ATELIER:

VOLLKARBROUT, NESS, SOOM AN ÖLSAATE	35
-------------------------------------	----

ATELIER:

ATMEN & KREATIVITÄT - AROMACHOLOGIE	48
OUSCHTER A FEIJOERSATELIER	49
BAKATELIER - OUSCHTERMUFFINS	53

GESELLÈGES A VERSPILLTES

BINGO	26, 54
DANZNOMETTEG MAM JEANNOT CONTER	42
SANGNOMETTEG MAM LISA MARIOTTO	52

REGELMÉISSEG AKTIVITÉITEN

KLANGSCHUELEN	22
KEELEN	23
REGELMÉISSEG AKTIVITÉITEN	64-70

IESSEN AN ZESUMMESINN

MËTTESDËSCH -

FADAS FAMILY	22
IESSEN ZU DIDDELENG	24
KNIDDELEN A FUESPARTY	32
BOUNESCHLUPP MAT GROMPERKICHELCHER	44
AGNEAU	51
SPARGELN MAT HAM	55

MAARTSTAND

75

Wëssenswertes
& Wichtiges

info

Thé Dansant fir Senioren & Frënn



D'Gemeng Diddeleng an Zesummenaarbescht mat der 3. Alterskommissioun an dem Diddelenger Haus fir Senioren invitieren op den

THE DANSANT mam **Orchester Heartbreakers.**

15H00

Fir lessen a Gedréngs suergen Scouten/Guiden "Les Peaux-Rouges"
Diddeleng.

25. JANUAR

8. MÄERZ

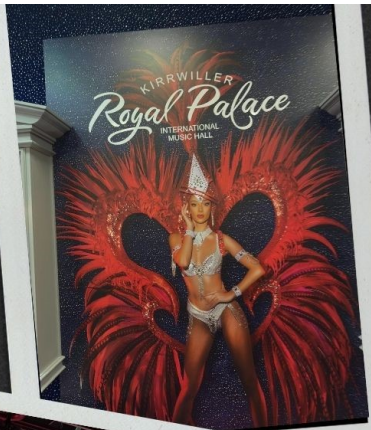
29. MÄERZ

3. MEE

7. JUNI



Organisatioun: Commission des Seniors /// BP73 L-3401 DUDELANGE /// T 516121-1



MEMBRE DONATEUR



Gitt Member bei eis am CLUB AKTIV+ DIDDELENG,
andeems Dir eng Cotisatioun vu 15€ d'Joër bezuelt (Januar - Dezember).

***Dir kritt 3x am Joër eis Programmzeitung heem geschéckt.
Dir profitéiert vu gewësse Reduktiounen op verschidden Aktivitéiten an
Ausfluch.***

Dir kënt äre Bäitrag an de Büro bezuele kommen
oder Dir iwwerweist d'Suen wgl. mam Vermierk

~Numm, ~Adress, membre donateur 2026

op eise Kont.

Devenez membre du CLUB AKTIV+ DIDDELENG
en payant la cotisation de 15€ par an (janvier - décembre)

***recevez 3x par an notre programme d'activités
profitez des réductions sur différentes activités et excursions***

Veuillez passer au bureau ou bien faire un virement
avec la communication

~nom, ~adresse, membre donateur 2026

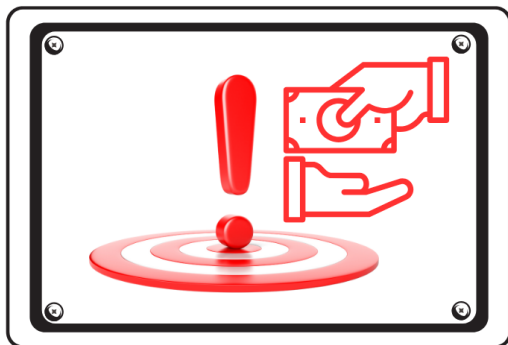
sur notre compte bancaires.

Eise Kontosnummer/notre numéro de compte

DIDDELENGER HAUS FIR SENIOREN ASBL

BCEE: IBAN LU70 0019 1755 5628 3000

INFO PIKTOGRAMMER



Ass eng Aktivitéit mat dësem Symbol markéiert muss de Betrag schnellstméiglech bezuelt ginn. Dir kënnt de Montant iwwerweisen oder am Club Aktiv+ bor respektiv mat der Kaart bezuelen. Sollt dëst innerhalb 7 Deeg no der Umeldung net de Fall sinn, gëtt Är Umelldung annulléiert.

Si une activité est marquée de ce symbole, le montant dû doit être payé le plus rapidement possible. Vous pouvez payer le montant par virement ou au Club Aktiv+ en espèces ou par carte. Si ce n'est pas le cas dans les 7 jours suivant votre inscription, celle-ci sera annulée !

INFO

PIKTOGRAMMER



Präis vun der Aktivitéit

Prix de l'activité



Umeldeschluss fir d'Aktivitéit

Délai d'inscription pour l'activité



Datum vun der Aktivitéit

Date de l'activité



Wichtig Informatioun zu der Aktivitéit

Information importante sur l'activité



Plaz vum Rendez-Vous

Lieu du rendez-vous



Auerzäit vum Rendez-Vous

Heure du rendez-vous

AUSFLUCH MAM BUS **SORTIE EN BUS**

Et gëtt fir den Aller a Retour just een Arrêt, dësen ass ëmmer virum Club Aktiv+, de Buschauffer kann aus assurantentechnesche Grënn net einfach spontan zousätzlech Arrêt'en ufueren.

A l'aller comme au retour, nous ne nous arrêtons qu'à l'arrêt indiqué, qui se trouve toujours devant notre Club Aktiv+. Pour des raisons d'assurance, le chauffeur de bus ne peut pas s'arrêter spontanément à d'autres arrêts.

INFO

PIKTOGRAMMER



Régelméisseg Aktivitéiten
Activités régulières



Aktivitéiten zu Lëtzebuerg
activités au Luxembourg



Zesummen am Club Aktiv+
Ensemble au Club Aktiv+



Ausflich am Ausland
Excursions à l'étranger



Ausflich zu Lëtzebuerg
Excursions au Luxembourg



Konferenzen am Club Aktiv+
Conférences au Club Aktiv+



Ganz liichte, kuerzen Trëppeltour.
Längt: 1-3km



Liichte bis mëttelschwéieren Trëppeltour.
Längt: 3-5km



Gutt kierperlech Konditioun.
Gutt Wanderausrüstung a gutt Schong erfuerderlech.
Längt: >6km



Zesumme genéissen

Bei eisen Ausflug an aneren
Aktivitéiten iesse mir dacks zesummen
an engem Restaurant. Och bei eise
Mëttesdëscher a Fester am Club gëtt e
leckere Menü ugebueden.

Wann Dir eng Allergie oder Intoleranz
op bestëmmte Liewensmëttel hutt
oder vegetaresch bzw. vegan iesst,
deelt eis dat wgl. direkt bei all
Umeldung mat.

Wann Dir näischt eramellt, bestelle mir
lech automatesch de normale Menü.

Lors de nos sorties et autres activités,
nous partageons souvent un repas
ensemble au restaurant. Nous
organisons également des déjeuners et
des fêtes au club, où un délicieux menu
est préparé.

Si vous avez une allergie ou une
intolérance à certains aliments ou si
vous suivez un régime végétarien ou
végétalien, merci de nous en informer
au moment de votre inscription.

Si vous ne signalez rien, nous vous
commanderons automatiquement le
menu standard.





www.clubaktivplus.lu

club
aktiv+

www.infosenior.lu

gero
KOMPETENZZENTER
FIR DEN ALTER

Kontakt: www.gero.lu

Tél: 36 04 78 - 1



SOS Détresse

Mir hëllefden iwwer Telefon an online
anonym a vertraulich

Kontakt: www.454545.lu

Tél: 45 45 45 - 1

(11h-23h)



Kontakt: www.gimb.lu

info@gimb.public.lu



Kontakt: www.pdp.lu

AMIPERAS
d'Stëmm vun de Senioren

Kontakt: www.amiperas.lu

Tél: 40.22.40



Kontakt: Tél: 26.47.00



Blëtz a.s.b.l.

SAFE
SÉRIÉISCHES AFFÄIERE

Lëtzebuerger Associatioun fir Betroffene
vun engem Hiereschlag

Sous le Haut Patronage de S.A.R. la Grande-Duchesse Héritière
- a.s.b.l. reconnue d'utilité publique -

www.bletz.lu

Diddelenger Haus fir Senioren asbl

Club Aktiv + Diddeleng

Résidence Liberté

48, rue de la Libération

L-3511 Dudelange

info@schwaarzeweel.lu

Tel: 26 51 55-1

Fax: 26 51 55-33

CLUB AKTIV+ DIDDELENG

EIS DIERE SINN OP

NOS PORTES SONT OUVERTES

Méinden / lundi

10h00-11h30 / 14h00 - 15h30

Dënschden / mardi

09h00 - 11h30

Mëttwoch / mercredi

09h00 - 11h30 / 14h00 - 17h00

Donneschden / jeudi

09h00 - 11h30

Freiden / vendredi

09h00-11h30 / 14h00 - 17h00

TELEFONSZENTRAL
STANDARD TÉLÉPHONIQUE



Méinden / lundi -
Freiden / vendredi

08h30-12h00

14h30-17h00

Diddelenger Haus fir Senioren asbl

Club Aktiv + Diddeleng

Résidence Liberté

48, rue de la Libération

L-3511 Dudelange

info@schwaarzewe.lu

Tel: 26 51 55-1

Fax: 26 51 55-33



CLUB AKTIV+ DIDDELENG

DE CLUB BLEIWT ZOU

LE CLUB RESTERA FERMÉ

Méindes / lundi -

Freides / vendredi

06.04.2026 -

10.04.2026

Freiden / vendredi

01.MEE 2026

1er mai 2026





Cafeteria Programm

16.01.26: Gesellschaftsspiller

23.01.26: **KENG CAFETERIA**: Fadas family

30.01.26: Klenge Bingo

06.02.26: Quiznomëtteg

13.02.26: Valentinsbingo

20.02.26: Gesellschaftsspiller

27.02.26: Kaartenomëtteg

06.03.26: Quiznomëtteg

13.03.26: Gesellschaftsspiller

20.03.26: Kaartenomëtteg

27.03.26: Ouschter Quiznomëtteg

03.04.26: Groussen Ouschter Bingo

10.04.26: **KENG CAFETERIA**

17.04.26: Kaartenomëtteg

 24.04.26 : Informatiounscafeteria zum
Summerprogramm 2026 

kommt an eis

CAFETERIA

MËTTWOCHS &

FREIDES 14H00 - 17H00



PÂTISSERIE



GESELLSCHAFTS
SPILLER

Eist Personal
suergt fir
Animatioun
Freides an der
Cafeteria

SALZEGES



KLANG SCHULEN

am



Freides
16/01/2026

Freides
27/02/2026

Freides
20/03/2026

Freides
17/04/2026

RV 09:45 Auer am Club
UFANK vun der Aktivitéit
10h00

10€Aktivitéit



Aschreiwung bis 1 Woch virun der Aktivitéit
Inscription jusqu'à 1 semaine avant l'activité

Amnéville Luminescence



Luminescences ist ein 1,4 km langer Rundgang durch die Gänge des Zoos von Amnéville, der aus über 10.000 Lichtinstallationen besteht, die Sie bei Einbruch der Dunkelheit entdecken können. In Zusammenarbeit mit unseren Kollegen aus dem „Club Haus An de Sauerwisen“ laden wir Sie ein, sich auf eine märchenhafte Reise zu begeben, an die Sie sich noch lange erinnern werden.

Bitte achten Sie auf geeignetes Schuhwerk und bedenken Sie, dass der Weg teilweise wenig beleuchtet ist.

Luminescences est un parcours de 1,4 km dans les allées du zoo d'Amnéville, composé de plus de 10.000 installations lumineuses que vous pourrez découvrir à la tombée de la nuit. En collaboration avec nos collègues du « Club Haus An de Sauerwisen », nous vous invitons à vivre un original voyage féérique dont vous vous souviendrez longtemps. Veuillez à porter des chaussures adaptées et n'oubliez pas que la visibilité est parfois réduite.



Mi/Me : 21/01/26



13/01/26



16h00-ca.20h15



45€ Membre
50€ Non-Membre



Club Aktiv+ Diddeleng



Inclus: Bus+Entree





Vendredi le 23.01.2026

Organisé par Aktiv + Dudelage

Apéro à 11:30

NEW YEAR SHOW

Spectacle Transformiste

48, rue de la Libération
L-3511 Dudelage

Entrée + Plat + Dessert + Show

45€ par personne

Dîner + Réservation obligatoire

Réservation sur place ou au 2651551



 **Fada's Family**
Delux Show Girls asbl



 **fadas.family**
deluxshowgirls_asbl

Visitt vun der Altersstruktur „Servior Diddeleng“

Och dëst Joer gi mir erëm op eis traditionell Visitt an de CIPA hei zu Diddeleng Treffpunkt ass entweder um 13h45 op der Bushaltestell Fohrmann, wou mir zesumme mam Bus bis an d' Altersheim fueren, oder um 14h00 op der Plaz 9 rue Pierre Dupong. No engem klengen Rondgang mat allen Explikatiounen iwwert de "Servior Grand-Duc Jean", setze mir eis gemittelt zesumme fir eng Taass Kaffi an e Stéck Kuch ze genéissen. Vläit begéine mir jo deen een oder aner Bekannten, vum Club Aktiv+, dee méttlerweil am CIPA wunnt.



Comme chaque année, nous organisons notre traditionnelle visite guidée du CIPA à Dudelange.

Nous nous retrouvons soit à l'arrêt de bus Fohrmann à 13h45 pour prendre ensemble le bus jusqu'à la maison de retraite, ou bien sur place à 14h00 au 9 rue Pierre Dupong.

Après une visite guidée avec de nombreuses renseignements sur le Servior Grand-Duc Jean, nous passons le reste de l'après-midi autour d'un café et de gâteau. Peut-être nous allons rencontrer des anciens clients du Club Aktiv+, qui vivent maintenant au CIPA.



Më/Me: 26/01/26



21/01/26



13h45 Bushaltestell Fohrmann



Gratis



Club Aktiv+ Diddeleng



Treffpunkt bei der Umeldung
mitteilen wgl.

MËTTEGIESSEN

AN ENGEM RESTAURANT HEI
ZU DIDDELENG



GARIBALDI



**STONES STEAK
HOUSE**

Places
disponibles

11

De/Ma: 27/01/2026

RESTAURANT RUCCOLINO

15, Rue du Commerce, 3450 Dudelange

R-V 12H00 AM RESTAURANT

Fr/ve: 27/02/2026

RESTAURANT STONES STEAK HOUSE

13, Rue du Commerce, 3450 Dudelange

R-V 18H00 AM RESTAURANT

Do/je: 23/04/2026

RESTAURANT GARIBALDI

159, rue Gffelt, 3480 Dudelange

R-V 12H00 AM RESTAURANT

Mellt lech mat Zäiten un, d'Plaze si limitéiert

KEELE SPILLEN

Club Aktiv+
Diddeleng



Mëttwochs, 28. Januar

am Café Stamminet

zu Beetebuerg

5€

Mëttwochs, 25. Februar

am Café "Kraeltgen"

zu Uespelt

5€

Mëttwochs, 18. Mäerz

am Café de la Gare

zu Helleng

5€

Dënschdes, 14. Abrëll

am Café "Beim Kueb"

zu Steebrécken

5€

fir dei 4 Datumer

pour les 4 dates

**PLACES
dispo: 18**

1. RV 11:30 Auer am Club

2. RV 12:00 Auer am Café

RETOUR: 16:00 Auer

+ 5€ Minibus

Iessen a Gedränk ginn op der Plaz bezuelt.

Repas et boissons sont à payer sur place.

Aschreiwung bis 1 Woch virun der Aktivitéit

Inscription jusqu'à 1 semaine avant l'activité

KLEINE BINGO

FREIDES,
30/01/2026
13/02/2026

flott Präisser ze gewinnen



Präis: 5€

Umeldung bis den
inscription jusqu'au
1 Woch virun der Aktivitéit /
1 semaine avant l'activité

Theater Artikuss: Kabaret Sténkdéier

„Et gött héich Zäit“

ass dem Kabaret Sténkdéier säi Wecker –
pointéiert a batterbéis, an op kee Fall neutral.
Wie sech iwwer d'Absurditéite vun eiser Zäit
wonnert a verzweifelt no engem Rescht Logik
sicht, mee trotzdeem nach laache wëll, ass
hei genee richtig.



Verbréngt mat eis en animéierten Owend zu Zolwer am
Theater Artikuss De Spektakel fänkt um 20h00 un an dauert 2 Stonne
mat enger Paus.

Mir sinn ongeféier fir 23h15 zeréck zu Diddeleng.



Sa/Sa 31/01/26



19h00-ca 23h15



Club Aktiv+ Diddeleng



23/01/26



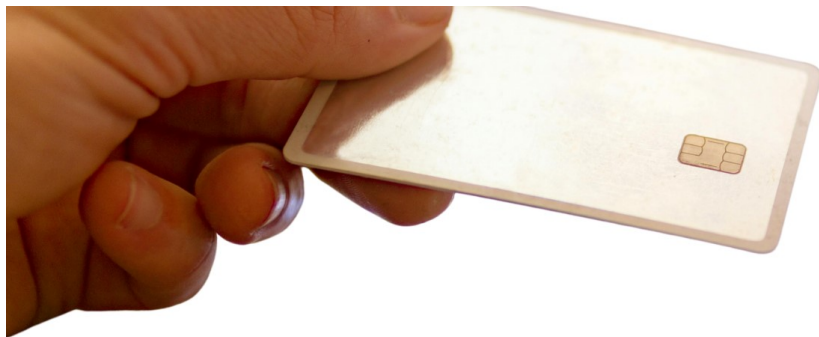
28€ Membre
33€ Non-Membre



Inclus: Bus+ Entree

Info: Sprooch: LU





KONFERENZ / CONFERENCE



MyGuichet
guichet.lu

Dans ce module, vous recevrez une introduction claire et concise sur l'utilisation de Guichet.lu et de la plateforme associée MyGuichet.



Vous saurez ce qu'est une identité numérique et ce qu'elle inclut.



Vous comprendrez comment protéger votre identité numérique et pourquoi elle doit être protégée.



Vous saurez ce qu'est une identité numérique et ce qu'elle inclut.



Vous saurez comment vous connecter à MyGuichet et comment tirer pleinement parti de la plateforme.

Datum/Date:

Donneschden/jeudi 05/02/2026

10h00-12h00

Thema : MyGuichet

MAT

Digital Inklusioun fir all Alter

GoldenMe



Marche Populaire IWV Dudelange 08.02.2026

Départ: Centre Sportif Lycée Nic Biever Annexe Alliance (100, rue Reiteschkopp L-3476 Dudelange)

**Parcours: 5 km + Flumpi Walk
10 km + 14 km**

Heures de départ : 5 km 7:00 - 14:00

10 km 7:00 - 14:00

14 km 7:00 - 13:00

Permanence estampille : 7:00 - 17:00



Prix : 1,50 € / Départ



Chantal
KLEIN



(+352) 621-178805
chantalk1959@gmail.com



Hôtel Brasserie & Restaurant
LA CHARBONNADE

Dudelange Tel : 27 28 04 34

Autorisation FLMP : 04/2026

Teilnahme auf eigene Gefahr. Der Veranstalter ist gegen Haftpflichtansprüche Dritter versichert. Er haftet jedoch nicht für Unfälle, Krankheiten, Unwohlsein und Diebstahl. Participation au risque propre. L'organisateur est assuré contre des dégâts causés à des tiers. Il décline toute responsabilité en cas d'accident, de maladie, d'indisposition ou de vol.

PHILOSOPHIE- COURS

mam

HÄR

HUBERT HAUSEMER

Professeur de Philosophie en retraite



Le cours est en langue luxembourgeoise

"Die Demokratie im Verlauf der Zeit"

Wir leben hier in Luxemburg seit ziemlich langer Zeit in einem Demokratie genannten politischen System, an das wir uns gewöhnt haben und das wir schätzen, auch wenn es sich um eine etwas spezielle Form von Demokratie handelt. In letzter Zeit aber geht immer mehr von einer Krise der Demokratie die Rede, und das auch in Europa.

Um zu verstehen, was da genau vor sich geht, werden wir zuerst einen historischen Rück- und Überblick auf die Geschichte und Entwicklung der Demokratie machen, sowie uns erkundigen über die verschiedenen Formen, welche die Demokratie bisher angenommen hat.

Wir werden dann untersuchen, welches die Werte sind, auf denen die Demokratie beruht, und welches Menschenbild sie voraussetzt und fördert. In einem letzten Schritt erlauben uns diese Überlegungen, Einsicht zu bekommen in die Gefahren, denen die Demokratie ausgesetzt ist und in ihre die heutige, krisenhafte Situation.

Méindes: 14:00 – 15:30

de 9.Februar, 16. an 23. Februar 2026

Umeldung bis 06/02/2026

Frühstück mit den Kindern der Rockids

In der Kindertagesstätte Rockids Academy Dudelange stehen das Wohlbefinden und die Selbstständigkeit der Kinder im Mittelpunkt. Dank der schönen Zusammenarbeit zwischen der Kindertagesstätte Rockids Academy und dem Club Aktiv+ werden Begegnungen und der Austausch zwischen den Generationen dadurch gefördert.



Um diese Verbindung zu stärken, organisieren wir im Club Aktiv+ ein generationsübergreifendes Frühstück, um Zeit miteinander zu verbringen, uns auszutauschen und voneinander zu lernen. Genießen Sie einen angenehmen Moment und entdecken Sie die Fröhlichkeit der Kinder.

Dans la structure Rockids Academy Dudelange, le bien-être et l'autonomie des enfants sont au cœur de leur travail. À cette occasion, une belle collaboration entre la crèche Rockids Academy et le Club Aktiv+ favorise les échanges entre les générations et crée de précieux moments de partage. Pour renforcer ce lien, nous organisons un petit-déjeuner intergénérationnel au Club Aktiv+ une belle occasion de passer du temps ensemble, d'échanger et d'apprendre les uns des autres. Venez profiter de ce moment pour découvrir la joie de l'enfance.



Di/Ma: 10/02/26



06/02/26



09h30



5€



Club Aktiv+ Diddeleng



Inclus: Kaffi, frësch gepresstenen Orangejus, Croissant, Bréitchen Botter a Gebees

KNIDDELEN

A FUESPARTY

Mëttwochs
mercredi

ANIMATION:UN:
Lisa Mariotto

11/02/2026

APÉRITIF:
(non inclus)

11h30

IESSEN:

12h15

25€

Umeldung bis den / inscription jusqu'au 04.02.2026

Fitness Senior

Hei am Cours ginn ofwiesselnd Übungen an e gezielten Training ugebuede fir är Bewegelechkeet, Flexibilitéit a Kraaft ze verbessern, währenddeem och un enger gu-der Haltung geschafft gett.

Fitness kennt keen Alter ! Entdeckt d'Freed un der Bewegung, stäerkt äre Kierper a start esou voller Energie an den Alldag!

All Dönschden an Donneschde vun 9h00-09h45 vum 12. Februar bis den 12. März 2026. Dir braucht net eleng ze goen, mir

begleeden Iech während dem ganze Mount. Pro Kéier wou Dir deelhuelt kascht et 7,50€.

Dëse Beitrag ass e spezielle Präis fir eis Club Client'en a gëtt sur place am Fitness Blackbox bezuelt.

Des entraînements en circuit adaptés pour entretenir la mobilité, la souplesse et le tonus, tout en améliorant la posture.

Parce que la forme physique n'a pas d'âge, venez découvrir le plaisir de bouger, de renforcer votre corps et de garder l'énergie au quotidien!

Chaque mardi et jeudi de 09h00-09h45 du 12 février au 12 mars 2026. Vous n'avez pas besoin d'y aller seul, nous vous accompagnons tout au long du mois. Le tarif par séance est de 7,50 €, un prix spécial pour nos clients du club, à régler sur place au Fitness Blackbox.



Dë/Ma: 12/02/26



05/02/26



09h00-09h45



7,50€ pro Cours/**par**
cours



Blackbox Fitness
3, rue de l'abattoir



Transport 3€

Bakatelier – Atelier de pâtisserie



Kommt a baakt mam Patricia gutt Fueskichelcher
Venez faire de bons beignets de carnaval avec Patricia

Place dispo : 6



Më/me: 18/02/26



11/03/26



10h00



15€



Club Aktiv+ Diddeleng



4 Fueskichelcher fir mat
Heem

Atelier: Vollkarbrout, Nöss, Soom an Ölsaate



An dësen zwee Ateliere « GIMB = gesond iessen, méi beweegen » mam Jeanne entdecke mir d'Kraaft am Ursprung vun all Planz : hirem Soom !

Mir léieren wéi mir Kären a Nöss an eis gesond Ernährung integréieren.

- Um 1. RV bake mir en hausmaacher Vollkar-Ölsaate-Brout.

- Um 2. RV geet et dann ëmt Nöss, Huewer an divers Soom-zorten a wéi si kënen an den Asaz kommen.



Umeldung bis spéitstens
10 Deeg virum R-V

Atelier bilingue:



15€

Datum:

Freiden 20.02.2026 & 24.04.2026

10h00



Atelier: graines, avoine, noix et pain complet



Venez découvrir le monde des graines complètes sous toutes leurs formes et leurs bienfaits pour notre santé.

Au 1er rendez-vous, nous ferons un pain complet aux graines oléagineuses, au 2e nous découvrirons les noix, l'avoine et diverses autres sortes de graines utilisées en cuisine.

Inscriptions jusqu'à 10 jours avant le r-v



Atelier bilingue:



15€

Datumer:

vendredi: 20.02.2026 & 24.04.2026

10H00



UMELDEFICHE

FICHE D'INSCRIPTION



De folgenden Umeldungsformular erlaabt et lech, lech provisoresch anzeschreiwen. Huelst w.e.g. d'Fiche aus Ärer Programmzeitung a gitt se eis am Accueil of.

Le bulletin d'inscription suivant vous permet de vous inscrire de manière provisoire. Veuillez détacher la feuille de votre cahier et nous la renvoyer ou la remettre à la réception.

Numm/Nom:* _____

Adress / Adresse:* _____

PLZ, Uert
CP / Ville* _____

Tél:* _____

Gebuertsdag
Date de naissance: _____

E-Mail: _____

Mir kontaktéieren lech op alle Fall, fir ze confirméieren oder wann d'Aktivitéit scho komplett ass, kommt Dir op d'Waardelëscht.

Nous vous contacterons dans tous les cas pour confirmer ou si l'activité est déjà complète, vous serez ajouté à la liste d'attente..

J'ai lu et accepté les dispositions du règlement interne du Club Aktiv+ et les ai acceptées.

Les données collectées seront traitées de manière confidentielle. Pour plus d'informations sur le traitement des données sur notre site Internet :

www.aktiv-diddeleng.lu

Signature:

*à remplir obligatoirement



Veillez vous inscrire pour tous les événements:

T: 26.51.55.1 - info@schwaarzewee.lu



<i>Datum / Date</i>	<i>Aktivitéit / Activité</i>	<i>Säit / Page</i>	<i>Unzuel / Nombre</i>
Januar/janvier			
vendredi 16 janvier 2026	Klangschuelen	20	
mercredi 21 janvier 2026	Amnéville Luminiscene	21	
vendredi 23 janvier 2026	Fadas Family	22	
lundi 26 janvier 2026	Visitt Servior Diddeleng	23	
mardi 27 janvier 2026	Restaurant Ruccolino	24	
mercredi 28 janvier 2026	Keelen Um Stamminet Bettebuerg	25	
vendredi 30 janvier 2026	Klengen Bingo	26	
samedi 31 janvier 2026	Artikuss- Kabaret Sténkdéier	27	
Februar/février			
jeudi 5 février 2026	Golden me- My Guichet	28	
lundi 9 février 2026	Philosophie	30	
mardi 10 février 2026	Frühstück Crèche Rockids	31	
mercredi 11 février 2026	Fuesmëtten mam Lisa Mariotto- Kniddelen	32	
jeudi 12 février 2026	Blackbox Fitness Seniors 12/02-12/03	33	
vendredi 13 février 2026	Klengen Valentinsbingo	26	
lundi 16 février 2026	Philosophie	30	
mercredi 18 février 2026	Fueskichelcher baken mam Patricia	34	
vendredi 20 février 2026	GIMB- Brout baken	35-36	
lundi 23 février 2026	Philosophie	30	
mercredi 25 février 2026	Keelen Am Kraeltgen Uespelt	25	
vendredi 27 février 2026	Klangschuelen	20	
vendredi 27 février 2026	Restaurant Stones Steak House	24	



<i>Datum / Date</i>	<i>Aktivitéit / Activité</i>	<i>Säit / Page</i>	<i>Unzuel / Nombre</i>
Mäerz/mars			
lundi 2 mars 2026	Visitt Kräizbiereg	41	
mercredi 4 mars 2026	Danznomëtten Mam Jeannot Conter	42	
jeudi 5 mars 2026	Atelier: Atmen & Kreativität – Aromachologie trifft Kunst	43	
vendredi 6 mars 2026	Mëttesdësch Bouneschlupp	44	
lundi 9 mars 2026	Seniorenresidenzen Ste Zithe Péiteng	45	
mercredi 11 mars 2026	Sopping Massen	46	
jeudi 12 mars 2026	Klengen Trëppeltour Kayl	47	
lundi 16 mars 2026	DM Perl	48	
mardi 17 mars 2026	Ouschter a Fréijoersatelier	49	
mercredi 18 mars 2026	Keelen Am Cafe de la Gare Helléng	25	
vendredi 20 mars 2026	Klangschuelen	20	
samedi 21 mars 2026	Cochem Ouschter- a Fréijoersmaart	50	
mercredi 25 mars 2026	Mëttesdësch Ouschteren-Agneau	51	
Abrëll/avril			
mercredi 1 avril 2026	Sangnomëtten mam Lisa	52	
vendredi 3 avril 2026	Ouschter Bakatelier mam Patricia	53	
vendredi 3 avril 2026	Groussen Ouschterbingo	54	
mardi 14 avril 2026	Keelen Beim Kueb	25	
mercredi 15 avril 2026	Mëttesdësch Spargelen	55	
jeudi 16 avril 2026	Klengen Trëppeltour Kockelschéier	56	
vendredi 17 avril 2026	Klangschuelen	20	
lundi 20 avril 2026	Visitt vum Päiperleksgaart an Trëppeltour Gréiwem	57	
mercredi 22 avril 2026	Völklinger Hütte	58-59	
jeudi 23 avril 2026	Restaurant Garibaldi	24	
vendredi 24 avril 2026	Informatiounscafeteria	60	
mercredi 29 avril 2026	Visitt vun der Hotelschoul Diekirch	61	
Mee/Mai			
	Vakanz am Schwarzwald	62	

NOTIZZIEDEL



NOTIZ

- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____

WICHTEG

NOTIZ

- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____

NET VERGIESSEN

- ✦ _____
- ✦ _____

Visitt Kräizbiereg

D'Ateliers Protégés beschäftegen iwwer 100 Mataarbechter a ville verschiddene Beräicher: Broderie, Imprimerie, Multimedia, Sérigraphie, Jardinage a Poterie.

Dir wëllt wësse wat do genee geschafft a produzéiert gëtt, da mellst lech fir d' Visitt guidée un. Mir fuere mam Bus N°10 um 13h15 virum Leclerc fort. No eiser Visitt gëtt et Kaffi a Kuch (am Präis abegraff) an d'Méiglechkeet am Buttik nach dei eng oder aner flott Saach ze kafen. Mir kommen dono mam ëffentlechen Transport erëm zeréck.



Les ateliers protégés du Kräizbiereg engagent plus de 100 personnes dans des domaines variés tels que la broderie, l'imprimerie, le multimédia, la sérigraphie, le jardinage et la poterie.

Vous souhaitez en savoir plus sur le travail et la production de ces ateliers? Inscrivez-vous pour une visite guidée.

Nous prendrons le bus n°10 à 13h15 devant le magasin Leclerc.

Après la visite, nous prendrons un café et un gâteau (inclus dans le prix), puis nous pourrons faire quelques achats dans leur boutique.

Nous rentrerons ensuite en transport en commun.



Më/Me: 02/03/26



23/02/26



13h15



5€



Place Fohrmann



Ëffentlechen Transport
Transport en commun

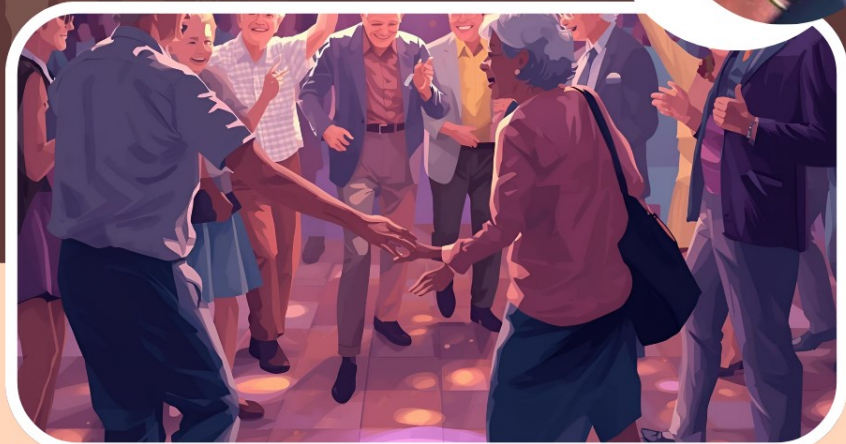
DANZ

Nomëtteg

MËTTWOCH/MERCREDI

04/03/2026

◇×◇×◇×◇
mam Jeannot
CONTER



◇
×
◇
×
◇

Kommt an danzt mat eis!
Jiddereen ass wëllkomm fir e flotten a conviviale
Danznomëtten mam Jeannot Conter

14H00 - 17H00

Venez danser avec nous !
Tout le monde est bienvenu pour un après-midi
de danse agréable et convivial avec Jeannot Conter.



5€

Atelier: Atmen & Kreativität – Aromachologie trifft Kunst

Erleben Sie einen entspannten Workshop, der die Kraft ätherischer Öle mit kreativer Ausdrucksform verbindet. **Sabine Kinzinger**, Apothekerin und Aroma-/Phyto-/Nutritherapeutin, führt Sie in die Welt der Aromachologie. In diesem Atelier werden Sie, mit Frau Kinzingers Hilfe, eine Leinwandmalerei gestalten sowie ein Aromastick aus ätherischen Ölen herstellen Ihr persönlicher duftender Begleiter für mehr Wohlbefinden und Selbstvertrauen. Ein Workshop für alle – ohne Vorkenntnisse, aber mit Lust auf Kreativität und Entspannung.

Atelier: Respirer et créer: l'aromachologie rencontre l'art.

Venez participer à un atelier relaxant qui combine le pouvoir des huiles essentielles avec l'expression créative. Sabine Kinzinger, pharmacienne et aromathérapeute/phytothérapeute/nutrithérapeute, vous fera découvrir l'univers de l'aromachologie. Dans cet atelier, vous créerez, avec l'aide de Mme Kinzinger, une peinture sur toile et fabriquerez un bâtonnet aromatique sur base d'huiles essentielles – votre accompagnateur parfumé personnel pour plus de bien-être et de confiance en soi. Un atelier pour tous – sans connaissances préalables, mais avec l'envie de créativité et de détente.



Do/Je : 05/03/26



27/02/26



10h00-12h00



45€



Club Aktiv+ Diddeleng



Material inclus

(Toile, Aromastick)



BOUNESCHLUPP MAT GROMPERKICHELCHER

Mëttwochs
mercredi

kommt a gënéisst
dëse lëtzebuerger
Plat mat engem
hausmaacher
Dessert

06/03/2026

APÉRITIF:
(non inclus)

11h30

IESSEN:

12h15

20€

Umeldung bis den / inscription jusqu'au 27.03.2026

Seniorie a Seniorenresidenzen Ste Zithe Péiteng

Die Seniorie St. Joseph in Pétange ist ein Pflegeheim mit 162 Betten in drei Wohneinheiten (Sonnenhaus, Bierg, Kordall), speziell für Menschen mit Desorientierung oder Demenz. Die barrierefreien Zimmer verfügen über eigene Badezimmer. Helle, moderne Gemeinschaftsbereiche mit frei zugänglichen Küchen und Wohnzimmern sowie Therapie- und Aufenthaltsgärten fördern Wohlbefinden und Aktivität. Die Seniorenresidenzen Ste Zithe bieten barrierefreie, hochwertig ausgestattete Apartments und Penthäuser mit Küche und Tiefgaragenstellplatz in Luxemburg, Pétange und Contern – alle bestens an den öffentlichen Nahverkehr angebunden.



Mir kréie mueres eng Visitt guidée vun de Raimlechkeeten an iessen uschléissend bei hinnen am Restaurant zu Mëtteg. Den Dagesmenü ass 13,50€ ouni Gedréns.

La Seniorie St Joseph à Pétange est une maison de soins de 162 lits répartis en trois unités (Sonnenhaus, Bierg, Kordall), conçue pour les personnes désorientées ou atteintes de démence. Les chambres, modernes et accessibles, disposent de salles de bain privatives. Des espaces lumineux avec cuisines et salons ouverts, ainsi que des salles et jardins thérapeutiques, favorisent le bien-être.

Les Résidences Seniors Ste Zithe proposent des appartements et penthouses de haut standing, accessibles aux personnes à mobilité réduite, avec cuisine équipée et parking souterrain à Luxembourg, Pétange et Contern, bien desservis par les transports publics.

Nous aurons une visite guidée puis nous déjeunerons dans leur restaurant. Le menu du jour est à 13,50€ hors boissons.



Më/Me: 09/03/2026



02/03/26



09h30



10€ Minibus



1. R-v:Club Aktiv+ Diddeleng
2. R-v:28 rue de l'Eglise
L-4732 Pétange



Repas et boissons à régler sur place

Shopping Massen

Massen ass e super flotten Akafszentrum zu Wemperhardt mat iwwert 70 Moudegeschäfte (Adler, Damart, A.S.Adventure, Gerry Weber, Only, Schungeschäfte...) a Fachgeschäfte (Fressnapf, Action, Belgian Chocolate, Medi-Market) déi sécher fir eng gelonge Shoppingtour suergen.

Mir iessen am Restaurant «Brasserie op der Haart » zesummen zu Mëtteg.



Massen est un centre commercial à Wemperhardt avec une atmosphère particulière pour le plaisir de faire du shopping dans 70 boutiques de mode (Adler, Damart, A.S.Adventure, Gerry Weber, Only, magasins de chaussures...) et de magasins spécialisés (Fressnapf, Action, Belgian Chocolate, Medi-Market...) Nous déjeunerons ensemble au restaurant « Brasserie op der Haart »



Më/Me: 11/03/26



03/03/26



09h00



35€ Membre
40€ Non-Membre



Club Aktiv+ Diddeleng



Retour pour Dudelange à
17h00



Klengen Trëppeltour Kayl



De Park Ouerbett leit matten am Zentrum vu Kayl, am Süde vun onsem Land.

Mir maachen hei zesummen e gemittlechen Trëppeltour an duerno iesse mir zesummen am Restaurant "Brasserie Pavillon Ouerbett" zu Mëtteg.

Le parc se situe au centre de la commune de Kayl-Tétange, dans le sud du pays.

Nous faisons une petite promenade détente, puis nous déjeunons au restaurant « Brasserie Pavillon Ouerbett ».



Do/Je: 12/03/26



05/03/26



10h45 Club Aktiv+
Diddeleng



5€ Trëppeltour
5€ Minibus



2.R-v. 11h 00 Park Ouerbett Kayl



SHOPPING

Club Aktiv+
Diddeleng



zu
perl!

Méindes
16/03/2025

RV 08:30 Auer am Club

10€Aktivitéit



.....
Aschreiwung bis 1 Woch virun der Aktivitéit
Inscription jusqu'à 1 semaine avant l'activité

Ouschter a Freijoersatelier

Atelier de bricolage Pâques & printemps

Dir hutt Spaass um bastelen an dekoréieren?
Da kommt an dëse flotten Atelier, wou mir
lech vill verschiddent Material, souwuel fir
Ouschteren ewéi och Blummen an Deko fir
d' Fréijoer zur Verfügung stellen.
Selbstverständlech bidde mir lech dobäi och
eis Hëllef un, wann dir eis braucht.



Vous aimez bricoler et décorer? Alors venez à cet atelier convivial où nous mettons à votre disposition une grande variété de matériaux, aussi bien pour Pâques que pour des décorations de printemps. Bien entendu, nous vous offrons aussi notre aide si vous en avez besoin.



Dë/Ma: 17/03/26



10/03/26



09h30



25€



Club Aktiv+ Diddeleng



Material inclus

Cochem Ouschter- a Fréijoersmaart

Hu Dir Loscht, fir de Fréijoersufank e flotten Dag zu Cochem ze verbréngen?

Hei erwaarden Iech nieft de schéinen, verwénkelte Fachwierkhäisercher och e groussen Ouschter- a Fréijoersmaart.

Op verschiddene Plaze fannt Dir Ouschterdekoratiounen, lessen a Gedréngs, a wann Dir e speziell Shopping-Erlebnis sicht, da bidden déi wonnerschéi méttelalterlech Gässelcher nach vill flott Geschäfte.

Wann Dir eleng sidd an mat dem Personal iesse wëllt, da sot eis dat wgl. direkt bei der Umeldung, well mir **nëmmen op Nofro** eng Plaz fir Iech reservéieren.

Envie de passer une belle journée à Cochem pour célébrer l'arrivée du printemps ?

Outre les jolies petites maisons à colombages pleines de charme, vous y trouverez un grand marché de Pâques et de printemps.

Vous y découvrirez de belles décorations de Pâques, des stands de restauration et de boissons, ainsi que de jolies boutiques dans les ravissantes ruelles médiévales pour une expérience shopping particulière.

Si vous souhaitez manger avec le personnel, merci de nous le signaler dès votre inscription, car nous ne réservons une place **que sur demande**.



Sa/Sa: 21/03/26



06/03/26



08h30



50€ Membre
55€ Non-Membre



Club Aktiv+ Diddeleng



Retour pour Dudelange à
18h00



AGNEAU

Mëttwochs
mercredi

kommt a gënéisst
dëse leckere Plat mat
engem hausmaacher
Dessert

25/03/2026

APÉRITIF:
(non inclus)

11h30

IESSEN:

12h15

25€

Umeldung bis den / inscription jusqu'au 18.03.2026

SANG Nomëtteg

mam Lisa
MARIOTTO

MËTTWOCH/MERCREDI

01/04/2026



◇
X
X
X
X
◇

Dir sangt gären oder wëllt sange léieren ? Dann kommt bei eis an de Club, jiddereen ass wëllkomm fir e flotten a conviviale Sang- a Liddernomëtteg mam Lisa Mariotto

14H30 - 17H00

Vous aimez ou voulez apprendre à chanter ?
Alors venez passer un bon moment en convivialité
en chantant avec Lisa Mariotto.

GRATIS



Bakatelier / Atelier de pâtisserie



An dësem Bakatelier mam Patricia, baakt Dir mat sengen Tipps an Tricks wonnerbar Ouschtermuffins.

Dans cet atelier de pâtisserie, Patricia vous montrera ses meilleures astuces pour réussir de délicieux petits muffins de Pâques.

Place dispo : 6



Fr/ve: 03/04/26



26/03/26



10h00



15€



Club Aktiv+ Diddeleng



3 Ouschtermuffins fir mat Heem



GRÜSSEN ZUSCHÜTZER BINGO

FREIDES,
03/04/2026



Präis: 7€/Partie

flott Corbeillen
ze gewinnen

Umeldung bis den
inscription jusqu'au
1 Woch virun der Aktivitéit /
1 semaine avant l'activité

SPARGELN MIT HAM

Mëttwochs
mercredi

15/04/2026

APÉRITIF AB:
(non inclus)

17h30

IESSEN:
12h15

kommt a gënéisst
dëse leckere Plat mat
engem hausmaacher
Dessert

25€

Umeldung bis den / inscription jusqu'au 03.04.2026

Klengen Trëppeltour Kockelschéier



Mir maachen e gemittleche Wee vun ongeféier 2,7 km ronderëm de Weier.

No eisem Spadséiergang iesse mir zesummen am Restaurant « La Duchessa »

Nous ferons une petite promenade d'environ 2,7 km autour de l'étang.
et déjeunerons ensuite ensemble au restaurant « La Duchessa ».



Do/Je: 16/04/26



08/04/26



10h20 Club Aktiv+



5€ Trëppeltour
10€ Minibus



2.R-v 10h45 Parking Patinoire
Kockelscheuer



Visitt vum Päiperleksgaart an Trëppeltour Gréiwemaacher

Maacht mat eis e klengen Ausfluch op
Gréiwemaacher an entdeckt déi
exotesch Welt vun de Päiperleken. No der
Visitt vum Päiperleksgaart, gi mir zesummen
an de Restaurant „Bistro Quai“ iessen.
Uschléissend spadséiere mir
gemittlech, jiddereen no sengem Rhythmus,
iwwert d' Promenade laanscht Musel.

Rejoignez-nous pour une petite excursion à
Grevenmacher, où nous découvrirons le
monde exotique des papillons. Après la visite du jardin des papillons,
nous déjeunerons ensemble au restaurant Bistro Quai. Ensuite, nous
nous promènerons tranquillement, chacun à son rythme, sur la
promenade le long de la Moselle.



Mé/Lu : 20/04/26



13/04/26



10h00



20€



Club Aktiv+ Diddeleng



Entrée an Transport

Völklinger Hütte~X Ray

«Genau 130 Jahre nach der Entdeckung der Röntgenstrahlen durch Wilhelm Conrad Röntgen wird im Weltkulturerbe Völklinger Hütte die Großausstellung „X-RAY“ eröffnet. Sie beleuchtet den Röntgenblick in Kunst, Wissenschaft, Film, Politik, Mode, Musik und Architektur.

Die Ausstellung zeigt sowohl historische als auch moderne Anwendungen der Röntgentechnik – von frühen Aufnahmen bis hin zu Weltraumsatelliten – und verknüpft sie mit kulturellen Aspekten. In der Gebläse- und Verdichterhalle treffen Wissenschaft und Kunst aufeinander. »



Der Ausflug findet gemeinsam mit dem Club „A Bosselesch“ aus Mondercange statt.

Zunächst erhalten wir eine geführte Besichtigung der Ausstellung und haben anschließend die Möglichkeit, das Weltkulturerbe Völklinger Hütte auf eigene Faust zu erkunden.

Anschließend essen wir gemeinsam im Restaurant Donna Mia in Saarlouis. Danach haben Sie bis 18 Uhr Freizeit im Zentrum von Saarlouis, bevor wir nach Düdelingen und Mondercange zurückfahren.



Mö/Me: 22/04/26



13/04/26



08h45



50€ Membre
55€ Non-Membre



Club Aktiv+ Diddeleng



Bus, Eintritt und geführte
Besichtigung



Völklinger Hütte~X Ray

« Exactement 130 ans après la découverte des rayons X par Wilhelm Röntgen, l'exposition X-RAY ouvre ses portes sur le site de la Völklinger Hütte. Elle met en lumière le regard radiographique dans l'art, la science, le cinéma, la politique, la mode, la musique et l'architecture.

L'exposition présente des applications historiques et modernes de la technologie des rayons X, des premières images aux satellites d'exploration spatiale, et les met en relation avec des aspects culturels. Dans la Halle des Souffleries et des Compresseurs, la science rencontre l'art. » Cette excursion est organisée en collaboration avec le Club « A Bosselesch » de Mondercange.

Nous bénéficierons d'une **visite guidée de l'exposition en allemand**, puis vous aurez la possibilité de visiter librement le site du patrimoine mondial de l'Unesco « Völklinger Hütte ».

Des explications écrites sont disponibles en français et en anglais. Nous déjeunerons ensemble au restaurant Donna Mia, à Sarrelouis. Vous disposerez ensuite de temps libre jusqu'à 18 h pour flâner dans le centre-ville de Sarrelouis, avant de rentrer à Dudelange et Mondercange.



Më/Me: 22/04/26



13/04/26



08h45



50€ Membre
55€ Non-Membre



Club Aktiv+ Dudelange



Bus, entrée et visite guidée

Informatiouns- cafeteria

An dëser Informatiouns-
Cafeteria kucke mir mat
Iech zesummen eis nei
Programmzeitung duerch a
stinn Iech zu äre Froen zur
Verfügung. Hei kritt Dir all
Informatiounen zu den
Aktivitéite wéi och zu eisem
Aschreiwungssystem.



24
ABRÉLL
AVRIL
2026
14h30

Dans cette cafétéria,
nous regarderons
ensemble la nouvelle
brochure et vous
informerons sur nos
nouvelles activités et
notre système
d'inscription.

Visitt vun der Hotelschoul Diekirch~

Nom grouse Succès vun eiser Visitt läscht Joer, wiederhuele mir dës kulinaresch Erfahrung an der Dikrecher Hotelschoul. De Léier-Restaurant ass immens beléift an d'Plaze si limitéiert. Loosst Iech vun de Schüler an hire Fäegkeeten an de Beräicher Kachen Backen a Service verwinne. Nom lesse gi mir op enger Visitt duerch d' Schoul guidéiert a kréien en Abléck an d'Ausbildung souwéi d' Kompetenzen déi an der EHTL entwéckelt ginn.

Am Präis mat dran ass en 3 Gäng Menu, 1 Aperitif, 1 Glas Wäin, d'guidéiert Visitt an den Transport mam Reesbus.



Après le succès retentissant de notre visite l'année dernière, nous tenons à renouveler cette expérience culinaire à l'École hôtelière de Diekirch. Chaque année, le restaurant d'application est très apprécié du public. Il offre aux élèves la possibilité de mettre en pratique les compétences acquises en classe dans les domaines de la cuisine, de la pâtisserie et du service, en accueillant des clients externes

Après le repas, une visite guidée est prévue et vous permettra d'avoir un aperçu des compétences développées par la formation à l'EHTL.

Le prix comprend un menu de trois plats, un apéritif, un verre de vin, la visite guidée ainsi que le transport en bus.



Më/Me: 29/04/26



20/04/26



11h00



79€ Membre
84€ Non-Membre



Club Aktiv+ Diddeleng



Inclus: Menu, Visitt+Bus

Vakanz am Schwarzwald Vacances en Forêt Noire



Mir huelen Iech vu **Méindeg, den 11. Mee 2026, bis Mëttwochs, den 13. Mee**, mat op eng kleng Auszäit an de wonnerschéine Schwarzwald. Hei verbréngt mir zwou Nuechte mat Hallefpensioun am Hotel Maritim Titisee, dat direkt um Séi läit an e fantastesche Bléck op d'Waasser bitt.

D'Hotel selwer iwwerzeegt mat enger 24/24 Stonnen oppe Schwämm, engem Fitnessberäich, enger finnescher Sauna souwéi engem Beauty- a Wellnessberäich, dee perfekt ass fir ze entspannen an nei Energie ze tanken.

Nous vous emmenons du **lundi 11 mai 2026 au mercredi 13 mai** pour une petite escapade en Forêt-Noire. Nous y passerons deux nuits en demi-pension à l'hôtel Maritim Titisee, situé directement au bord du lac et offrant une vue magnifique sur l'eau.

L'hôtel dispose d'une piscine ouverte 24h/24, d'une salle de fitness, d'un sauna finlandais, ainsi que d'un espace bien-être et beauté, idéal pour se détendre et refaire le plein d'énergie.



07h00



540€ Einzelzimmer
480€ Doppelzimmer



Club Aktiv+ Diddeleng



Inclus: 2 Nueten mat Hallefpensioun, Bus



vu
SAMSTEN OP
28.Mäerz
SONNDEN
29.Mäerz

ZÄITËMSTELLUNG
2h00 – 3h00

REGELMEISSEG AKTIVITEITEN

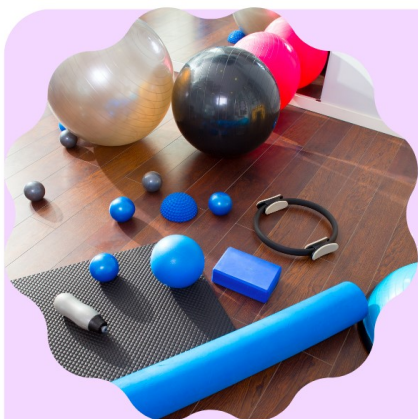
Le prix forfaitaire s'applique aux dates indiquées

**CLUB
AKTIV+**



www.aktiv-diddeleng.lu





PILATES

MÉINDEN/LUNDI

08H45 - 09H45

Patrick FERGÉ

am CLUB AKTIV+

Januar/janvier - 5,12,19,26

Februar/février - 2,9,23

Mäerz/mars - 2,9,16,23

Abrëll/avril - 13,20,27

Membre
75€
Non-Membre
90€



GYM - DOUCE

MÉINDEN/LUNDI

10H30 - 11H30

Gigi HOLSTEIN

am CLUB AKTIV+

Januar/janvier - 5,12,19,26

Februar/février - 2,9,23

Mäerz/mars - 2,9,16,23

Abrëll/avril - 13,20,27

Membre
85€
Non-Membre
100€



PETANQUE

MÉINDEN / LUNDI
15H00

um BOULODROME
Stade A. Barozzi

mat uschléissendem Iessen à
payer sur place

all 2. a leschte Méinde vum Mount
chaque 2ème et dernier lundi du mois

GRATUIT



ZUMBA

MEINDEN / LUNDI
14H45 - 15H45

Carole RESSLINGER

am CENTRE
HARTMANN

Januar/janvier - 5,12,19,26
Februar/février - 2,9,23
Mäerz/mars - 2,9,16,23
Abrëll/avril - 13,20,27

Membre
55€
Non-Membre
70€



TAI-CHI DÉBUTANT

MÉINDEN/LUNDI

18H30 - 19H30

Léon RINALDETTI

am CENTRE HARTMANN

Januar/janvier - 5,12,19,26

Februar/février - 2,9,23

Mäerz/mars - 2,9,16,23

Abrëll/avril - 13,20,27



TAI-CHI AVANCÉ

MÉINDEN/LUNDI

19H30 - 21H30

Léon RINALDETTI

am CENTRE HARTMANN

Januar/janvier - 5,12,19,26

Februar/février - 2,9,23

Mäerz/mars - 2,9,16,23

Abrëll/avril - 13,20,27





RHYT.HANDÜBUNGEN

MËTTWOCH/MERCREDI
10H00 - 11H00

Renée BİSDORFF

am CLUB AKTIV+

complet

Januar/janvier - 14,21,28

Februar/février - 4,25

Mäerz/mars - 4,11,18,25

Abrëll/avril - 15,22,29

gratuit



GEDIECHTNES TRAINING

DONNESCHDEN/ JEUDI
10H00 - 11H30

Elli HEIN

am CLUB AKTIV+

Januar/janvier - 8,15,22,29

Februar/février - 5,12,26

Mäerz/mars - 5,12,19,26

Abrëll/avril - 16,23,30

Membre
115€
Non-Membre
130€



AQUA GYM

DONNESCHDEN / JEUDI
14H15 - 15H00

am **CENTRE**
HARTMANN

Januar/janvier - 15,22,29
Februar/février - 5,12,26
Mäerz/mars - 5,12,19,26
Abrëll/avril - 16,23

Membre
60€
Non-Membre
75€



ERLEBNISTANZ

FREIDEN / VENDREDI
14H30 - 16H00

Marie-Lou PIERSON

am **CLUB AKTIV+**

Januar/janvier - 9,16,30
Februar/février - 6,13,27
Mäerz/mars - 6,13,20,27
Abrëll/avril - 17,24

Membre
55€
Non-Membre
70€

**2E SEMESTRE
2025/2026**

YOGA

mam Guida



am CLUB AKTIV+

Méindes/Lundi - 16h00-17h00

Ecole GAFFELT - Vinyassa Flow en douceur

Méindes/Lundi - 18h30-19h30

Ecole BOUDERSBERG - Vinyassa Flow

Mëttwochs/Mercredi - 19h30-20h30

Ecole BOUDERSBERG - Vinyassa Flow

Samschden/Samedi - 10h00-11h00

Profitéiert vun der **HANDYSTUFF**

**Nëmmen
op Rdv!**

Gidd Dir net gutt eens mat Ärem Handy oder Smartphone? Hutt Dir spezifesch Froen dozou? Mir kennen Iech Freides mëttles an onser Cafeteria e gratis Service an enger gemittlecher Ambiance mat Kaffi a Kuch ubidden fir bei der enger oder anerer Klenggeheet kuerz ze hëllefen.

Wann Dir lo méi spezifesch Froen hutt an eng ganz Stonn fir Iech eleng wëllt reservéieren, dann ass dëst och méiglech. Dir kennt bei eis e Rendezvous huele mat engem/er ausgebildte Student/in zum Präis vu 15€/Stonn.

Vous rencontrez des difficultés à utiliser votre portable correctement ? Vous avez des questions spécifiques ?

Nous pouvons répondre gratuitement à vos petites questions les vendredis après-midi dans notre cafétéria, dans une ambiance conviviale, autour d'un café et d'un morceau de gâteau.

Si vous avez des questions plus spécifiques et souhaitez réserver une heure entière que pour vous, cela est également possible. Vous pouvez nous contacter pour prendre rendez-vous avec un(e) étudiant(e) qualifié(e) au tarif de 15€/heure.



WWW.AKTIV-DIDDELENG.LU



DUDELANGE,
ON DIRAIT
LE SUD
LIÈGE - WÉI AM SÜDEN



INFOËN

HANDYSTUFF

FROËN

ÄNTFERTEN

INFOËN

HANDYSTUFF

INFOËN

HANDYSTUFF

FROËN

ÄNTFERTEN

• **BENEVOLEN**



BENEVOLE
AM
CLUB
AKTIV+
DIDDELENG

MELLT IECH
MIR FREEËN EIS

● BENEVOLEN



PREPARTIOUN: PROGRAMMZEITUNG

Préparations: Programme d'activités

FREIJOER - SUMMER PROGRAMM



club
aktiv

DËNSCHDEN - MARDI

21.04.2026



AKTIVITEIT MAM JUGENDHAUS DIDDELENG



GEBEES KACHEN



Donneschden,
23. Abrëll 2026

09h00 – 11h30

Maartstand

Kommt eis op den Diddelenger
Maart besichen. Bleift och
gären e wéineg, fir ze
schnëssen, är Erfarungen mat
eis ze deelen a fir dei nei
Programmzeitung ze
entdecken.

**Venez nous rendre visite à
notre stand au marché
hebdomadaire de Dudelange.**

**Partagez avec nous vos
expériences faites au Club
Aktiv+ de Dudelange, et
découvrez notre nouvelle
brochure.**

eis nei
Programmzeitung ass do





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



AB
MEINDEN
12.01.26

ASCHREIWUNGEN INSCRIPTIONS

A PARTIR DU
LUNDI,
12.01.26

UMELDUNG & OFMELDUNG
PERSEINLECH

(MAIL, TELEFON ODER OP DER PLAZ)

INSCRIPTION & ANNULATION
PERSONNELLEMENT

(MAIL, TELEPHONE OU SUR PLACE)

Mir freeën eis op äre Besuch
a soë Merci fir äert Vertrauen.

Au plaisir de vous accueillir bientôt
et un grand Merci pour votre confiance

Trotz aller Sorgfalt, déi mir an d'Zesummestellung vun dësem Programm geluecht hunn, kënnen sech Feeler eraschläichen.
Malgré tout le soin apporté à l'élaboration de ce programme, des erreurs peuvent s'y glisser. Merci de votre compréhension