

# H I E R S C H T - W A N T E R P R O G R A M M

## S E P T E M B E R - D E Z E M B E R

# 2025



club  
aktiv

Club Aktiv+  
Diddeleng



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



[info@schwaartwies.lu](mailto:info@schwaartwies.lu)  
[www.aktiv-diddeleng.lu](http://www.aktiv-diddeleng.lu)

**FRIEDERICI Diane**  
Chargé de Direction

**HARPES Jérôme**  
Assistant de Direction

**RUBBINI-KOHL Jeanne**  
Assistante sociale

**SOARES Sabine**  
Secrétaire



**SALHI Tia**  
Agente polyvalente adj.

**MEYER Patricia**  
Agente polyvalente



**KLEIN Peggy**  
Educatrice diplômée



**HENTGES Cheryl**  
Educatrice diplômée



**26.51.55.1**  
**621.501.686**

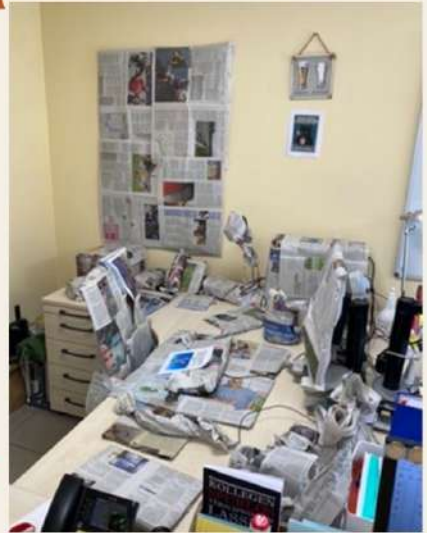
**48, rue de la Libération**  
**L-3511 DUDELANGE**

# SEPTEMBER OKTOBER NOVEMBER DEZEMBER

**Léif Memberen a Frënn vum Club,  
No enger verdéngter  
Summervakanz si mir elo mat  
frëschem Elan zeréck, fir zesumme  
mat lech an déi nei Saison ze  
starten !**

Mir hu fir lech e flotte Programm zesummegehalt – voller Entdeckungen, Wuelbefannen a gudder Laun. Egal ob Dir sportlech aktiv sidd, kulturell interesséiert oder einfach gär ënner Leit gitt, hei fannt Dir sécher eppes Passendes :

- Sportskursen, ugepasst op all Niveauen, fir fit an a Beweegung ze bleiwen,
- schéin Ausflich an eiser Regioun a doriwwer eraus,
- eng onvergiesslech Rees mat lwwernuechtung op de märchenhafte Chrëschtmaart vu Heidelberg,
- eis järelech Excursioun op Kirrwiller, déi ëmmer mat grousser Freed erwaart gëtt,



- spannend Konferenzen
- Mëttegiessen a Fester, fir zesummen a gudder Gesellschaft Zäit ze verbréngen,
- an natierlech eise Chrëschtmaart am Club, deen zu enger schéiner Traditioun ginn ass.

Mir freeën eis drop, lech all erëm ze gesinn, a dës Joreszäit zesumme mat vill Freed a Spaass ze genéissen.  
Bis geschwënn am Club !

Är Ekip aus dem  
Club Aktiv+ Diddeleng

# SEPTEMBER OKTOBER NOVEMBER DEZEMBER

## EDITORIAL

**Chers toutes et tous,  
Après une pause estivale bien  
méritée, nous voilà tous de retour,  
plus enthousiastes que jamais,  
pour entamer cette nouvelle saison  
à vos côtés !**



Avec fraîcheur et énergie, nous avons concocté pour vous un programme riche en découvertes, en bien-être et en convivialité. Que vous soyez amateur·rice de sport, passionné·e de culture ou curieux·se de nature, il y en aura pour tous les goûts :

- des cours de sport adaptés pour rester en forme tout en douceur,
- de belles excursions pour explorer de nouveaux horizons,
- une escapade inoubliable avec nuitée au marché de Noël féérique de Heidelberg,
- notre excursion annuelle à Kirrwiller, toujours très attendue,

- des conférences captivantes pour nourrir votre curiosité,
- des déjeuners et fêtes pour se retrouver dans la joie et la convivialité,

· et bien sûr, notre marché de Noël au club, devenu un rendez-vous incontournable et une belle tradition à partager ensemble.

Nous nous réjouissons de vous retrouver nombreux et nombreuses pour vivre ensemble cette fin d'année dans la bonne humeur et l'échange.

**À très bientôt au Club !  
L'équipe du  
Club Aktiv+ Diddeleng**

# SOMMAIRE

## WËSSENSWERTES & WICHTEGES

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| EKIPP                        | 2         |
| EDITORIAL                    | 3-4       |
| ALLGEMENG INFORMATIOUNEN     | 7-13      |
| ÖFFNUNGSSÄITEN               | 14-15     |
| CAFETERIA                    | 17-19     |
| THE D'ANSANT                 | 27        |
| ASCHREIWUNGSFICHE & KALENNER | 41-44     |
| INFORMATIOUNSCAFETERIA       | 71        |
| <i>SAFE THE DATE</i>         | <i>72</i> |
| HANDYSTUFF                   | 80        |
| PROGRAMMZEITUNG PESCHEN      | 81-82     |
| <b>WICHTEG INFO</b>          | <b>84</b> |

## ENNERWEE AM AUSLAND

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| CENTRE DE SHOPPING WAVES METZ | 21    |
| SHOPPING PERL                 | 45    |
| ROYAL PALACE KIRRWILLER       | 54    |
| CHRËSCHTMAART ZU HEIDELBERG   | 62-63 |

## ENNERWEE ZU LETZEBUERG + NATUR & KULTUR

|                                                       |       |
|-------------------------------------------------------|-------|
| MARIE-ASTRID MAT DE CLIBB                             | 24    |
| IESELSWANDERUNG A WIEWESCH                            | 25    |
| MUSÉE NATIONAL DE LA RÉSISTANCE ET DES DROITS HUMAINS | 29    |
| VISITT - FITNESS BLACKBOX                             | 30    |
| KLENGEN TRËPPELTOUR MONDORF                           | 32    |
| VISITT RESIDENZ GALLERY STROOSSEN                     | 35    |
| VISITT VUM FLUGHAFEN                                  | 38-39 |
| KLENGEN TRËPPELTOUR SCHEFFLENG                        | 55    |
| CHRËSCHTDAG SHOPPING BELLE ÉTOILE                     | 58    |
| ADVENTSATÉLIER                                        | 59    |
| SAHNEMIXX SHOW - UDO JÜRGENS                          | 69    |

# SOMMAIRE

## AM CLUB AKTIV+ DIDDELENG

### DISKUTÉIEREN A LÉIEREN

KONFERENZ VUM SERVICE IRIS 33

**GIMB:** VITAMINNEN AM WANTER 36-37

HIERSCHT-KÜRBISATELIER 46

KONFERENZ: MENOPAUSE 48-49

PHILOSOPHIESCOURS 51-52

### **EXPOSITION:**

L'ALPHABET AUTREMENT VUM HÄR JEAN

RAYMOND BERNARD 61

### **GIMB:**

SCHNEEKE MAT GUDDEREM GEWESSEN 64-65

### GESELLÈGES A VERSPILLTES

BINGO 23,40,67

TRAVESTIE SHOW MAT BINGO ZU ESCH 57

### VIDEONOMETTEN MAM HÄR COLLIGNON

ENG REES DUERCH SÜDKOREA 68

### REGELMÉISSEG AKTIVITÉITEN

KEELEN 20

KLANGSCHUELEN 22

REGELMÉISSEG AKTIVITÉITEN 73-79

### IESSEN AN ZESUMMESINN

#### MËTTESDËSCH -

MULLEN MAT FRITTEN AN ZALOT 26

IESSEN ZU DIDDELENG 28

FIEDERWÄISSENOMËTTEN 31

BAYRESCHT FEST 34

#### MËTTESDËSCH -

ALLES RONDEREM DE KALBASS 47

MËTTESDËSCH - CHOUCROUTE GARNIE 53

BEAUJOLAISFEST 56

CHRËSCHTMAART AM CLUB 60

MËTTESDËSCH - PRINCE ORLOFF 66

NEIJOERSPATT 70

Wëssenswertes  
& Wichtiges

info



# FOND DE GRAS



# 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 Ausflich.**

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

**~Numm, ~Adress, membre donateur 2025**

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

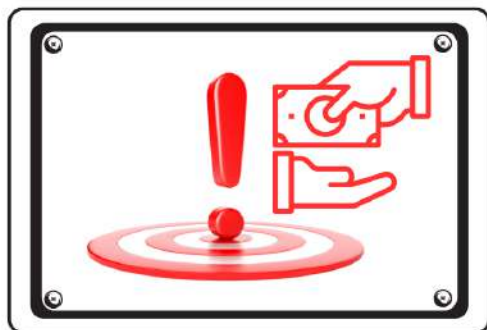
**~nom, ~adresse, membre donateur 2025**

sur notre compte bancaires.

Eis Kontosnummern/nos numéros de comptes  
**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, verfält dës.

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 Rendezvous

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 mëttelschwieieren Trëppeltour.**  
**Längt: 3-5km**



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



[www.clubaktivplus.lu](http://www.clubaktivplus.lu)

**club**  
**aktiv**+

[www.infosenior.lu](http://www.infosenior.lu)

**gero**  
KOMPETENZZENTER  
FÜR DEN ALTER

Kontakt: [www.gero.lu](http://www.gero.lu)

Tél: 36 04 78 - 1



**SOS Détresse**

Nir hëllefen iwwer Telefon an online  
anonym a vertraulich

Kontakt: [www.454545.lu](http://www.454545.lu)

Tél: 45 45 45 - 1  
(11h-23h)



Kontakt: [www.gimb.lu](http://www.gimb.lu)

[info@gimb.public.lu](mailto:info@gimb.public.lu)

pdp | programme  
démence  
prévention

Kontakt: [www.pdp.lu](http://www.pdp.lu)

**AMIPERAS**  
d'Stëmm vun de Senioren

Kontakt: [www.amiperas.lu](http://www.amiperas.lu)

Tél: 40.22.40



Kontakt: Tél: 26.47.00



**Blëtz a.s.b.l.**

**SAFE**  
Société d'Assurance  
Financière et d'Assurance

Lëtzebuerger Associatioun fir Beträffener  
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](http://www.bletz.lu)

**Diddelenger Haus fir Senioren asbl**

**Club Aktiv + Diddeleng**

Résidence Liberté

48, rue de la Libération

L-3511 Dudelange

**info@schwaarzewee.lu**

Tel: 26 51 55-1

Fax: 26 51 55-33

**CLUB AKTIV+ DIDDELENG**

**EIS DIERE SINN OP**

**NOS PORTES SONT OUVERTES**

**Méinden / lund**

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 / lund** -  
**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@schwaarzeweel.lu**

Tel: 26 51 55-1

Fax: 26 51 55-33

**CLUB AKTIV+ DIDDELENG**

**DE CLUB BLEIWT ZOU**

**LE CLUB RESTERA FERMÉ**

**Mëttwoch / mercredi**

**29 OKTOBER 2025**

**Donneschden / jeudi**

**13. NOVEMBER 2025**

Sortie de service/

Kirrwiller



**Méinden / lundi -**

**Freiden / vendredi**

**22. DEZEMBER 2025 -**

**02. JANUAR 2025**

**CHRËSCHTVAKANZ**



A hand is shown holding a wooden door handle. A purple circular graphic is overlaid on the door, containing the text 'A LASS ET GEET'. The text is in a stylized, blocky font. 'A LASS' is in teal on a yellow background, 'ET' is in blue, and 'GEET' is in yellow on a grey background.

**A LASS**  
**ET** **GEET**

The background of the image is a photograph of a cafeteria. It features several round white tables with orange chairs. On the wall, there are three pendant lights, a round clock, and a plate with a teapot. The word "Cafeteria" is written in a large, stylized, light-colored font at the top. A semi-transparent blue banner is overlaid on the image, containing a list of dates and activities.

# Cafeteria

05/09/2025 : Kaarte spelen

12/09/2025 : Quetschecafeteria

19/09/2025 : Grouse Bingo

26/09/2025 : Gesellschaftsspiller

03/10/2025 : *Fiederwäissenomëtten*

10/10/2025 : Quiznomëtten

17/10/2025 : Klenge Bingo

24/10/2025 : Kaarte spelen

31/10/2025 : Halloweensquiz

**07/11/2025 : KENG Cafeteria**

14/11/2025 : Klenge Bingo

21/11/2025 : *Beaujolaïsfest*

28/11/2025 : Chrëschtmaart am Club

05/12/2025 : Nikloscafeteria

12/12/2025 : Grouse Chrëschtbingo

17/12/2025 : Videonomëtten

**09/01/2026:**

**INFORMATIOUNSCAFETERIA**

# kommt an eis CAFETERIA



## MËTTWOCHS &

## FREIDES 14H00 - 17H00

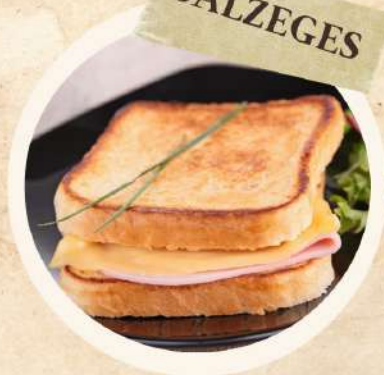
PÂTISSERIE



GESELLSCHAFTS  
SPILLER

Eist Personal  
suergt fir  
Animatioun  
Freides an der  
Cafeteria

SALZEGES



# Quetschecafeteria

alles ronderem d'Quetsch

**FREIDES 12/09/2025**  
**AN EISER CAFETERIA**  
**VUN 14H00-17H00**



**Stéck Quetschentaart: 3.5€**  
**Glás Gebeess: 7€**

# KEELE SPILLEN

mam

Club Aktiv+  
Diddeleng



Méindes 15. September  
**am Café Stamminet**

zu Beetebuerg

5€

Méindes 13. Oktober  
**am Café Nicola**

zu Fenneng

5€

Mëttwochs 26. November  
**am Café "Kraeltgen"**

zu Uespelt

5€

**PLACES  
dispo: 18**

**fir dei 3 Datumer  
pour les 3 dates**

1. RV 11 :30 Auer am Club
2. RV 12 :00 Auer am Café

**RETOUR: 16:00 Auer**

**+ 5€ Minibus**

**Iessen a Gedréngs 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**

# Centre de Shopping Waves Metz



Mir fueren zesummen op Metz an de Shopping Zenter Waves, wou d'Geschäfte all dobausse sinn, mat vill Natur, enger Waasserfontäne a Restauranten.

D'Mëttegiessen ass an engem Restaurant op der Plaz.

De Retour fir op Diddeleng ass um 17h00.

Nous nous rendons ensemble au centre de shopping Waves, une allée de magasins en plein air, avec des espaces verts, fontaines et restaurants.

Le repas de midi sera dans un restaurant sur place.

Retour pour Dudelange à 17h00



Më/Me: 17/09/25



10/09/25



09h30



35€ Membre  
40€ Non-Membre



Club Aktiv+ Diddeleng



Bus



# KLANG SCHULEN

am



Freides  
19/09/2025

Freides  
17/10/2025

Freides  
14/11/2025

Freides  
12/12/2025

**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

# KRUSSE BINGO

FREIDES,  
19/09/2025

flott Corbeillen ze gewonnen

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 29 | 25 | 7  | 42 |
| 84 | 94 | 18 | 56 |
| 32 | 55 |    | 53 |
| 49 | 59 | 44 | 78 |
| 50 | 58 | 72 | 62 |

VIINTAGE CAFE E PEBLMBER

**Präis: 7€/Partie**

flott Corbeillen  
ze gewonnen

Umeldung bis den  
*inscription jusqu'au*

1 Woch virun der Aktivitéit /  
*1 semaine avant l'activité*

# MARIE-ASTRID

## MAT DE CLIBB DÈ/MA

### 23/09/2025

Traditionelles Club aktiv+ Treffen

Verbringen Sie mit uns und unseren Freunden der anderen „Club aktiv+“, einen herrlichen Tag an Bord der MS "Princesse Marie-Astrid". Genießen Sie bei gutem Essen und Trinken, einen unvergesslichen Nachmittag auf der wunderschönen Mosel. Musikalisch wird uns "Jeannot Conter" begleiten und für gute Stimmung sorgen. Wer möchte, kann darf sehr gerne das Tanzbein schwingen. Wir freuen uns auf diesen traditionellen Schiffsausflug. Schiff ahoi.

*Venez passer une journée avec nous et nos amis des « Clubs aktiv+ » à bord du bateau MS "Princesse Marie-Astrid". Profitez d'un après-midi inoubliable sur la magnifique Moselle en dégustant de bons plats et boissons. « Jeannot Conter » nous accompagnera en musique et mettra de l'ambiance. Ceux qui le souhaitent pourront également se déhancher sur la piste de danse. Nous nous réjouissons déjà de cette excursion traditionnelle.*

#### MENU

**Feine Gemüsecremesuppe**

**Fine crème de légumes**

\*\*\*

**Königinpastete, Pommes Frites und Salat Bouchée à la reine, pommes frites et salade**

**Oder / ou**

**vegetarisches Menu / menu végétarien**

**Gebratene Polenta mit Champignon-Ragout und Gemüse**

\*\*\*

**Apfeltorte Grossmutterart mit Vanilleeis**

**Tarte grand-mère avec sa glace vanille**

am Anlegequai I au Quai  
Grevenmacher

**Départ CLUB AKTIV+ Diddeleng 10h30**

**11h30-12h00:**

**Einschiffung/Embarquement**

**Retour in Grevenmacher +- 16.00 Uhr**

Umeldung bis den  
*inscription jusqu'au*



**16/09/2025**

# Ieselswanderung « A Wiewesch »

Zesumme fuere mir op Manternach bei d'leselen „A Wiewesch“. Bei dësem Ausflug leit net just Déier am Mëttelpunkt mee och eis Ëmwelt. Während engem gemittleche Spadséiergang begleet mir dofir net just d' leselen, mee mir ginn och Intressantes iwwert Kraider gewuer. Fir d' éischt stärke mir eis am Restaurant „Am Kachatelier“ bei engem gemeinsame Mëttegiessen.

A Wiewesch ukomm, erwaart eis e frëndlechen Accueil mat Explikatiounen zu den leselen an hirer aldeeglecher Pflëeg. Duerno wandere mir duerch Natur mat den leselen.

Zum Schluss gi mir am Haff matt Kaffi a Kuch verwinnt éier mir eis op den Heemwee maachen.



Participez à une balade décontractée avec les ânes et écoutez des informations passionnantes sur la nature et les herbes. Cette sortie met l'accent non seulement sur les animaux, mais aussi sur l'environnement. Avant la randonnée, nous prendrons des forces en déjeunant dans une ambiance conviviale au restaurant « Am Kachatelier ». Arrivés à « Wiewesch », un accueil introductif avec des explications nous attend. Nous apprendrons à connaître les ânes et tout ce qui concerne leurs soins. Ensuite, nous partirons pour notre découverte, accompagnés par les ânes. Pour finir, nous dégusterons un café et un gâteau dans un cadre agréable.



Më/Me: 24/09/25



19/09/25



11h00



30€



Am Club Aktiv+



Bus, Visitt, Kaffi & Kuch inclus



# MËTTESDËSCH Mulle mat Fritten an Zalot

FREIDES,  
26/09/2025



**Präis: 20€**

*Apéritif: 11h30*

*lessen: 12h15*

Umeldung bis den  
*inscription jusqu'au*  
19/09/2025

# Thé Dansant fir Senioren & Frënn



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

**THE DANSANT** mam **Orchester Heartbreakers.**

**15H00**

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

**28. SEPTEMBER**

**26. OKTOBER**

**23. NOVEMBER**



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

# MËTTEGIESSEN

TABLE DU CHEF

AN ENGEM RESTAURANT HEI  
ZU DIDDELENG

BRASSERIE  
À CÔTÉ

LOXALIS

Places  
disponibles

11

De/Ma: 30/09/2025

**RESTAURANT LA TABLE DU CHEF**

19, Rue du Commerce, 3450 Dudelange

**R-V 12H00 AM RESTAURANT**

Do/Je: 16/10/2025

**RESTAURANT BRASSERIE À CÔTÉ**

39 Place de l'Hôtel de Ville, 3590 Dudelange

**R-V 18H00 AM RESTAURANT**

Më/Me: 19/11/2025

**RESTAURANT LOXALIS**

150, rue de la libération, 3511 Dudelange

**R-V 12H00 AM RESTAURANT**

Mellt lech mat Zäiten un, d'Plaze si limitéiert

# Musée National de la Résistance et des Droits Humains

Den Nationalmusée zu Esch-Uelzecht erzielt Geschicht vu Lëtzebuerg während dem Zweete Weltkrich. Mir kréien eng Visitt guidée zu dësem Thema an och zu de Mënscherechter.

Mir fueren zesumme mam ëffentlechen Transport op Esch, vun de Gemengeplaz aus huele mir Navette, falls se disponibel ass, am anere Fall trëppele mir vun do aus bei d' Brill-plaz

No eiser Visitt iesse mir zesummen am Restaurant « La Florentina » zu Mëtteg.

Le Musée national à Esch-sur-Alzette retrace l'histoire du Luxembourg pendant la Seconde Guerre mondiale. Nous aurons une visite guidée sur ce sujet ainsi que sur les droits humains. Nous nous rendrons ensemble à Esch en transports publics. Depuis la place communale, nous prendrons la navette si elle est disponible, sinon nous marcherons jusqu'à la place Brill. Après notre visite, nous déjeunerons ensemble au restaurant «La Florentina».



Më/Me: 01/10/2025



22/09/25



08h40



20€



Arrêt de bus: Gemeng  
Diddeleng



Entrée a Visitt guidée

# Visitt Fitness BlackBox

Dir sidd interesséiert Sport op de Maschinnen ze maachen, Dir wëllt är Muskulatur erhalen oder erëm opbauen an Dir traut lech vläit net den éischte Schratt eleng an e Fitness Zenter? Da kommt mat eis luussen!

Bei dëser Visitt kritt Dir vun engem ausgebildete Coach de **Fitness Blackbox** hei zu Diddeleng gewisen an déi verschidde Maschinnen an Übungen erkläert. Dëse Fitnesszenter huet spezielle Programmer fir Senioren, d'Ziel ass et a Form a bei gudder Gesondheet ze bleiwen.

Wichtig fir matzemaachen sinn zoue Sportschong a bequeemt Gezei, denkt och un e Bidon Waasser.

*Vous êtes intéressés par la musculation sur machines, vous souhaitez entretenir ou reconstruire votre musculature, mais vous n'osez peut-être pas faire le premier pas seul(e) dans un centre de fitness ? Alors venez le découvrir cela avec nous !*

Lors de cette visite, un coach vous fera découvrir la **Fitness Blackbox** ici à Dudelange, et vous expliquera les différentes machines et exercices. Ce centre de fitness propose des programmes spécialement conçus pour les seniors, avec l'objectif de rester en forme et en bonne santé.

Pour participer, il est important de porter des chaussures de sport fermées et des vêtements confortables. Pensez aussi à emporter une gourde d'eau.



Do/Je: 02/10/25 10h-12h  
oder  
Fr/Ve: 24/10/25 09-11h



25/09/25  
16/09/25



09h00



Gratis (Minibus 3€)



1.R-v: Club Aktiv+ Diddeleng



2.R-v: 3, rue de  
l'abattoir, Dudelange

# Fiederwäisse- Nomëtten mat Zwibbelstaart

FREIDES 03/10/2025  
AN EISER CAFETERIA  
VUN 14H00-17H00

# Klengen Trëppeltour zu Munneref

## Petite promenade à Mondorf



Déi meescht verbannen d'Stad Munneref mat dem Thermalbad, mat Kueren a Wellness, dobäi huet Munneref och e wonnerschéinen a Parc. Mir trëppele gemittlech doduerch, jiddereen a sengem Rhythmus, et gi genuch Bänke fir ze raschten an d'Natur ze genéissen. Mir iessen zesummen an der Brasserie « Maus Kätti » zu Mëtteg.

Pour la plupart, la ville de Mondorf est synonyme de cures thermales et wellness mais à Mondorf vous trouvez aussi un très beau parc.

Nous allons faire une promenade relaxante sur les chemins ombragés, chacun à son rythme, il y a assez de bancs pour se reposer et s'apprécier la nature.

Nous déjeunons ensemble à la brasserie « Maus Kätti ».



Me/Lu: 06/10/25



29/09/25



10h20



5€ Aktivitéit  
5€ Minibus



1.R-v: Club Aktiv+Diddeleng



2.R-v: Parking vum Thermalbad

# Konferenz vom Service IRIS

**croix-rouge**  
luxembourgeoise



*Menschen helfen*

Wussten Sie, dass das Luxemburger Rote Kreuz 1.300 Freiwillige und mehr als 3.000 Mitarbeiter hat? Kennen Sie die sieben Prinzipien, die ihr Handeln leiten? In diesem Workshop entdecken Sie das Rote Kreuz und seine Besonderheiten. Ein Schwerpunkt wird auf dem Iris-Dienst liegen, der sich der Bekämpfung von Einsamkeit und sozialer Isolation widmet. Sie werden auch sehen, welche wesentliche Rolle Freiwillige bei den Aktivitäten des Roten Kreuzes und insbesondere beim IRIS-Dienst spielen, wo sie sich für die Unterstützung schutzbedürftiger Menschen einsetzen

*Saviez-vous que la Croix-Rouge luxembourgeoise compte 1.300 bénévoles et plus de 3.000 collaborateurs ? Connaissiez-vous les sept principes qui guident son action ? Dans cet atelier, vous découvrirez la Croix-Rouge et ses spécificités. Un accent sera mis sur le service Iris, qui se consacre à la lutte contre la solitude et l'isolement social. Vous découvrirez également le rôle essentiel des bénévoles dans les activités de la Croix-Rouge et en particulier dans le service IRIS, où ils s'engagent à aider des personnes vulnérables.*



Dë/Ma 07/10/25



03/10/25



10h00-12h00



Gratis



CLUB AKTIV+



# BAYRESCHT FEST

MËTTWOCHE, 08/10/2025

mam Rol Girres



**Präis: 30€**

**Apéritif: 11h30**

**lessen: 12h15**

Umeldung bis den  
*inscription jusqu'au*

**02/10/2025**

# Residenz Gallery Stroossen

Ideal gelegen in Strassen, bietet die Residenz Gallery einen hochwertigen Lebensraum für selbstständige und pflegebedürftige ältere Menschen. Gallery vereint ein Pflegeheim mit einer Kapazität von 118 Zimmern, 62 betreute Apartments sowie eine 500 m<sup>2</sup> große medizinische Einrichtung, die allen offen steht. So können Sie sich wie zu Hause fühlen, ohne auf Sicherheit und Betreuung zu verzichten. Wir brechen mit den Vorurteilen über Pflegeheime und orientieren uns an den Standards der Hotellerie.

Ein Ort, an dem es sich gut leben lässt und der die körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten erhält, um gut zu altern.



Idéalement située à Strassen, la résidence Gallery offre un cadre de vie de qualité aux personnes âgées autonomes ou en perte d'autonomie. Gallery regroupe, en ses murs, une maison de repos d'une capacité de 118 chambres, 62 appartements en résidence service, ainsi qu'une maison médicale de 500 mètres carrés ouverte à tous. Ainsi, vous vous sentirez comme chez vous, la sécurité d'une assistance en plus. Bousculant les préjugés sur les maisons de repos, nos codes sont ceux de l'hôtellerie.

Un endroit où il fait bon vivre en préservant ses capacités physiques, mentales et relationnelles pour un bien vieillir.



Më/Me: 09/10/25



02/10/25



9h10



5€ Aktivitéit  
5€ Minibus



1.R-v:Club Aktiv+ Diddeleng



2.R-v:28, rue du X Septembre  
L-8048 Strassen

# GESOND IESSE MEI BEWEEGEN

## Atelier:



## Vitaminen

## am Wanter



Am Kader vun eisen Aktivitéiten « GIMB – gesond iessen, méi beweegen » léiere mir méi naturbeloossen z'iessen.

D'Jeanne erkläert lech ganz einfach Methode fir och an der däischterer Joreszäit gesond a ganz frësch Liewesmëttel doheem an der Kiche keimen a wuessen ze loosse. Uschléissend maache mir eng gutt Zalot als Haaptplat an iessen déi zesummen am Club Aktiv + Diddeleng.



*Atelier bilingue:*



**20€**

**Datum:**

**Freiden 10.10. 2025**

**10h30**



# GESOND IESSE MEI BEWEEGEN

## Atelier: Vitamines en hiver



Dans le cadre de nos activités GIMB pour « manger sain et bouger plus », nous apprenons avec Jeanne comment faire pousser notre nourriture fraîche et naturelle chez nous en cuisine, pour faire le plein de vitamines aussi en hiver. Ensuite nous préparons une bonne salade en plat principal et nous la mangeons ensemble au Club Aktiv + Diddeleng.



*Atelier bilingue:*



**20€**

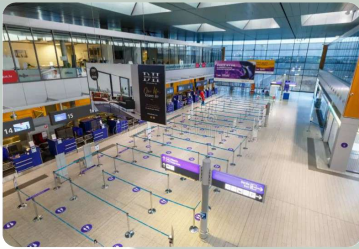
**Date:**

**Vendredi 10.10. 2025**

**10h30**



# Visitt vum Flughafen



Mir fuere mam Bus 507 op der Kierchbierg a vun do aus mam Tram weider bis op de Flughafen.

Am Detail gëtt ënner anerem Follgendes am Terminal besicht:

- *Depart-an Arrivéeshalen,*
- *Sécherheetskroll,*
- *VIP-Lounge,*
- *Embarquementshalen,*
- *Gaten,*
- *Gepäckhal*

**Wann Dir des Visitt wëllt matmaache, muss Dir eis eng Kopie vun ärer Carte d'identité eraginn.**

**D'Luxair freet eng Autorisatioun domat bei der Police un.**

D'Visitt ass um 14h00, mir iesse virdrun eng Klengeschkeet um Findel am Restaurant «Oberweis».



Më/Me: 15/10/25



03/10/25



09h50



5€

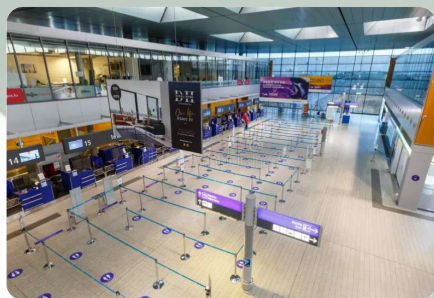


Club Aktiv+ Diddeleng



Carte d'identité net vergiesen !!!

# Visite guidée de l'aéroport



Nous prenons le bus 507 jusqu'à Kirchberg, puis nous continuons en tram jusqu'à l'aéroport.

En détail, nous visiterons notamment les endroits suivants dans le terminal :

- Halls des départs et des arrivées,
  - Contrôle de sécurité,
    - Lounge VIP,
  - Halls d'embarquement,
  - Portes d'embarquement,
- Zone de récupération des bagages.

Si vous souhaitez participer à cette visite, vous devez nous fournir une copie de votre carte d'identité, la société Luxair demandera une autorisation à la police.

La visite est à 14h00. A notre arrivée au Findel, nous déjeunerons ensemble au restaurant « Oberweis ».



Më/Me: 15/10/25



03/10/25



09h50



5€



Club Aktiv+ Diddeleng



N'oubliez pas votre carte d'identité!!!

# KLEINE BINGO

FREIDES,  
17/10/2025  
14/11/2025

flott Präisser ze gewinnen

**Präis: 5€**

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

# 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](http://www.aktiv-diddeleng.lu)**

Signature:

\*à remplir obligatoirement



Veuillez vous inscrire pour tous les événements:  
T: 26.51.55.1 - [info@schwaarzewe.lu](mailto:info@schwaarzewe.lu)



| <i>Datum / Date</i>          | <i>Aktivitéit / Activité</i>            | <i>Säit / Page</i> | <i>Unzuel / Nombre</i> |
|------------------------------|-----------------------------------------|--------------------|------------------------|
| <b>September / Septembre</b> |                                         |                    |                        |
| vendredi 12 septembre 2025   | Quetsche Cafeteria                      | 19                 |                        |
| lundi 15 septembre 2025      | Keelen Um Stamminet zu Betebuerg        | 20                 |                        |
| mercredi 17 septembre 2025   | Shopping Waves Metz                     | 21                 |                        |
| vendredi 19 septembre 2025   | Klangschuelen                           | 22                 |                        |
| vendredi 19 septembre 2025   | Grousse Bingo                           | 23                 |                        |
| mardi 23 septembre 2025      | Marie Astrid mat de Clibb               | 24                 |                        |
| mercredi 24 septembre 2025   | Ieselswanderung zu Manternach           | 25                 |                        |
| vendredi 26 septembre 2025   | Mëttesdësch Mullen                      | 26                 |                        |
| mardi 30 septembre 2025      | Restaurant Table du Chef                | 28                 |                        |
| <b>Oktober / Octobre</b>     |                                         |                    |                        |
| mercredi 1 octobre 2025      | Musée de la Résistance                  | 29                 |                        |
| jeudi 2 octobre 2025         | Fitness-Blackbox                        | 30                 |                        |
| vendredi 3 octobre 2025      | Fiederwäissen-Cafeteria                 | 31                 |                        |
| lundi 6 octobre 2025         | klengen Trëppeltour Mondorf             | 32                 |                        |
| mardi 7 octobre 2025         | Konferenz IRIS                          | 33                 |                        |
| mercredi 8 octobre 2025      | Bayrëscht Fest                          | 34                 |                        |
| jeudi 9 octobre 2025         | Residenz Gallery Stroossen              | 35                 |                        |
| vendredi 10 octobre 2025     | GIMB - Vitaminnen am Wanter             | 36                 |                        |
| lundi 13 octobre 2025        | Keelen Nicola                           | 20                 |                        |
| mercredi 15 octobre 2025     | Visitt vum Flughafen                    | 38                 |                        |
| jeudi 16 octobre 2025        | Brasserie À côté (Owes)                 | 28                 |                        |
| vendredi 17 octobre 2025     | Klangschuelen                           | 22                 |                        |
| vendredi 17 octobre 2025     | Klengen Bingo                           | 40                 |                        |
| lundi 20 octobre 2025        | Shopping zu Perl                        | 45                 |                        |
| mardi 21 octobre 2025        | Kürbisatelier                           | 46                 |                        |
| mercredi 22 octobre 2025     | Mëttesdesch - Alles ronderem de Kalbass | 47                 |                        |
| jeudi 23 octobre 2025        | Konferenz Menopause                     | 48                 |                        |
| vendredi 24 octobre 2025     | Fitness-Blackbox                        | 30                 |                        |
| lundi 27 octobre 2025        | Philosophie                             | 51                 |                        |



| <i>Datum / Date</i>            | <i>Aktiviteit / Activité</i>             | <i>Säit / Page</i> | <i>Unzuel / Nombre</i> |
|--------------------------------|------------------------------------------|--------------------|------------------------|
| <b>November / Novembre</b>     |                                          |                    |                        |
| lundi 10 novembre 2025         | Philosophie                              | 51                 |                        |
| mercredi 12 novembre 2025      | Mëttesdësch - Choucrouste garnie         | 53                 |                        |
| jeudi 13 novembre 2025         | Kirrwiller                               | 54                 |                        |
| vendredi 14 novembre 2025      | Klangschuelen                            | 22                 |                        |
| vendredi 14 novembre 2025      | klenge Bingo                             | 40                 |                        |
| lundi 17 novembre 2025         | Philosophie                              | 51                 |                        |
| mardi 18 novembre 2025         | klengen Trëppeltour Schëffleng           | 55                 |                        |
| mercredi 19 novembre 2025      | Resaurant Loxalis                        | 28                 |                        |
| vendredi 21 novembre 2025      | Beaujolaïsfest                           | 56                 |                        |
| samedi 22 novembre 2025        | Bingo-Travestie Show                     | 57                 |                        |
| lundi 24 novembre 2025         | Chrëschttag Shopping Belle Etoile        | 58                 |                        |
| mardi 25 novembre 2025         | Adventsatelier                           | 59                 |                        |
| mercredi 26 novembre 2025      | Keelen Am Kraeltgen                      | 20                 |                        |
| vendredi 28 novembre 2025      | Chrëschtmaart am CA+                     | 60                 |                        |
| <b>Dezember / Décembre</b>     |                                          |                    |                        |
| mercredi 3 décembre 2025       | Expo mam Här Bernard                     | 61                 |                        |
| jeudi 4 décembre 2025          | Chrëschtmaart Heidelberg                 | 62                 |                        |
| vendredi 5 décembre 2025       | Chrëschtmaart Heidelberg                 | 63                 |                        |
| vendredi 5 décembre 2025       | GIMB - Gesond schneeken                  | 64                 |                        |
| mercredi 10 décembre 2025      | Mëttesdësch Prince Orloff                | 66                 |                        |
| vendredi 12 décembre 2025      | Klangschuelen                            | 22                 |                        |
| vendredi 12 décembre 2025      | Grousse Chrëscht Bingo                   | 67                 |                        |
| mercredi 17 décembre 2025      | Videonomëtten mam Här Claude Collignon   | 68                 |                        |
| vendredi 19 décembre 2025      | Sahnemixx Udo Jürgens                    | 69                 |                        |
| <b>2026 - Januar / Janvier</b> |                                          |                    |                        |
| mardi 6 janvier 2026           | Päschen an Ausdeelen nei Programmzeitung | 82                 |                        |
| mercredi 7 janvier 2026        | Neijoerspatt                             | 70                 |                        |
| vendredi 9 janvier 2026        | Informatiounscafeteria                   | 71                 |                        |

# NOTIZZIEDEL



## NOTIZ

- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_

## WICHTEG

## NOTIZ

- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_

## NET VERGIESSEN

- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_

# SHOPPING

Club Aktiv+  
Diddeleng



zu  
perl!

Méindes  
20/10/2025

**RV 08:30 Auer am Club**

**10€Aktivitéit**



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

# Hierschtdekoration~Kürbisatelier

Fir den Hierscht hu mir e flotte Kürbisatelier virgesi, wou mir mat lech e schéint Kürbis Arrangement mat Blumme dekoréieren. Mir ënnerstëtzen lech mat Tipps a Material an hëllefen lech är kreativ Iddi ëmzesetzen.

À l'automne, nous créerons un atelier dans lequel nous vous aiderons à réaliser un magnifique arrangement de citrouilles orné de fleurs. Nous vous aiderons à réaliser vos idées créatives en vous donnant des conseils et en mettant à votre disposition le matériel nécessaire.



Dë/Ma: 21/10/2025



14/10/25



09h30



25€



Club Aktiv+



# MËTTESDËSCH

## Alles ronderem de Kalbass

MËTTWOCHS,  
22/10/2025

Kalbasszopp  
Kalbasslasagne  
Kalbass-Schokelaskuch

**Präis: 20€**

Apéritif: 11h30

lessen: 12h15

Umeldung bis den  
*inscription jusqu'au*

15/10/2025

# Menopause~ loosst eis en Tabu zesumme briechehen!

D'Menopause ass fir 100% vun de Fraen eng onvermeidbar Etapp vum Liewe, also fir 51% vun der Weltbevëlkerung! An dëser Konferenz geet also rieds vun engem Thema dat eis all betrëfft (eist Ëmfält och, an d'Männer sinn absolut wëllkomm), en Thema dat net wierklech bekannt ass, an awer wierklech interessant a wichteg ass. Hëtztwellen, Middegkeet, Reizbarkeet, Schlofstéierungen oder Gediechtnesproblemer, mentalen Niwwel, Gelenker déi wei din . sinn nëmmen e puer vun de villen Symptomer déi vir oder an der Menopause optrieden. D'Moyenne vun der offizieller Menopause-Diagnos läit bei ronn 51 Joer, d'peri-Menopause fänkt bis zu 10 Joer virdru schonns un. Eng Fra vun haut wäert also 1/3 oder souguer d' reell Hallschend vun hirem Liewen an der Menopause verbréngen a si kann hiert perséinlecht, awer och berufflecht Liewe beaflossen (d'Beschäftigungsquote vun de Frae leit elo bei 70% zu Lëtzebuerg) (Quell: Statec).

Et ass keng Krankheet, awer den Afloss op eis zukünfteg Gesondheet ass reell. Déi gutt Noriicht ass, datt et vill Preventiouns-Achse gëtt, op déi mir eis kënne stäipen, fir dës wichteg Phase besser ze erliewen!



Do/Je: 23/10/25



17/10/25



15h30



Gratis



Club Aktiv+ Diddeleng



Mat der Mme Diane Elsen

# Ménopause~brisons les tabous ensemble!

La ménopause est une étape incontournable pour 100% des femmes, soit pour 51% de la population mondiale ! Cette conférence parlera donc d'un sujet qui nous concerne toutes et tous (oui l'entourage aussi, et les hommes sont bien sûr les bienvenus), un sujet fort méconnu, souvent tabou et pourtant réellement passionnant et déterminant.

Bouffées de chaleur, fatigue, irritabilité, troubles du sommeil ou de la mémoire, brouillard mental, douleurs articulaires ne sont que quelques-uns des multiples symptômes qui apparaissent à la ménopause. L'âge moyen de sa survenue se situe vers 51 ans, la péri-ménopause débutera jusqu'à 10 ans plus tôt. Une femme d'aujourd'hui vivra donc 1/3 voir la moitié de sa vie en ménopause et cela aura un impact sur sa vie personnelle mais aussi sur sa vie professionnelle (le taux d'emploi des femmes est désormais de 70% au Luxembourg) (source : Statec).

Ce n'est pas une maladie mais elle a un impact sur la santé future. La bonne nouvelle est qu'il y a de nombreux axes de prévention sur lesquels nous pouvons nous appuyer pour mieux vivre cette phase importante et déterminante !



Do/Je: 23/10/25



17/10/25



15h30



Gratis



Club Aktiv+Diddeleng



avec Madame Diane Elsen



vu

**SAMSTEN OP**

25. Oktober

**SONNDEN**

26. Oktober

**ZÄITËMSTELLUNG**

**3h00 – 2h00**

# PHILOSOPHIE- COURS *mam*

HÄR

HUBERT HAUSEMER

Professeur de Philosophie en retraite



*Le cours est en langue luxembourgeoise*

## "Die hohe Kunst des Alterns"

So hat der deutsche Philosoph Otfried Höffe sein Buch über das Alter(n) überschrieben\*. Aber hat Philosophie überhaupt etwas zu diesem Thema beizutragen? Ist das nicht eher etwas für Medizin, Psychologie und Lebenshilfe?

Wie immer in der Philosophie braucht es zuerst eine Begriffsgeschichte. Alter war zwar nie ein philosophisches Hauptproblem, es gab jedoch einige wichtige Denker, die sich mit diesem Thema abgegeben haben und deren Ertrag es wert ist, kennen zu lernen.

Natürlich kommt die Philosophie in diesem Bereich aber auch nicht ohne eine Bestandsaufnahme dessen vorbei, wie heutzutage Alter und Altern gelebt werden.

Dann aber kommt es darauf an zu sehen, worin der Beitrag der Philosophie bestehen kann. Und da steht fest, dass über Alter und Altern nicht nachgedacht werden kann, ohne z.B. die philosophische Grundfrage nach dem Sinn überhaupt des Lebens zu stellen, und dann sich eingehend mit dem Sinn des alternden/alten Lebens zu befassen.

**Méindes: 14:00 – 15:30**

**den 27. Oktober, 10. an 17. November 2025**

**Umeldung bis 21/10/2025 wgl.**

# PHILOSOPHIE- COURS *mam*

## HÄR

## HUBERT HAUSEMER

Professeur de Philosophie en retraite

*Le cours est en langue luxembourgeoise*

Otfried Höffe  
*Die hohe  
Kunst*   
*des Alterns*  
KLEINE PHILOSOPHIE  
DES GUTEN LEBENS

C.H.Beck

### **\*Buch-Referenz:**

*Die hohe Kunst des Alterns*  
*Kleine Philosophie des guten Lebens*

Autor: Otfried Höffe

Verlag: C.H. BECK

ISBN : 978-3-406-72747-4

Preis : 18 €

Seiten : 187

# MËTTESDËSCH CHOUCROUTE GARNIE

MËTTWOCHS,  
12/11/2025



**Präis: 20€**

*Apéritif: 11h30*

*lessen: 12h15*

Umeldung bis den  
*inscription jusqu'au*

**05/11/2025**

# Royal Palace Kirrwiller



Fuert mat eis op Kirrwiller an de Royal Palace fir di flott Show mam neie Programm "Parfum d'Etoiles".

Virun der Show iesse mir am Restaurant « Le Majestic» hire wonnerbaren 3 Gang Menü an nom Spektakel gëtt nach am Lounge Club bei live Musek gedantz.

***De Retour ass um 18h00 da si mir géint 20h30 erëm zu Diddeleng.***

Partez avec nous à Kirrwiller au "Royal Palace".

Après avoir déjeuné un menu de 3 plats au restaurant "Le Majestic", nous admirerons le nouveau spectacle «Parfum d'Etoiles».

Le spectacle sera suivi d'animations dansantes au Lounge Club.

***Le retour pour Dudelange est à 18h00, arrivée vers 20h30.***



Do/Je: 13/11/25



24/10/25



08h55



135€ Membre  
140€ Non-Membre



Club Aktiv+



Inclus: Bus, 3-Gang Menü ,  
1coupe crémant, Show , gratis  
Cocktail am Lounge Club

# Klengen Trëppeltour Schëffleng



Mir trëppele ganz gemitterlech e klengen Tour vun 3 km « Am Brill »  
duerch e schéint Naturschutzgebitt. Mëttegiessen am Restaurant  
« Am Buggi » zu Schëffleng.

Nous faisons une petite randonnée de 3 km « Am Brill » à travers la  
belle réserve naturelle. Déjeuner au restaurant « Am Buggi » à  
Schiffange.



Dë/Ma: 18/11/25



11/11/25



10h30



5€ Aktivitéit  
5€ Minibus



1.R-v : Club Aktiv+



2. R-V: 1, rue du Moulin  
Schëffleng



# BEAUJOLAIS NOUVEAU

Freiden  
21.11.2025  
16h00 - 18h30

Danzmusék mam  
One-Man-Orchester  
Nico Hauptert

Kéis +  
1 Patt Beaujolais  
Fromage +  
1 verre de Beaujolais

Präis: 30€

Umeldeschluss: 14.11.2025

# Travestie Show mat Bingo Nomëtteg

In Zusammenarbeit mit dem Mosaikclub Esch-sur-Alzette begleiten wir Sie ins Brettspielcafé „Bei de Minettsdäpp“, wo Sie einen einzigartigen und farbenfrohen Nachmittag verbringen werden!

Diese Veranstaltung bietet eine Drag-Queens-Show, die von Miss Stella Urinella animiert wird.

Auf dem Programm stehen Glitzer, Lachen und drei Runden Bingo, bei denen es jede Menge Geschenke zu gewinnen gibt.

Der Eintritt kostet 22 €, darin sind bereits drei Bingo-Raster enthalten. Es ist möglich, zusätzliche Raster zum Preis von 2,50 € pro Stück zu kaufen, um Ihre Chancen zu erhöhen, mit einem Preis nach Hause zu gehen.

En collaboration avec le Mosaïque Club d'Esch-sur-Alzette nous vous accompagnerons au Café de jeux de société « Bei de Minettsdäpp » pour passer un après-midi unique et haut en couleurs !

Cet événement propose un spectacle de Drag Queens, animé par Miss Stella Urinella.

Au programme : paillettes, rires et trois parties de bingo avec plein de cadeaux à gagner.

L'entrée est à 22 €, cela comprend déjà trois grilles de bingo. Il est possible d'acheter des grilles supplémentaires au prix de 2,50 € l'unité pour augmenter vos chances de repartir avec un prix.



Sa/Sa: 22/11/2025



12/11/25



14h00



22€



Arrêt de bus: Gemeng  
Diddeleng



Place dispo: 10

# BlackFriday Shopping ~ Belle Etoile



Gemittlech gi mir duerch d'Geschäfte wou Dir är Chrëschtkaddoen  
kaafe kënnt. uschléissend iesse mir zesummen am  
Restaurant «San Marco» zu Mëtteg.

Nous flânerons tranquillement dans les magasins et déjeunerons  
ensemble au restaurant «San Marco».



Mé/Lu: 24/11/25



17/11/25



10h00



15€



Club Aktiv+ Diddeleng



Aktivitéit a Minibus

# Adventsatelier



Kommt an eise kreativen Atelier a maacht mat Hëllef vum Peggy a Cheryl eng flott Chrëschtdekoratioun. Mir hunn e grouesse Choix u Material fir Adventskränz oder aaner schéin Arrangementen mat lech ze realiséieren.

Venez dans notre atelier créatif et bricolez une décoration de Noël avec l'aide de Peggy et Cheryl. Nous avons un grand choix de matériaux pour créer des couronnes ou d'autres belles compositions.



Dë/Ma 25/11/25



18/11/25



9h30



25€



CLUB AKTIV+



Aktivitéit & Material

# CHRËSCHTMAART AM CLUB AKTIV+ ab 14h00

Schmuck

Poschen

Gebeess

Vasen

Kränz

Téi &  
Kräider

Deko

FREIDES **VENREDI**  
28/11/2025



Hausmaacher Pâtisserie  
& Glühwäin

an eiser Cafeteria

Umeldung bis den  
*inscription jusqu'au*

21/11/2025

# Exposition « L'alphabet autrement » vum Här Jean Raymond Bernard

Mir invitéierenlech häerzlechst op em Här Bernard seng Billerausstellung hei bei eis am Club Aktiv+. Bewonnert während engem gratis Patt an hausmaacher Amuse-Bouches d'Alphabet emol anescht. Loosst lech seng Geschicht zu der Realisatioun vu senge filigrane Zeechnungen erzielen.

Nous vous invitons chaleureusement à l'exposition de Monsieur Bernard ici, au Club Aktiv+. Venez découvrir l'alphabet sous un autre point de vue, autour d'un verre gratuit et de délicieuses amuse-bouche faites maison. Laissez-vous emporter par son histoire et la réalisation de ses dessins filigranés



Më/Me: 03/12/25



25/11/25



14h30



Gratis



Club Aktiv+



# Chrëschtmaart zu Heidelberg

Donneschdes 04.12-  
Freides 05.12

Dëst Joer huele mir lech mat op Heidelberg op e ganz flotte Chrëschtmaart.

Donneschdes de 4. Dezember um 7h00 Auer mueres fuere mir mam Bus vun der Reesgesellschaft Emile Frisch op Heidelberg.

De Retour fir zeréck op Diddeleng ass Freides de 5. Dezember 2025 um 17h00 Auer.

Mir schlofen déi eng Nuecht am **Hotel Gasthaus Backmulde**, dëst ass e léift klengt Hotel direkt beim Chrëschtmaart an och direkt am Zentrum vun Heidelberg.

Hei hu mir follgend Optiounen zur Auswiel:

**Enzelzëmmer mat Früstück a Busrees -300€ pro Persoun**

**Duebelzëmmer mat Früstück a Busrees -250€ pro Persoun**

E gemeinsaamt Ovesiessen ass fir Donneschdes owes am Restaurant vun eisem Hotel geplangt. Mir gi mat lech zesummen iwwert de Chrëschtmaart an duerch d'Staat an mir gin d'Schlass vun Heidelberg besichtegen. Während deenen 2 Deeg Openthalt ass jidderee awer och frei fir eleng dat ze maache wat em Spaass mécht.

Fir weider Informatiounen kënnt Dir lech gären bei eis am Club mellen.

D'Plazen si weiëmmer limitéiert, mellt lech schnell un!



# Marché de Noël à Heidelberg

jeudi 04.12 -  
vendredi 05.12

Cette année, nous vous emmenons à Heidelberg pour découvrir le merveilleux marché de Noël.

Le départ se fera en bus avec la compagnie de voyages Emile Frisch, le jeudi 4 décembre à 7h00 du matin.

Le retour à Dudelange est prévu pour le vendredi 5 décembre 2025 à 17h00.

Nous passerons une nuit à *l'hôtel Gasthaus Backmulde*, un charmant petit hôtel situé proche du marché de Noël, en plein centre de Heidelberg

. Voici les options disponibles

· ***Chambre individuelle avec petit déjeuner et voyage en bus***  
***300€ par personne***

· ***Chambre double avec petit déjeuner et voyage en bus***  
***250€ par personne***

Un dîner en commun est prévu le jeudi soir dans le restaurant de notre hôtel.

Nous ferons une promenade ensemble à travers le marché de Noël et la ville et visiterons le château de Heidelberg. Pendant ces deux jours, chacun est également libre de profiter du séjour comme il le souhaite.

*Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter le club.*

*Les places sont très limitées, inscrivez-vous rapidement!*



# GESOND IESSE MEI BEWEEGEN

Atelier:



## Schneeke mat guddem Gewëssen



Am Kader vun eisen Aktivitéiten « GIMB – gesond iessen, méi beweegen » entdecker mir wéi einfach et ass Séssegkeeten an Desserts selwer ze maachen, déi nach derbäi ganz gesond sinn. D’Jeanne erkläertlech wéi eng Liewesmëttel sech dofir eegnen an zesumme maache mir gutt Schneekereien.

*Atelier bilingue:*



**15€**

**Datum:**

**Freiden 05.12. 2025**

**10h30**



## Atelier:



# Des friandises sans regrets



Dans le cadre de nos activités GIMB pour «manger sain et bouger plus », nous apprenons comment faire friandises et desserts qui sont tout à fait bien pour la santé.

Jeanne vous explique quels aliments conviennent, venez les découvrir.



*Atelier bilingue:*



**15€**

**Date:**

**Vendredi 05.12. 2025**

**10h30**





MËTTESDËSCH

# PRINCE ORLOFF

MËTTWOCHS,  
10/12/2025

**Präis: 20€**

*Apéritif: 11h30*

*lessen: 12h15*

Umeldung bis den

*inscription jusqu'au*

**05/12/2025**

# GRÖSSE CHRIST BINGO

FREIDES,  
12/12/2025



**Präis: 7€/Partie**  
flott Corbeillen  
ze gewinnen

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

# Videonomëtten « Eng Rees duerch Südkorea » mam Här Claude Collignon



Op Senger Rees duerch Südkorea, huet eise Benevole Claude Collignon, vill spannend an interessant Andréck gesammelt, déi hie passionéiert mat Iech deelt. A sengem Video hält hien Iech mat op eng impressionant Rees, während Dir eng hausmaacher Pâtisserie genéisst kënnt.

Lors de son voyage en Corée du Sud, notre bénévole Claude Collignon a recueilli de nombreuses impressions intéressantes et fascinantes qu'il vous fait partager avec beaucoup de passion. Dans sa vidéo, il vous emmène dans un tour impressionnant de la Corée du Sud, tandis que vous pouvez vous détendre en dégustant une pâtisserie maison.



Më/Me: 17/12/25



15/12/25



14h30



Gratis



Club Aktiv+Diddeleng



# Sahnemixx Show

## „Das Beste von Udo Jürgens“



Loosst lech dës super flott Show iwwert den Udo Jürgens net entgoen a fuert mat eis op lechternach an den Trifolion fir en onvergiesselechen Owend ze erliewen!

*Sahnemixx präsentiert „Das Beste von Udo Jürgens“ in einer begeisternden Show, die das Publikum von der ersten Sekunde an mitnimmt auf eine emotionale Zeitreise, geradewegs zurück in die unvergleichliche Atmosphäre der Livekonzerte von Udo Jürgens. Orchestersound, Flügel und rotes Jackettfutter, bei Sahnemixx stimmen alle Details. Und wenn Sänger Hubby Scherhag wie einst das Original zum Bademantel-Finale zurück auf die Bühne applaudiert wird, ist das Gänsehaut-Erlebnis garantiert!*



Fr/Ve: 19/12/2025



12/12/25



18h30



98€ Membre  
103€ Non-Membre



Club Aktiv+Diddeleng



Place dispo: 18

# NEIJOERSPATT

## MËTTWOCHS

### 07/01/2026

vu 15h00-  
17h00

Mir invitéiren op  
e Patt an  
hausmaacher  
Amuse-Bouches

Umeldung bis den  
*inscription jusqu'au*  
19/12/2025



# 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.



09

JANUAR  
JANVIER

2026

14h30

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



# SAVE *the* DATE

MËTTWOCH/  
MERCREDI,

21.01.2026

LUMINESCENCE  
AU ZOO D'AMNÉVILLE



UMELDUNG/INSCRIPTIONS  
AB JANUAR/JANVIER 2026

am  
**CLUB AKTIV+**  
Regelmeisseg  
Aktiviteiten

# REGELMEISSEG AKTIVITEITEN

*Le prix forfaitaire s'applique aux dates indiquées*

# CLUB AKTIV+



[www.aktiv-diddeleng.lu](http://www.aktiv-diddeleng.lu)





## PILATES

**MÉINDEN/LUNDI**  
**08H45 - 09H45**

Patrick FERGÉ  
am CLUB AKTIV+

September/septembre - 15,22,29  
Oktober/octobre - 06,13,20,27  
November/novembre - 10,17,24  
Dezember/décembre - 01,08,15



## GYM - DOUCE

**MÉINDEN/LUNDI**  
**10H30 - 11H30**

Gigi HOLSTEIN  
am CLUB AKTIV+

September/septembre - 15,22,29  
Oktober/octobre - 06,13,20,27  
November/novembre - 10,17,24  
Dezember/décembre - 01,08,15





## PETANQUE

**MÉINDEN/LUNDI**  
**15H00**

um BOULODROME  
Stade A. Barozzi

mat uschleißendem 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

September/septembre - 15,22,29  
Oktober/octobre - 06,13,20,27  
November/novembre - 10,17,24  
Dezember/décembre - 01,08,15

Membre  
**45€**  
Non-Membre  
**60€**



## **TAI-CHI DÉBUTANT**

**MÉINDEN/LUNDI**

**18H30 - 19H30**

Léon RINALDETTI

am BRILL (Schoul)

September/septembre - 15,22,29

Oktober/octobre - 06,13,20,27

November/novembre - 10,17,24

Dezember/décembre - 01,08,15

Membre  
**65€**  
Non-Membre  
**80€**



## **TAI-CHI AVANCÉ**

**MÉINDEN/LUNDI**

**19H30 - 20H30**

Léon RINALDETTI

am BRILL (Schoul)

September/septembre - 15,22,29

Oktober/octobre - 06,13,20,27

November/novembre - 10,17,24

Dezember/décembre - 01,08,15

Membre  
**95€**  
Non-Membre  
**110€**



## RHYT.HANDÜBUNGEN

**MËTTWOCH/MERCREDI**  
**10H00 - 11H00**

Renée BİSDORFF

am CLUB AKTIV+

**complet**

September/septembre - 17,24

Oktober/octobre - 01,15,22

November/novembre - 12,19,26

Dezember/décembre - 03,10,17

**gratuit**



## GEDIECHTNES TRAINING

**DONNESCHDEN/ JEUDI**  
**10H00 - 11H30**

Elli HEIN

am CLUB AKTIV+

September/septembre - 18,25

Oktober/octobre - 02,09,16,23,30

November/novembre - 20,27

Dezember/décembre - 04,11,18

Membre  
**100€**  
Non-Membre  
**115€**



## AQUA GYM

**DONNESCHDEN / JEUDI**  
**14H15 - 15H00**

am CENTRE  
HARTMANN

September/septembre - 18,25  
Oktober/octobre - 02,09,16,23,30  
November/novembre - 13,20,27  
Dezember/décembre - 04,11

Membre  
**60€**  
Non-Membre  
**75€**



## ERLEBNISTANZ

**FREIDEN / VENDREDI**  
**14H30 - 16H00**

Marie-Lou PIERSON

am CLUB AKTIV+

September/septembre - 19,26  
Oktober/octobre - 03,10,17,24,31  
November/novembre - 14  
Dezember/décembre - 05,12,19

Membre  
**55€**  
Non-Membre  
**70€**

**1ER SEMESTRE  
2025/2026**



## **YOGA**

**mam Guida**

Membre

**60€**

Non-Membre

**75€**



## **AFROFIT**

**mam Tebby**

Membre

**60€**

Non-Membre

**75€**

**am CLUB AKTIV+**

**Méindes/Lundi - 16h00-17h00**

**Ecole GAFFELT - Vinyassa Flow en douceur**

**Méindes/Lundi - 18h30-19h30**

**Ecole DEICH - AFRO SWING FIT**

**Mëttwochs/Mercredi - 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 mëttes 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 contactez pour prendre rendez-vous avec un(e) étudiant(e) qualifié(e) au tarif de 15€/heure.**



**#**  
maville

DUDELANGE,  
ON DIRAIT  
LE SUD  
15 KM. WEI AM SUDEN

**DIDDELENG**  
VILLE DE DUDELANGE

**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

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



club  
aktiv

**DËNNSCHDEN - MARDI**

**06.01.2026**



**AB  
MEINDEN  
01.09.25**



# **ASCHREIWUNG INSCRIPTIONS**



**A PARTIR DU  
LUNDI,  
01.09.25**



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

**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**