

CLUB muselheem

AKTIVITÄTSPROGRAMM
2026 | September - Dezember

club
aktiv



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



CLUB AKTIV PLUS | help



WIE SIE UNS FINDEN
COMMENT NOUS TROUVER



12, rue St. Martin | L-6635 Wasserbillig | T. 2755 3660
Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Wormer
d'Rieslingsgemeen

GEMENG
manternach



Gemeng
Fluessweiler



MÄERTERT-WASSERBÉLLEEG
Commune
de MERTERT
Die Gemengke an der Moselle

Ville de
Grevenmacher
Muselmetropol



ÖFFNUNGSZEITEN

Montags bis Freitags
von 09.00 bis 12.00 Uhr | 13.00 bis 16.00 Uhr
je nach Aktivität

HEURES D'OUVERTURE DU BUREAU

Lundi au vendredi
de 09.00 à 12.00 hrs | 13.00 à 16.00 hrs
selon l'activité



ZAHLUNG DER AKTIVITÄTEN
NACH ERHALT DER RECHNUNG
PAIEMENTS DES ACTIVITÉS
APRÈS RÉCEPTION DE LA FACTURE

HELP A.S.B.L.
BGL LU21 0030 5432 5993 0000



ANMELDUNG DER AKTIVITÄTEN

Bitte zu allen Veranstaltungen unter
folgender Telefonnummer anmelden:

T. 2755 3660 oder E-mail

INSCRIPTION DES ACTIVITÉS

Veuillez vous inscrire pour tous
les événements au numéro de
téléphone ci-après:

T. 2755 3660 ou email

IMPRESSUM

Layout:

graf.onaut
design studio
Typo 95 S.à r.l

Druck:



Fotos: iStock by Getty Images

INHALTSVERZEICHNIS | SOMMAIRE

VORWORT PRÉFACE	7
SICHERHEITSREGELN	29
REGLEMENT INTERNE	30
ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION	31



AUSFLÜGE, REISEN, SHOPPING | EXCURSION, VOYAGES, SHOPPING

Kürbisausstellung Kaiserslautern Expositions des citrouilles à Kaiserslautern	9
Mondscheinmarkt Merzig Le marché au clair de lune	10
Haus Omega	11
Schleuse Grevenmacher	12
Glasatelier und Kunstglaserei Vitraux d'Art Bauer	13
Bibliothèque Nationale du Luxembourg	14
EXPOGAST	15
Auf Zeitreise im Fond du Gras mit dem Train 1900	16
Weihnachtsmarkt Burg Satzvey	17



BEI EIS DOHEEM | CHEZ NOUS

Schloss Vianden & Sessellift Château de Vianden et télésiège	19
Victor Hugo Museum Musée littéraire Victor-Hugo	20



GESELLIGKEIT | CONVIVIALITÉ

Kegeln Jeu de quilles	21
Indoor Boule	22
Rummikub	22
Spielnachmittag Après-midi jeux	23



INTERKULTURELL | INTERCULTURELLE

Rund um die Welt Autour du monde	24
------------------------------------	----



KREATIVES | CRÉATIVITÉ

Gedächtnistraining mit Mariette Zacharias	26
Handarbeitstreff Rencontre de travail manuel	27
Kreativen Eck Atelier créatif	28
Blumenatelier Atelier floral	35



KULTUR, KONZERTE, SCHAUSPIEL | CULTURE, CONCERT, DRAME

Autorenlesung Werner G. Giesser	36
Mittagskonzerte Concerts de midi	36
Gregorian Night – Der Klang der Mönche	37
Hans Sigl – The Christmas Show	38
Musik erleben - live und hautnah	39



SPORT, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG | SPORT, MOUVEMENT, DÉTENTE

- ICOPE Gesundheitspräventionstag 40
- Vinyasa Yoga dienstags mit Konstanze 42
- Pilates mittwochs mit Konstanze 42
- Yoga Rücken donnerstags mit Konstanze 43
- Vëlotour 43
- Wanderungen | Randonnées 44
- Trëppeltour | Randonnée conviviale 45
- Achtsamkeit | La pleine conscience 46
- Dësch-Tennis zu Meechtem | Tennis de table à Machtum 47
- Darts 47
- Manternacher Fels mit allen Sinnen 48
- Salzgrotte Langsur 49
- Stuhlyoga im Scoutshome mit Sabrina 50
- HATHA/Yin YOGA montags mit Sabrina 51
- Yoga Rücken mittwochs mit Sabrina 51
- Thermalbad Mondorf | Domaine Thermal Mondorf 52



SPRACHKURSE | COURS DE LANGUE

- Sprachtreff 53



VORTRAG, WORKSHOP | CONFÉRENCE, ATELIER

- Europa Donna - Infoveranstaltung 54
- Der europäische Karneval mit Pierrot Klein 54
- La Canne Blanche a.s.b.l. 55
- Renée Noesen: Geheimnisse aus der Oberstadt 56
- Pflegeversicherung | Assurance Dépendance 57
- Kachtreff | Rencontre culinaire 57
- Digifit – Digital Ënnerwee 58

Vorwort

„Der Herbst ist ein zweiter Frühling,
wo jedes Blatt zur Blüte wird.“
(Albert Camus)

Mit diesem schönen Gedanken im Herzen, arbeiten wir im heißen Mai und Junischoan der Winterbroschüre, welche SIE JETZT in Ihren Händen halten. Mit viel Sorgfalt, Engagement und Freude machen wir uns immer daran, für SIE ein abwechslungsreiches und stimmungsvolles Programm für die kommenden Monate zusammenzustellen.

Der Winter ist eine besondere Zeit – ruhiger, besinnlicher und zugleich voller wertvoller Momente der Begegnung. Gemeinsam erleben wir eine Zeit des Innehaltens, des Rückblicks und der Vorfriede auf das Neue, was der Jahreswechsel mit sich bringt.

Ob aktiv, kreativ oder in geselliger Runde – wir hoffen, dass für jeden etwas Schönes dabei ist.

Wir freuen uns sehr darauf, diese besondere Zeit gemeinsam mit Ihnen zu gestalten und viele schöne Momente miteinander zu teilen. Wir wünschen allen eine schöne Zeit bis zum Jahreswechsel.

IHR Club Aktiv Plus Muselheem
Der Club macht Winterferien, auch wir müssen neue Energie tanken (vom 21.12.26 bis 03.01.27 finden KEINE Aktivitäten statt)

Préface

« L'automne est un second printemps
où chaque feuille se transforme en fleur. » (Albert Camus)

C'est avec cette belle pensée à l'esprit que, dès les mois chauds de mai et juin, nous travaillons à l'élaboration de la brochure d'hiver que VOUS TENEZ MAINTENANT entre vos mains. C'est toujours avec beaucoup de soin, d'engagement et de joie que nous nous attachons à élaborer pour vous un programme varié et convivial pour les mois à venir.

L'hiver est une période particulière – plus calme, plus contemplative et en même temps riche en moments précieux de rencontre. Ensemble, nous vivons un moment de pause, de rétrospective et d'anticipation de la nouveauté que le changement d'année apporte.

VOTRE Club Aktiv Plus Muselheem
Le Club fait une pause hivernale; nous aussi, nous avons besoin de recharger nos batteries. (Aucune activité n'aura lieu du 21 décembre 2026 au 3 janvier 2027)



Martine, Hanne, Sofia, Julia

Mir soen
Äddi a Merci



Léif Patricia,

elo ass et sou wäit, op dëse Moment hues Du Dech scho laang gefreet ...
Déng wuelverdénge Pensiouen waart elo op Dech.

Mir soen Dir vu ganzem Häerz Merci fir déi vill schéi Stonnen, déi mir als
Kolleege mat Dir erliewe konnten. Merci fir déi vill flott Erënnerungen,
besonnesch un d'Reesen, déi de Jang an Du begleet hutt. Merci och fir Deng
ëmmer oppen, häerzlech an hëllefsbereet Aart. Du hues ëmmer en oppent
Ouer gehat, e motivéiert Wuert op de Lëpsen an Du waars do, wann een Deng
Ënnerstëtzung gebraucht huet. Merci dofir.

D'Zäit mat Dir war geprägt vun Zesummenhalt, Vertrauen, Laachen a ville
besonnesche Momenter, déi eis nach laang an Erënnerung bleiwen. Mat
Denger Perséinlechkeet, Dengem Engagement an Denger Ausstralung, hues
Du eis Equipe an de Club Aktiv Plus Muselheem beräichert.

Fir Däin neie Liewensofschnëtt wënsche mir Dir vu ganzem Häerze vill glécklech,
erfëllend a virun allem gesond Joren.

Léif Patricia, mir wäerten Dech vermessen a wënschen Dir fir Deng Zukunft
nëmmen dat Allerbescht. Merci fir alles, wat's Du fir eis gemaach hues a fir déi
schéin Zäit, déi mir mat Dir deele konnten.

Däi Team vum Club Aktiv Plus
Hanne, Sofia, Julia, Martine



Kürbisausstellung Kaiserslautern



- Verbringen Sie mit uns einen Tag in Kaiserslautern. Auf dem vielseitigen Gelände der Gartenschau präsentiert sich inmitten von Weidenkirchen, Streuobstwiesen und wunderschönen Aussichtspunkten die eindrucksvolle Kürbisausstellung unter dem diesjährigen Motto "Urzeit". Der Park kombiniert botanische Vielfalt mit saisonalen Kunstwerken. **(Mittagessen exklusive) Grundfitness für das weitläufige Gelände sollte vorhanden sein.**

Expositions des citrouilles à Kaiserslautern

- *Passez une journée avec nous à Kaiserslautern. Sur le site varié du parc des expositions, au milieu d'églises en osier, de vergers et de magnifiques points de vue, découvrez l'impressionnante exposition de citrouilles sur le thème de la Préhistoire. Le parc allie diversité botanique et œuvres d'art saisonnières. **(Déjeuner non inclus) Une condition physique de base est recommandée pour parcourir le vaste domaine.***



Dienstag 29.09.2026



Gartenschau Kaiserslautern
Lautererstr 51
67659 Kaiserslautern



09.00 Uhr | Abfahrt P&R Mertert Minibus
16.00 Uhr | Rückfahrt



20.- (Eintritt & Transport)



bis 20.09.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Mondscheinmarkt Merzig

- Der Mondscheinmarkt lädt zum Einkaufen, Probieren und Genießen ein. Dieses Event bietet seit Jahren seinen Besuchern ein stets besonderes Erlebnis durch seine stimmungsvolle Atmosphäre geprägt von sanfter Beleuchtung, Gauklern und Straßenmusikern. Auch viele Geschäfte in der City haben an diesem Abend für einen nächtlichen Stadtbummel geöffnet.



Le marché au clair de lune

- Le Marché au clair de lune invite les visiteurs à flâner, à déguster des spécialités locales et à profiter de l'ambiance festive. Depuis des années, cet événement offre une expérience unique grâce à son atmosphère féérique, caractérisée par un éclairage tamisé, des artistes de rue et des musiciens. De nombreuses boutiques du centre-ville restent également ouvertes pour une promenade nocturne.*



Freitag 23.10.2026

City Promenade
66663 Merzig
Deutschland16.00 Uhr | Abfahrt P&R Mertert Minibus
21.00 Uhr | Rückfahrt

12.- (Transport)



bis 18.10.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Visite Guidée

Haus Omega

- Das Haus Omega ist eine stationäre Palliativpflege-Einrichtung in Hamm, welche von der gemeinnützigen Vereinigung Omega 90 a.s.b.l. betrieben wird. Das Haus bietet schwerkranken und sterbenden Menschen in ihrer letzten Lebensphase eine spezialisierte medizinische Behandlung, Pflege sowie eine ganzheitliche psychosoziale Begleitung. Lernen Sie diese wertvolle Arbeit dieser besonderen Einrichtung besser kennen und verstehen. **(Besichtigung auf LU/1h)**



- Omega House est un établissement de soins palliatifs en hospitalisation situé à Hamm et géré par l'association à but non lucratif Omega 90 a.s.b.l. La maison offre aux personnes gravement malades et en fin de vie des traitements médicaux spécialisés, des soins infirmiers et un soutien psychosocial global. Découvrez le travail essentiel de cet établissement exceptionnel. **(Visite guidée en LU/1h)***



Dienstag 20.10.2026

Omega
80, rue de Hamm
L-1713 Luxembourg08.30 Uhr | Abfahrt P&R Mertert Minibus
09.15 Uhr | vor Ort

gratis



bis 10.10.2026



Visite Guidée

Schleuse Grevenmacher

- Jeder kennt sie, jeder sieht sie! Doch wie funktioniert Sie? Die Schleuse in Grevenmacher. Im Zuge der Kanalisierung der Mosel, wurde die Schleuse bereits 1964 eröffnet. Seitdem spielt sie eine wichtige Rolle im internationalen Güterverkehr. Wenn Sie wissen wollen, was „Sektorenwehre“ sind und wie die Schleuse den Wasserpegel reguliert, dann werfen Sie mit uns einen Blick hinter die Kulissen. **(Besichtigung auf LU etwa 1,5h)**



- *Tout le monde la connaît, tout le monde la voit ! Mais comment fonctionne-t-elle ? L'écluse de Grevenmacher. L'écluse a été ouverte dès 1964 dans le cadre de la canalisation de la Moselle. Depuis, elle joue un rôle important dans le transport international de marchandises. Si vous voulez savoir ce que sont les "barrages à secteurs" et comment l'écluse régule le niveau d'eau, venez jeter un coup d'œil en coulisses avec nous. **(Visite guidée en LU environ 1,5h)***



Donnerstag 22.10.2026



Schleuse Grevenmacher



10.00 Uhr | vor Ort



gratis



bis 20.10.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Visite Guidée

Glasatelier und Kunstglaserei

Vitraux d'Art Bauer

- Das Glasatelier Vitraux d'Art Bauer ist die älteste Kunstglaserei in Luxemburg. Das im Jahr 1891 gegründete Familienunternehmen hat seinen Sitz im schönen Mondorf-les-Bains und verbindet traditionelle Handwerkskunst, wie Bleiverglasung und Glasmalerei mit modernsten Glaslösungen für den Innen und Außenbereich. **(Besichtigung auf LU etwa 1h)**



- *L'atelier de verrerie d'art Bauer est le plus ancien du Luxembourg. Fondée en 1891, cette entreprise familiale est située dans la charmante ville de Mondorf-les-Bains et allie savoir-faire traditionnel, comme le vitrail au plomb et la peinture sur verre, à des solutions verrières de pointe pour l'intérieur et l'extérieur. **(Visite guidée en LU environ 1 h)***



Freitag 30.10.2026

Vitraux d'Art Bauer
11A Rte de Luxembourg
L-5634 Mondorf-les-Bains09.15 Uhr | Abfahrt P&R Mertert Minibus
10.15 Uhr | vor Ort

15.- (Visite & Transport)



bis 20.10.2026



Visite Guidée

Bibliothèque Nationale du Luxembourg



• Die Bibliothèque nationale du Luxembourg ist die größte wissenschaftliche Bibliothek, Forschungs- und Kulturerbeeinrichtung des Großherzogtums. Sie befindet sich in einem modernen Gebäude auf dem Kirchberg und bietet freien Zugang zu über 1,8 Millionen gedruckten Dokumenten sowie umfangreichen digitalen Ressourcen. Kommen Sie mit uns hinter die Kulissen. **(Besichtigung auf LU / 1,5h)**

• *La Bibliothèque nationale du Luxembourg est la plus grande bibliothèque universitaire, le plus grand centre de recherche et le plus important site du patrimoine culturel du Grand-Duché. Installée dans un bâtiment moderne sur le plateau de Kirchberg, elle offre un accès gratuit à plus de 1,8 million de documents imprimés ainsi qu'à de nombreuses ressources numériques. Participez à une visite guidée exclusive ! (Visite guidée en LU / 1,5h)*



Freitag 06.11.2026



37 D, Avenue John F. Kennedy
L-1855 Luxembourg



09.20 Uhr | Abfahrt Wasserbillig Gare 303
10.45 Uhr | vor Ort



15.- (Visite)



bis 01.11.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



EXPOGAST



• Die EXPOGAST findet auch dieses Jahr wieder in den Hallen der Luxexpo statt. Das renommierte kulinarische Event wird gemeinsam mit dem RAK Porcelain Culinary World Cup veranstaltet und gilt als einer der wichtigsten Treffpunkte für die weltweite Gastronomiebranche. Schlemmen Sie sich mit uns durch.

• *Cette année encore, le salon EXPOGAST se tiendra dans les halls de Luxexpo. Cet événement culinaire, organisé en collaboration avec la RAK Porcelain Culinary World Cup, est considéré comme l'un des rendez-vous incontournables du secteur de la restauration à l'échelle mondiale.*



Dienstag 24.11.2026



Luxexpo The Box
Plateau de Kirchberg



09.20 Uhr | Abfahrt Wasserbillig Gare 303
10.45 Uhr | vor Ort



Eintritt gratis (Jeder zahlt Essen vor Ort)



bis 19.11.2026

WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS: Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugeteilt werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.



Sonndes net eleng

Auf Zeitreise im Fond du Gras mit dem Train 1900



- Wer die Natur liebt und sich von Luxemburgs Industrieerbe berauschen lassen möchte, obendrauf noch eine Leidenschaft für alte, qualmende Dampflokomotiven besitzt, der kommt bei diesem schönen Sonntagsausflug voll auf seine Kosten. **(Bitte beachten Sie, dass das Gelände sehr weitläufig ist, man sollte "gut zu Fuss" sein)**
- *Si vous aimez la nature, que vous souhaitez vous laisser envoûter par le patrimoine industriel du Luxembourg et que, de surcroît, vous êtes passionné par les vieilles locomotives à vapeur qui crachent de la fumée, cette belle excursion dominicale vous comblera pleinement. (Veuillez noter que le site est très étendu, il faut pouvoir bien marcher)*



Sonntag 20.09.2026



MINETT PARK
Fond-de-Gras 2
L-4576 Niederkorn



09.30 Uhr | Abfahrt P&R Mertert Minibus
10.45 Uhr | Ankunft am Fond du Gras
11.00 Uhr | geführte Besichtigung (LU)
12.30 Uhr | Restaurant **(exklusive)**
15.15 Uhr | Fahrt mit dem Dampfzug
17.00 Uhr | Heimfahrt an die Mosel



38.- (Transport, Eintritt, Visite, Zugfahrkarte)  bis 18.09.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Weihnachtsmarkt Burg Satzvey



- Begleiten Sie uns am ersten Adventswochenende auf eine der schönsten Wasserburgen des Rheinlands und lassen Sie das Jahr mit uns auf dem wohl romantischsten Weihnachtsmarkt mit mittelalterlichem Krippenspiel ausklingen. **Da es sich um eine Veranstaltung handelt, die draußen stattfinden wird, empfehlen wir (wetter-) festes Schuhwerk, zudem sollte man gut zu Fuss sein. Essen exklusive.**
- *Rejoignez-nous le premier week-end de l'Avent dans l'un des plus beaux châteaux à douves de Rhénanie et célébrez la fin de l'année avec nous lors de ce qui est sans doute le plus beau et le plus romantique marché de Noël, agrémenté d'une crèche médiévale. Cet événement se déroulant en extérieur, nous vous recommandons de porter des chaussures robustes (imperméables), il faut pouvoir bien marcher. Repas non inclus.*



Sonntag 29.11.2026



Satzvey Castel
An der Burg 3
53894 Mechernich



10.00 Uhr | Abfahrt P&R Mertert Minibus



23.-



bis 20.11.2026

WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS: Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugeteilt werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.



Kanton Veianen | Canton Vianden

• Mir wëlle mat Iech an deenen nächste Méint eist schéint Ländche besser kenne léieren. Lëtzebuerg ass an 12 verschidde Kantoner opgedeelt an huet an allen Ecken vum Land vill ze bidden. Eis lëscht Statioun vun eiser Rubrik bei eis Doheem ass de Kanton Veianen oder Veinen. Dëse Kanton leit am Norde vum Lëtzebuerg. Am Norde grenzt dëse Kanton un de Kanton Klierf, am Osten u Rheinland-Pfalz an am Süden a Westen un de Kanton Dikrech. De Kanton Veianen ass souwuel flächeméisseg wéi och no der Awunnerzuel de klengste Kanton am Lëtzebuerger Land.



Am Kanton Veianen ginn et 3 Gemengen.

- Pëtschent
- Tandel
- Veianen

Mam Club Muselheem maache mir eis op eng kulturell Rees duerch de Nord Osten vum eisem Land.

• Dans notre rubrique "chez nous" nous souhaitons découvrir notre beau pays au cours des prochains mois. Le Luxembourg est divisé en 12 cantons différents et a beaucoup à offrir aux quatre coins du pays. Notre dernière station sera le canton Vianden, qui est situé dans le nord du Grand-Duché. Au nord, il est limité par le canton Clervaux, à l'est la frontière d'Allemagne, et au sud et à l'ouest du canton de Diekirch. Le canton de Vianden est le plus petit canton du Luxembourg, tant en superficie qu'en nombre d'habitants.

Le canton de Vianden compte trois communes.

- Putscheid
- Tandel
- Vianden

Avec notre Club Muselheem, nous partons pour un voyage culturel à travers du nord-ouest du pays..



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Schloss Vianden & Sessellift

• Erleben Sie einen unvergesslichen Tag im malerischen Vianden. Bei einer geführten Besichtigung des beeindruckenden Schlosses tauchen Sie in die faszinierende Geschichte dieses bedeutenden Bauwerks ein. Ein besonderes Highlight erwartet Sie am Nachmittag. Schweben Sie mit dem einzigen Sessellift des Großherzogtums über das Our-Tal bis auf 440 Meter Höhe und genießen Sie dabei einen atemberaubenden Ausblick auf die umliegende Landschaft. Ein Ausflug voller Kultur, Natur und einzigartiger Eindrücke!



Château de Vianden et télésiège

• Venez passer une journée inoubliable dans la pittoresque ville de Vianden. Lors d'une visite guidée de l'impressionnant château, vous plongerez dans l'histoire fascinante de cet édifice remarquable. L'après-midi, un moment fort vous attend. Embarquez à bord du seul télésiège du Grand-Duché pour survoler la vallée de l'Our jusqu'à 440 mètres d'altitude et profiter d'une vue imprenable sur le paysage environnant. Une excursion riche en culture, en nature et en impressions uniques !



Freitag 18.09.2026



08.30 Uhr | Abfahrt Muselheem
08.40 Uhr | Abfahrt P&R Mertert Minibus
10.00 Uhr | Eingang Schloss Vianden
12.30 Uhr | Mittagessen (exklusiv)
14.30 Uhr | Fahrt mit dem Sessellift



45.- (Transport & Visite)
35.- (eigene Anfahrt)



bis 09.09.2026



Victor Hugo Museum

- Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des berühmten französischen Schriftstellers Victor Hugo und entdecken Sie den Ort, an dem er während seines Exils lebte. Das Victor-Hugo-Museum befindet sich in einem liebevoll restaurierten Haus im malerischen Städtchen Vianden und bietet einen einzigartigen Einblick in das Leben und Schaffen des Autors. **Hinweis: das Museum hat drei Stockwerke in einem alten Haus ohne Aufzug und mit Wendeltreppe. (Besichtigung auf LU / 1h)**



Musée littéraire Victor-Hugo

- Plongez dans l'univers fascinant du célèbre écrivain français Victor Hugo et découvrez le lieu où il a vécu pendant son exil. Le musée Victor Hugo est situé dans une maison restaurée avec soin dans la pittoresque petite ville de Vianden et offre un aperçu unique de la vie et de l'œuvre de l'auteur. Veuillez noter que le musée s'étend sur trois étages et se trouve dans une maison ancienne sans ascenseur. Les escaliers sont en colimaçon. (Visite guidée en LU / 1h)*



Freitag 02.10.2026



13.00 Uhr | Abfahrt Muselheem Minibus
13.10 Uhr | Abfahrt Parking Mertert kopp
14.30 Uhr | Victor Hugo Museum



25.- (Transport & Visite)
15.- (eigene Anfahrt)



bis 16.09.2026



Kegeln | Jeu de quilles

- Verbringen Sie einen Kegelnachmittag in geselliger Runde. Egal ob Profi oder Anfänger. Wir beginnen um 12.00 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen. Im Anschluss geht es weiter mit spannenden Kegelpartien.



- Passez un après-midi en bonne compagnie. Même si vous êtes débutant en jeu de quilles, vous êtes les bienvenus. Nous commençons à 12h00 par un déjeuner en commun. Après, nous continuerons avec des parties de quilles passionnantes.*



Mittwoch 23.09.2026

Menu: Lasagne



Mittwoch 07.10.2026 (René)

Menu: Ham, Fritten & Zalot



Mittwoch 21.10.2026

Menu: Poulet Geschnetzeltes



Mittwoch 18.11.2026

Menu: Scampis à l'ail



Mittwoch 02.12.2026 (René)

Menu: Gefüllte Kallefsbrëschtchen



Mittwoch 16.12.2026

Menu: Bouchée à la reine

Anmeldungen IMMER über den Club Muselheem!!



11.45 - 16.45 Uhr



Auberge du Village
Op der Knupp
2 Rue Principale
L- 6557 Dickweiler



vor Ort zu zahlen



bis 2 Tage vorher



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Indoor Boule

- Boule einmal anders: wetterunabhängig, gemütlich und für alle Generationen geeignet. Beim Indoor Boule stehen Bewegung, Geselligkeit und Freude am Spiel im Mittelpunkt. Gemeinsam lachen, konzentriert spielen und schöne Momente erleben – ganz ohne Leistungsdruck. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie den Charme des Boulespiels in entspannter Atmosphäre!
- La pétanque autrement : une activité qui ne dépend pas de la météo, conviviale et adaptée à toutes les générations. La pétanque en salle met l'accent sur l'activité physique, la convivialité et le plaisir de jouer. Rire ensemble, jouer en restant concentré et vivre de beaux moments, sans aucune pression. Venez découvrir le charme de la pétanque dans une ambiance détendue !*



Mittwoch 14.10. & 11.11.2026



Centre Kräizstrooss (Centre culturel)
6A Duerfstrooss
L-6839 Lellig



09.30 - 11.30 Uhr



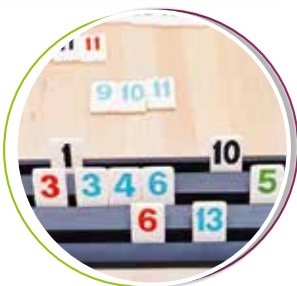
gratis



bis 2 Tage vorher

Rummikub

- Dir spillt gären Rummikub, awer lech feelen Är Matspiller? Mir treffen eis emol de Mount, Méindes Moies, an enger gemittlecher Ronn.
- Vous aimez jouer Rummikub, mais vous manquez de joueurs ? Nous nous rencontrons une fois par mois, le lundi matin, pour un moment de convivialité.*



Méindeg 14.09., 12.10., 09.11., 07.12.2026



Muselheem



10.00 - 12.00 Auer



gratis



bis 3 Deeg virdrun



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Spielenachmittag | Après-midi jeux

- Lust auf Spiel, Spaß und gute Gesellschaft? Unser Spielnachmittag lädt zum gemeinsamen Lachen, Ausprobieren und Miteinandersein ein. Die luxemburgische **Brettspielserie "Wou läit...?"** gehört zur beliebten Reihe **"Kenns du Lëtzebuerg?"**, die geografisches Wissen und Allgemeinwissen über Luxemburg auf unterhaltsame Weise abfragt. Hier steht die Freude am Zusammensein im Mittelpunkt.



- Envie de jeux, de rigolade et de bonne compagnie ? Notre après-midi de jeux vous invite à rire ensemble, à tester de nouvelles choses et à passer un moment convivial. La série de jeux de société luxembourgeois « Wou läit... ? » fait partie de la célèbre collection « Kenns du Lëtzebuerg ? », qui teste de manière ludique vos connaissances géographiques et générales sur le Luxembourg. Ici, le plaisir d'être ensemble est au cœur de l'expérience.*



Freitag 30.10.2026



Centre Kueb
1, Ale Wee
L-6858 Münschecker



13.30 - 16.00 Uhr



gratis



bis 26.10.2026



Rund um die Welt | Autour du monde

- In unserer beliebten Rubrik „Rund um die Welt“ möchten wir gemeinsam mit Ihnen, die Vielfalt dieser wundervollen Erde entdecken. Ob durch unbekannte Traditionen, Rezepte, Geschichten, Vorträge oder musikalische Ausflüge - an dieser Stelle entführen wir Sie, in den kommenden Broschüren - immer mal wieder - in andere Länder und fremde Kulturen.
- *Dans notre rubrique populaire "Autour du monde, nous aimerions découvrir avec vous la diversité de notre monde merveilleux. Que ce soit à travers des traditions inconnues, des recettes, des histoires, des conférences ou des excursions musicales - nous vous emmènerons, dans les brochures à venir - encore et encore - vers d'autres pays et cultures.*

Oktoberfest (Trachten willkommen)

Frühstück mit Weisswurst, "Brezen", Obazder und mehr

 Freitag 16.10.2026  Muselheem | Saal

 10.00 - 12.00 Uhr

€ 24.-  bis 13.10.2026

Kino mit Genuss (deutsche Komödie)

 Donnerstag 29.10.2026  Muselheem | Saal

 14.00 - 16.00 Uhr

€ 10.-  bis 27.10.2026

Frühstückskino mit Genuss (französische Komödie)

 Freitag 20.11.2026  Muselheem | Saal

 10.00 - 12.00 Uhr

€ 10.-  bis 17.11.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Winterkino mit Genuss (Weihnachten in Afrika)

 Donnerstag 10.12.2026  Muselheem | Saal

 14.00 - 16.00 Uhr

€ 10.-  bis 07.12.2026

Adventskaffee mit Diashow zum Jahresabschluss

 Freitag 18.12.2026  Muselheem | Saal

 14.00 - 16.00 Uhr

€ 18.-  bis 14.12.2026



Gedächtnistraining mit Mariette Zacharias

- Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert nachhaltig die Leistungen des Gehirns. Es verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns durch Einbeziehen aller Sinne und der beiden Gehirnhälften. Mit gezieltem Training kann die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Konzentration, das logische Denken und die Denkflexibilität verbessert werden.



Mariette Zacharias hat über LVGT a.s.b.l. (Lëtzebuerger Veräin fir Gedächtnistraining) eine Qualifikation zur Gedächtnistrainerin erworben und zeigt Ihnen Übungen, die man sofort nutzen kann. Mit viel Humor und ein wenig Training, können wir unsere grauen Zellen wieder zum Glänzen bringen.

- L'entraînement global de la mémoire augmente durablement les performances du cerveau. Il améliore l'irrigation sanguine et le métabolisme du cerveau en faisant appel à tous les sens et aux deux hémisphères cérébraux. Un entraînement ciblé permet d'améliorer la capacité de mémorisation, la perception, la concentration, la pensée logique et la flexibilité de la pensée.*

Block von 6 Trainingseinheiten zu 90 min. Anmeldungen bitte immer über den Club Aktiv+ Muselheem.



Mariette Zacharias



6 x montags 28.09., 12.10., 26.10., 09.11., 30.11., 07.12.2026



Muselheem | Saal

13.30 - 15.00 Uhr (Gruppe 1)



15.15 - 16.45 Uhr (Gruppe 2)



65.-



bis 23.09.2026

WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS: Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugeteilt werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements



Handarbeitstreff | Rencontre de travail manuel

- Mir organisieren all 2 Wochen ee gemittelen Nomëtten entweder zu **Waasserbëllig** oder zu **Gréiwemaacher** fir all Leit, déi net gären eleng doheem sinn. Kommt lanscht a potert, spillt, häkelt oder stréckt mat eis. Material w.e.g. matbringen!



- Toutes les deux semaines, nous organisons un après-midi convivial à **Wasserbillig** ou à **Grevenmacher** pour tous ceux qui n'aiment pas rester seuls chez eux. Joignez-vous et restez avec nous pour parler, jouer, crocher ou tricoter. Apportez votre matériel s.v.p. !*

Muselheem Wasserbillig



Freides 25.09., 23.10., 20.11., 11.12.2026



Muselheem



14.00 - 16.00 Auer



10.- (fir béid Treffe gültig | valable pour les deux rencontres)



bis 18.09.2026

Scoutshome Grevenmacher



Dëschdeg 06.10., 03.11., 01.12.2026



Home Jean Welter Grevenmacher (Scoutshome)
15, rue de l'église L-6720 Grevenmacher



14.00 - 16.00 Auer



10.- (fir béid Treffe gültig | valable pour les deux rencontres)



bis 29.09.2026



Kreativen Eck | Atelier créatif

- Kreativität im Alter setzt Endorphine, die sogenannten Glückshormone, frei. Probieren Sie es einfach aus und kommen Sie bei uns vorbei. Sie werden überrascht sein, mit welch einem schönen Ergebnis Sie wieder nach Hause gehen.
- *La créativité chez les personnes âgées libère des endorphines, les hormones du bonheur. Venez et essayez, vous serez étonnés du résultat formidable avec lequel vous rentrerez chez vous.*

Baumschmuck



Donnerstag 12.11.2026



Muselheem



14.00 - 16.00 Uhr



12.-



bis eine Woche vorher

Cornhole – bauen und gestalten für unseren Club aktiv+



Freitag 11.12.2026



Muselheem



09.30 - 11.30 Uhr



gratis



bis 30.11.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez vous inscrire pour tous les événements*T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu

Um die Sicherheit bei unseren Aktivitäten garantieren zu können, gelten folgende Regeln:

SICHERHEITSREGELN:

- 1) Am Eingang bitte die Hände desinfizieren.
A l'entrée, veuillez vous désinfecter les mains.
- 2) Teilnehmen darf nur, wer keine Symptome einer viralen oder ansteckenden Erkrankung hat.
Seules les personnes qui ne présentent pas de symptômes d'une maladie virale ou maladie contagieuse peuvent participer.
- 3) Teilnehmer, die ohne Anmeldung zu einer Aktivität kommen, können abgewiesen werden!
Les participants qui viennent à une activité sans s'être inscrits peuvent être refusés !
- 4) Falls Sie während der Aktivität etwas trinken möchten, müssen Sie Ihre Flasche selbst mitbringen.
Si vous souhaitez boire pendant l'activité, vous devez apporter votre propre bouteille.
- 5) Ganz wichtig ist regelmäßiges Lüften des Saales, zu jeder Jahreszeit!
Il est très important d'aérer régulièrement la salle, quelle que soit la saison !
- 6) Wer sich nicht an die Vorschriften hält, wird vom Besuch des Club Aktiv Plus ausgeschlossen.
Toute personne ne respectant pas les règles sera exclue du Club aktiv+.

WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS: Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugeteilt werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.

REGLEMENT INTERNE

Leif Clienten,

Mir bieden Iech héiflech, eis **Intern Reegelen** ze respektéieren. Duerch d'Reegelen, wëlle mir alle Bedeelegten e gudden Oflaf vun eisen Aktivitéiten erméiglechen a garantéieren.

- Är Umeldung ass verbindlech, an dem Moment, an dem Dir Iech per ANMELDEBOGEN, via MAIL oder TELEFON am Club umellt. Umeldungen „zwischen Tür und Angel oder über Dritte“ ginn net berécksichtegt. Spontan Un- an Ofmellen erschwéiert eis Aarbecht, a blockéiert och fräi Plätzen fir aner Clienten.
- Dir huet op Är Verantwortung un den Aktivitéit vum Club deel. Mir iwwerhuele keng Haftung fir een evtl. entstandene Schued. An enger akuter Noutfallsituatioun, ass eis Personal verpflichtet eng Ambulanz ze rufen.
- Bei allen Aktivitéit kenne mir max. 5 Minutte waarden.
- Bei entsprechenden Ëmstänn behale mir eis fir, eise Programm ze änneren, unzepassen oder och ofzesoen (Wieder, Krankheet, Pandemie...etc.)
- Kascht eng Veranstaltung oder eng Aktivitéit eppes, schécke mir Iech eng Rechnung oder Dir erhaalt d'Rechnung bei der Veranstaltung.
- Falls eis duerch Är Ofmeldung Onkäschten entstanene sinn, kenne mir d'Käschten net zeréckerstatten. Mir versichen (z.B. bei Theater, Ausflug, etc.) ëmmer een Ersatz ze fannen, kennen dës awer net garantéieren.
- Bei all eise Coursé oder fortlaufenden Aktivitéiten ass de komplette Präis ze bezuelen, och wann Dir net u jidder Séance deelhuele kennt (egal aus wéi enge Grënn).
- Bei eisen Aktivitéit behale mir eis fir, Fotoen oder Minivideosequenzen ze maachen, déi mir fir eng transparent Ëffentlechkeetsaarbecht, fir Publikatiounen a fir eisen Internetsite oder Facebook notzen. Wëllt Dir net op enger Foto oder op engem Video drop sinn, deelt eis dës w.e.g. schrëftlech mat.
- An dësem Kontext assuréiere mir Iech mat all ären perséinlechen Donnéeën vertraulech ëmzegoen (Reesen, Sécherheetskontrollen, Hotel etc.)
- Dës Reegelen gëlle fir Aktivitéiten, vum Club Muselheem. Bei Aktivitéiten déi duerch Partner organiséiert ginn, trëtt Reglement vun der jeeweileger Organisatioun a Kraaft.

Merci fir Äert Versteesdemech



ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION

Liebe Besucher des Club Muselheem,

mit dem folgenden Anmeldebogen können Sie sich gerne verbindlich anmelden. Bitte trennen Sie den Bogen aus Ihrem Heft und geben oder schicken Sie ihn an uns zurück.

VERMERKEN SIE HIER IHRE ADRESSE:

Name:

Adresse:

PLZ / Ort:

Telefon:

Geburtsdatum:

E-mail Adresse:

Bitte nur bei Neuanschmeldung komplett ausfüllen.

Bitte geben Sie Ihren Namen wie im Ausweisdokument an.

Im Fall, dass die Veranstaltung bereits ausgebucht ist, melden wir uns auf jeden Fall bei Ihnen.

Ich habe die Bestimmungen des internen Reglements vom Club Muselheem gelesen und angenommen.

Die erhobenen Daten werden vertraulich behandelt. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie auf unserer Internetseite: <https://www.help.lu/>.

Unterschrift:

Vielen Dank!

Ihr Club Muselheem



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION

Bei Angabe mehrerer Daten,
bitte ankreuzen oder
kennzeichnen.
DANKE.

DATUM	TAG	VERANSTALTUNG	S. ANZAHL	
SEPTEMBER SEPTEMBRE				
14.09.	MO	Rummikub 14.09./12.10. /09.11. /07.12.2026	22	☐
14.09.	MO	Englisch Beginn	53	☐
15.09.	DI	Dösch-Tennis Machtum	47	☐
17.09.	DO	Manternacher Fels mit allen Sinnen	48	☐
18.09.	FR	Schloss Vianden & Sessellift	19	☐
20.09.	SO	Sonndes net eleng: Train 1900	16	☐
21.09.	MO	Hatha/Yin Yoga mit Sabrina montags Beginn	51	☐
21.09.	MO	Vélotour Consdorf mam René	43	☐
21.09.	MO	Französisch Beginn	53	☐
22.09.	DI	Vinyasa Yoga mit Konstanze dienstags Beginn	42	☐
23.09.	MI	Pilates mit Konstanze mittwochs Beginn	42	☐
23.09.	MI	Kegeln	21	☐
23.09.	MI	Stuhlyoga mit Sabrina Grev. mittwochs Beginn	50	☐
23.09.	MI	Yoga Rücken mit Sabrina mittwochs Beginn	51	☐
24.09.	DO	Autorenlesung Werner G. Giesser	36	☐
24.09.	DO	Yoga Rücken mit Konstanze donnerstags Beginn	43	☐
25.09.	FR	Handarbeitstreff Wasserbillig	27	☐
		25.09./23.10./ 20.11./11.12.2026		
28.09.	MO	Blumenatelier: Herbstgesteck	28	☐
28.09.	MO	Gedächtnistraining mit Mariette	26	☐
		28.09./12.10./26.10./09.11./30.11./07.12.2026		
29.09.	DI	Kürbisausstellung Kaiserslautern	9	☐
30.09.	MI	Tröppeltour Wormeldange mam Pierrot	45	☐
OKTOBER OCTOBRE				
01.10.	DO	Digifit: Google Maps	58	☐
02.10.	FR	Salzgrotte: Salzkur	49	☐
02.10.	FR	Victor Hugo Museum	20	☐
06.10.	DI	Handarbeitstreff Grevenmacher	27	☐
		06.10./03.11. /01.12.2026		
07.10.	MI	Kegeln mit René	21	☐
14.10.	MI	Indoor Boule Lellig	22	☐
15.10.	DO	Renée Noesen: Geheimnisse aus der Oberstadt	56	☐

DATUM	TAG	VERANSTALTUNG	S. ANZAHL	
16.10.	FR	Rund um die Welt: Oktoberfest Frühstück	24	☐
16.10.	FR	Achtsamkeit am Liewenshaus Wormeldange	46	☐
19.10.	MO	Digifit: Am Gehier vun ChatGPT, DeepL an Co.	58	☐
20.10.	DI	Visite Haus Omega	11	☐
21.10.	MI	Kegeln	21	☐
21.10.	MI	Glenn Miller Orchestra	39	☐
22.10.	DO	Visite Schleuse Grevenmacher	12	☐
23.10.	FR	Mondschein Markt Merzig	10	☐
26.10.	MO	Digifit: Geoportail	59	☐
27.10.	DI	Der Europäischer Karneval mit Pierrot Klein	54	☐
28.10.	MI	Tröppeltour Flaxweiler mam Pierrot	45	☐
29.10.	DO	Rund um die Welt : Kino mit Genuss	24	☐
30.10.	FR	Visite Glasatelier Vitraux d'Art Bauer	13	☐
30.10.	FR	Spielenachmittag in Münschecker	23	☐
NOVEMBER NOVEMBRE				
03.11.	DI	Dösch-Tennis Machtum	47	☐
05.11.	DO	Salzgrotte: Salzkur mit Kristallklang	49	☐
06.11.	FR	Wanderung Ourdall-Promenade	44	☐
06.11.	FR	Visite Bibliothèque nationale de Luxembourg	14	☐
10.11.	DI	ICOPE Gesundheitspräventionstag	40	☐
11.11.	MI	Indoor Boule Lellig	22	☐
12.11.	DO	Kreativen Eck: Baumschmuck	28	☐
13.11.	FR	Darts Muselheem	47	☐
13.11.	FR	Concerts de Midi	36	☐
16.11.	MO	Digifit: Fotobuch selbst gestalten	59	☐
17.11.	DI	La Canne Blanche a.s.b.l.	55	☐
18.11.	MI	Kegeln	21	☐
20.11.	FR	Rund um die Welt: Frühstückskino mit Genuss	24	☐
23.11.	MO	Blumenatelier: Adventsgesteck	35	☐
24.11.	DI	Expogast	15	☐
25.11.	MI	Tröppeltour Grevenmacher mam Pierrot	45	☐
26.11.	DO	Europa Donna Infoveranstaltung	54	☐
27.11.	FR	Kachtreff: Choucroute à la Martine	57	☐
29.11.	SO	Sonndes net eleng: Weihnachtsmarkt Burg Satzvey	17	☐
30.11.	MO	Vortrag ASS/DEP	57	☐



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden
 Veuillez vous inscrire pour tous les événements
 T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu

DATUM TAG VERANSTALTUNG

S. ANZAHL

DEZEMBER DECEMBRE				
	01.12.	DI	Darts Scoutshome Grevenmacher	47
	02.12.	MI	Kegeln mit René	21
	04.12.	FR	Thermalbad Mondorf-les-Bains	52
	04.12.	FR	Gregorian Night - Klang der Mönche das Weihnachtskonzert	37
	08.12.	DI	Hans Sigl - The Christmas Show	38
	09.12.	MI	Trëppeltour Biwer	45
	10.12.	DO	Rund um die Welt : Winterkino mit Genuss	25
	11.12.	FR	Kreativen Eck : Cornhole selber bauen	28
	11.12.	FR	Salzgrotte: Salzkur	49
	15.12.	DI	Dësch - Tennis Machtum	47
	16.12.	MI	Kegeln	21
	17.12.	DO	USA Gospel Singers	39
	18.12.	FR	Rund um die Welt: Adventskaffee mit Diashow	25

Mir bieten ëm Äert Versteesdemech:

Well d'Zuel vun de Participanten bei verschiddenen Aktivitéite begrenzt ass, féiere mir Waardelëschtchen. Kuerzfristeg Umeldungen an Ofmeldunge kënnen e reibungslosen Oflaf vun eiser Organisatioun erschwéieren.



KREATIVES | CRÉATIVITÉ

Blumenatelier | Atelier floral

- SELBSTGEMACHT! Möchtest du das auch sagen können? Dann komm zum Blumenworkshop! Du lernst nicht nur, die Blumen in Szene zu setzen, du spürst auch, wie wohltuend kreatives Tun ist. Vorkenntnisse brauchst du nicht. Das Team vom Club Muselheem steht dir mit Hilfe und Tipps zur Seite, bis du richtig stolz auf dein selbstgemachtes Blumenschmuckstück bist.
- FABRIQUÉ PAR SOI-MÊME! Tu aimerais pouvoir dire la même chose? Alors viens à l'atelier floral! Tu n'apprendras pas seulement à mettre les fleurs en scène, tu ressentiras aussi les bienfaits de l'activité créative. Tu n'as pas besoin de connaissances préalables. L'équipe du Club Muselheem est là pour t'aider et te donner des conseils jusqu'à ce que tu sois vraiment fier de ta décoration florale faite maison.

Herbstgesteck



Montag 28.09.2026



Muselheem



09.30 - 12.00 Uhr



45.-



bis 16.09.2026



Adventsgesteck



Montag 23.11.2026



Muselheem



09.30 - 11.30 Uhr



40.-



bis 11.11.2026





Autorenlesung Werner G. Giesser in der Musel-Sauer-Mediathek

- Werner G. Giesser – geboren 1952 in Basel, lebt seit 45 Jahren in Luxemburg, ganz genau in Berburg, also im Gutland, wo auch sein aktueller Krimi spielt. Die Gutland-Morde, sein aktuell viertes Buch, ist ein weiterer Krimi, der es in sich hat, ... Doch was sind die Gründe für die Mordserie in Giessers Wahlheimat und wer ist das nächste Opfer? An diesem Abend liest der Autor exklusiv für uns in der **Musel-Sauer-Mediathek**. Kommen Sie mit uns auf Verfolgungsjagd? Wir freuen uns sehr, auf diese besonders Zusammenarbeit. (DE)



- 📅 Donnerstag 24.09.2026 📍 Musel Sauer Mediathek
18a Val Fleuri
L-6618 Wasserbillig
- 🕒 19.00 Uhr
- € gratis 📅 bis 22.09.2026

Mittagskonzerte | Concerts de midi

- Kostenlose Konzerte, haben in der Stadt Luxemburg lange Tradition. Musikliebhaber haben die Möglichkeit, sich eine Stunde lang, gratis in eine andere Welt versetzen zu lassen. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.
- Les concerts gratuits, ont une longue tradition dans la ville de Luxembourg. Les amateurs de musique ont la possibilité de se laisser transporter gratuitement dans un autre monde pendant une heure. Il y en a pour tous les goûts.*

- 📅 Freitag 13.11.2026 📍 12.30 - 13.30 Uhr | Cercle Cité (Grande Salle)
2, Rue Genistre L-1623 Luxembourg
- 🕒 11.06 Auer | Abfahrt Gare Wasserbillig
- € gratis 📅 bis 11.11.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Gregorian Night – Der Klang der Mönche: das Weihnachtskonzert

- Mittelalter und Gegenwart vereinen sich zu einem einzigartigen Konzerterlebnis – eine Symbiose der Extraklasse in unserer Gemeinde! Mächtige, energiegeladene Stimmen, ergreifende Choralätze und wunderschöne Melodien wie “Amazing Grace”, “Halleluja” und viele Weihnachtsklassiker verbinden sich an diesem Abend zur perfekten A-cappella-Kunst.



- Les chants des moines: le concert de Noël Des voix puissantes et pleines d'énergie, des chants choraux émouvants et de magnifiques mélodies telles que « Amazing Grace », « Alléluia » et de nombreux classiques de Noël s'associent au cours de cette soirée pour former un art a cappella parfait.*

- 📅 Freitag 04.12.2026 📍 Machera - Centre culturel
Place du Marché aux Bestiaux
L-6731 Grevenmacher
- 🕒 19.15 Uhr | Treffen vor Ort
20.00 Uhr | Beginn
- € 22.- 📅 bis 28.11.2026



Hans Sigl – The Christmas Show

• Der Bergdoktor zu Gast in Grevenmacher. Unserwartet ein stimmungsvoller Abend mit heiteren und besinnlichen Weihnachtsgeschichten. Erleben Sie den beliebten deutschen Schauspieler "Live und in Farbe". Begleitet wird Hans Sigl an diesem Abend von einem Jazztrio, welche uns mit weltbekannten Melodien winterlich einstimmen wird. (DE)



Dienstag 08.12.2026



Machera - Centre culturel
Place du Marché aux Bestiaux
L-6731 Grevenmacher



19.15 Uhr | Treffen vor Ort
20.00 Uhr | Beginn



25.-

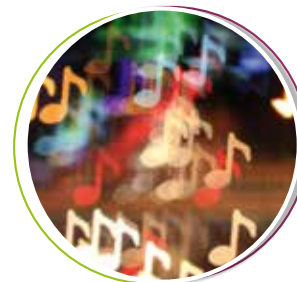


bis 28.11.2026



Musik erleben - live und hautnah

• Freuen Sie sich auf unvergessliche Konzertabende mit erstklassigen Künstlern und mitreißender Live-Musik. Von gefühlvollen Momenten bis hin zu energiegeladenen Rhythmen – lassen Sie sich begeistern und genießen Sie einzigartige musikalische Erlebnisse.



• *Vivez des soirées de concert inoubliables avec des artistes de premier plan et une musique live entraînante. Des moments émouvants aux rythmes endiablés, laissez-vous emporter et profitez d'expériences musicales uniques.*

The World Famous Glenn Miller Orchestra



Mittwoch 21.10.2026



Trifolion
2, Porte Saint Willibrord
L-6486 Echternach



19.15 Uhr | Treffen vor Ort
20.00 Uhr | Beginn



63.-



bis 05.10.2026

The Original USA Gospel Singers & Band



Donnerstag 17.12.2026



Machera - Centre culturel
3 Pl. du marché Aux Bestiaux
L- 6731 Grevenmacher



19.15 Uhr | Treffen vor Ort
20.00 Uhr | Beginn



40.-



bis 02.12.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu

Gesundheits- präventionstag

Gut altern heißt, früh handeln



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



Besuchen Sie uns



10.11.2026



09:00 bis 13:00



Muselheem Help,
Wasserbillig

An diesem Tag können Sie :



Ihren Gesundheitscheck
durchführen



Nützliche Informationen
erhalten



Unsere Stände
besuchen und unsere
Teams kennenlernen



27 55 36 60



Club-muselheem.croix-
rouge@help.lu

1 octobre / Oktober 2026

Journée Internationale des Personnes Agées Internationaler Tag der älteren Menschen

*Vieillir activement, partager et créer du lien !
Aktiv alt werden, gemeinsam etwas erleben und Kontakte knüpfen!*

**Semaine d'activités / Aktivitätenwoche
Club Aktiv Plus HELP**

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

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES:

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

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

Club Ateridall
CLUB AKTIV PLUS | help

Club Loupescht
CLUB AKTIV PLUS | help

Club Syntall
CLUB AKTIV PLUS | help

Club Mosaique
CLUB AKTIV PLUS | help

Club Muselheem
CLUB AKTIV PLUS | help



Vinyasa Yoga dienstags mit Konstanze

- Vinyasa Yoga wird auch „Meditation in Bewegung“ genannt. Es ist ein dynamischer Yoga-Stil, der fließende Bewegungen und eine tiefe Atmung miteinander verbindet. Bewegung und Atmung bilden eine Einheit, sodass wir Abstand vom Alltag erfahren und mit einer größeren Klarheit und Gelassenheit aus einer Stunde hervorgehen.

- Le vinyasa yoga est également appelé « méditation en mouvement ». C'est un style de yoga dynamique qui allie des enchaînements fluides et une respiration profonde.*



Konstanze Riemenschneider-Löcher



Dienstag 22.09. - 08.12.2026



Muselheem | Saal 1. Stock



18.00 - 19.30 Uhr



204.-/12 Séancen



bis 16.09.2026



Pilates mittwochs mit Konstanze

- Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode, die Ihren Körper unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verleiht.

- Le Pilates est une méthode d'entraînement douce mais extrêmement efficace qui apporte à votre corps plus d'équilibre, de force et de souplesse, quels que soient votre âge et votre condition physique.*



Konstanze Riemenschneider-Löcher



Mittwoch 23.09. - 09.12.2026



Muselheem | Saal 1. Stock



10.00 - 11.15 Uhr



204.-/12 Séancen



bis 16.09.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Yoga Rücken donnerstags mit Konstanze

- Vinyasa Yoga wird auch „Meditation in Bewegung“ genannt. Es ist ein dynamischer Yoga-Stil, der fließende Bewegungen und eine tiefe Atmung miteinander verbindet. Bewegung und Atmung bilden eine Einheit, sodass wir Abstand vom Alltag erfahren und mit einer größeren Klarheit und Gelassenheit aus einer Stunde hervorgehen.

- Le vinyasa yoga est aussi appelé « méditation en mouvement ». Il s'agit d'un style de yoga dynamique qui allie des enchaînements fluides et une respiration profonde. Le mouvement et la respiration ne font qu'un, ce qui nous permet de prendre du recul par rapport au quotidien et de sortir de la séance avec davantage de clarté et de sérénité.*



Konstanze Riemenschneider-Löcher



Donnerstag 24.09. - 10.12.2026



Muselheem | Saal 1. Stock



10.00 - 11.30 Uhr



204.-/12 Séancen



bis 16.09.2026



Vëlotour

Zesommen aktiv ënnerwee

- Mir fueren dësen Hierscht nach eng Tour. Fuert mat eis a verbréngt puer schéiner Stonne a gudder Gesellschaft a maacht gläichzäiteg eppes fir är Gesondheet.

- Nous ferons encore une randonnée à vélo cet automne. Venez rouler avec nous et passez quelques heures agréables en bonne compagnie, tout en faisant quelque chose pour votre santé.*



Wasserbillig – Consdorf – Wasserbillig (60 km)

René Cannivy



Montag 21.09.2026

Muselheem | 12.00 - 13.30 Auer
Mëttegiessen "Brasserie Op Buergkapp"
(exklusive)

10.00 Auer



gratis



bis 17.09.2026



Wanderungen | Randonnées

• Loscht op eng gemeinsam Wanderung? D'Zill vun eise Wanderungen ass dat gesellegt Zesummesinn an der Natur, an dobäi och nach eppes Guddes fir eis Gesondheet ze maachen. Eis Wanderunge sinn tëscht 7 an 10 Kilometer a sinn an engem ugemoo-senem Tempo fir jiddereen ze bewältegen de bëssi an Übung ass. Dobäi bléift och nach genuch Zäit, di schéin Aussichten oder aner interessant Saachen ze bestaunen. Wiederfest Kleeder, gutt Schong an eng Gedrénksfläsch am Gepäck si fir all eis Wanderunge vu Virdeel.

• *Vous voulez faire une randonnée en groupe ? L'objectif de nos randonnées est de profiter de la nature et de faire quelque chose de bon pour notre santé. Les randonnées font entre 7 et 10 km et se déroulent à un rythme agréable. Il reste suffisamment de temps pour admirer les belles vues ou d'autres choses intéressantes. Des vêtements adaptés aux conditions météorologiques, de bonnes chaussures et une bouteille à eau dans les bagages sont toujours un avantage.*



Wanderung - Ourdall Promenade (8,8 km)
 Freideg 06.11.2026 09.27 Auer
 Bushaltestelle Aale Moart
 L -9419 Vianden

08.10 Auer | Départ Muselheem Minibus
 08.20 Auer | Départ Parking Mertert kopp
 12.30 Auer | Mëttegiessen (exklusive)

€ gratis bis 03.11.2026



Trëppeltour | Randonnée conviviale

Ennerwee iwwer Kopp, Bierg an Dall (ca. 5-6 km, ca. 2 Std)

• Kommt mat eis op e gemittlechen Trëppeltour duerch eis Regioun. Zesumme maachen mir eis iwwert Gewinn vun eise Gemengen. Wiederfest Kleeder, gutt Schong an eng Gedrénksfläsch am Gepäck si fir all eis Trëppelouren vu Virdeel.

• *Joignez-nous afin de faire une randonnée agréable dans notre région. Ensemble, nous nous mettons en route à travers nos communes. Des vêtements adaptés aux conditions météorologiques, de bonnes chaussures et une bouteille à eau dans les bagages sont toujours un avantage.*



Wormeldange (mam Pierrot)
 Mëttwoch 30.09.2026 Caves POLL-FABAIRE
 115, Rte du Vin
 L-5481 Wormeldange

Flaxweiler (mam Pierrot)
 Mëttwoch 28.10.2026 Centre culturel
 1, Rue Principale
 L-6925 Flaxweiler

Grevenmacher (mam Pierrot)
 Mëttwoch 25.11.2026 Quai Marie-Astrid

Biwer
 Mëttwoch 09.12.2026 Parking Biwer
 Grousswiss
 L-6868 Biwer

ëmmer 10.30 Auer

€ gratis bis 2 Deeg virdrun



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Achtsamkeit

Mehr Ruhe, Klarheit und Wohlbefinden im Alltag

- Mit zunehmendem Alter verändern sich Körper, Gedanken und Gewohnheiten – manchmal langsam, manchmal überraschend schnell. Achtsamkeit hilft dabei, diesen Wandel bewusst, gelassen und mit neuer Lebensfreude zu erleben. In unserem Angebot „Achtsamkeit“ lernen Teilnehmende, wie sie durch sanfte Übungen mehr Ruhe, Leichtigkeit und inneres Gleichgewicht finden können. Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag. Entdecken Sie neue Wege zu mehr Wohlbefinden – achtsam, sanft und in Ihrem eigenen Tempo.



La pleine conscience

Plus de calme, de clarté et de bien-être au quotidien

- Avec l'âge, le corps, les pensées et les habitudes changent – parfois lentement, parfois étonnamment vite. La pleine conscience aide à vivre cette transformation en toute conscience, sereinement et avec une nouvelle joie de vivre. Dans notre programme « Pleine conscience », les participants apprennent, grâce à des exercices doux, à trouver plus de calme, de légèreté et d'équilibre intérieur. Offrez-vous une pause dans votre quotidien. Découvrez de nouvelles voies vers un plus grand bien-être – en pleine conscience, en douceur et à votre propre rythme.



Nathalie Krier (MBSR-Lehrerin und traumasensibler Coach)



Freitag 16.10.2026



14.00 Uhr | Liewenshaus
57, rue Principale
L-5480 Wormeldange



14.00 - 16.30 Uhr



45.-



bis 05.10.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Dösch-Tennis zu Meechtem | Tennis de table à Machtum

- Fir Dösch-Tennis ass een ni ze al. Dösch-Tennis ass am Alter eng exzellent Sportart, déi d'kierperlech Fitness, d'geeschteg Schäerft an d'sozial Interaktioun fuerdert. Dese Sport ass Gelenk schounend a hëlleft, Beweeglechkeet, Gläichgewiicht an Koordinatioun ze verbessern, Kommt mat eis op Meechtem a spillt eng Partie mat.

- On n'est jamais trop âgé pour le tennis de table.*
Le tennis de table est un excellent sport pour les personnes âgées, qui favorise la forme physique, la vivacité d'esprit et les interactions sociales. Ce sport est doux pour les articulations et aide à améliorer la mobilité, l'équilibre et la coordination, tout en renforçant le système cardiovasculaire.



Döschdeg 15.09.2026



Pingpongssall
9, rue de l'église
L-6841 Meechtem



Döschdeg 03.11.2026



Döschdeg 15.12.2026



gratis



10.30 - 11.30 Auer



bis 1 Woch virdrun

Darts

- Die ganze Welt ist im Darts Fieber und wir nun auch. Lernen Sie das leicht verständliche Spiel neu kennen oder frischen Sie ihre Kenntnisse auf. Denn eins steht fest, hier kann man nur gewinnen ...

- Le monde entier est enflammé par le jeu de fléchettes, et nous aussi maintenant. Découvrez ce jeu facile à comprendre ou rafraîchissez vos connaissances. Car une chose est sûre, ici, on ne peut que gagner...*



Freitag 13.11.2026



Muselheem



Dienstag 01.12.2026



Scoutshome Grevenmacher
15, rue de l'église
L-6720 Grevenmacher



10.30 - 11.30 Uhr



gratis



bis 1 Woche vorher



MANTERNACHER FELS mit allen Sinnen

- Erleben Sie bei dieser geführten Wanderung mit dem qualifizierten Naturexperten Georges Theisen, die einmalige Atmosphäre im heimischen Schluchtenwald. Wir entdecken die komplexe Biodiversität, sowie die entspannende Wirkung der Natur auf unsere Gesundheit. Auf unserem Weg über Streuobstwiesen, vorbei an eindrucksvollen Aussichtspunkten werden uns auch kleine, bewusste Sinnesübungen an diesem Nachmittag begleiten. Festes Schuhwerk, Ausdauer und Trittsicherheit. (Dauer: 3-4h) (LU/DE)



- *Vivez une expérience unique au cœur de la forêt de ravins lors de cette randonnée guidée avec Georges Theisen, expert naturaliste qualifié. Vous découvrirez la riche biodiversité de la région et les bienfaits apaisants de la nature sur votre bien-être. Notre itinéraire, qui traversera des vergers et offrira des points de vue exceptionnels, sera ponctué de courts exercices sensoriels de pleine conscience cet après-midi. De bonnes chaussures de marche, une bonne condition physique et un pied sûr sont indispensables. (Durée : 3 à 4h) (LU/DE)*



Georges Theisen



Donnerstag 17.09.2026



Manternach | Gare



13.30 Uhr



14.-



bis 16.09.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Salzgrotte Langsur

- Besuchen Sie gemeinsam mit uns, das SALZGOLD in Langsur. Nutzen Sie die positive Wirkung des Salariums, um ihr Immunsystem zu stärken. Das Salz und ein wohltuendes Meeresklima haben eine entspannende Wirkung auf Körper, Seele und Geist.



- *Venez visiter avec nous le Salarium SALZGOLD à Langsur et profitez des effets bénéfiques du sel tout en renforçant votre système immunitaire. Les effets bénéfiques et relaxants du sel et du climat marin sont connus depuis des millénaires.*



Salzkuren

Freitag 02.10.2026



Freitag 11.12.2026



Salzgold Langsur
Wasserbilligerstr. 31
D-54308 Langsur



11.00 Uhr



20.-



bis 25.09.2026



Salzkur mit Kristallklang

Donnerstag 05.11.2026



Salzgold Langsur
Wasserbilligerstr. 31
D-54308 Langsur



11.00 Uhr



33.-



bis 25.10.2026



Stuhlyoga im Scoutshome mit Sabrina

- Stuhlyoga ist eine entspannte und sichere Möglichkeit, den Körper in Bewegung zu bringen, ohne auf den Boden gehen zu müssen. Der Stuhl gibt Stabilität, damit wir uns frei bewegen, Kraft aufbauen und unsere Beweglichkeit angenehm erweitern können.



- *Le yoga sur chaise est un moyen détendu et sûr de faire bouger son corps sans avoir à s'allonger par terre. La chaise apporte de la stabilité, ce qui nous permet de bouger librement, de développer notre force et d'améliorer notre souplesse en tout confort.*



Sabrina Witt

Mittwoch 23.09.-16.12.2026
(07.10.+14.10. fällt aus, Ferien)Scoutshome Grevenmacher
15, rue de l'église
L-6720 Grevenmacher

16.30 - 17.30 Uhr



187.-/11 Séancen



bis 16.09.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



HATHA/Yin YOGA montags mit Sabrina

- Der Hatha-Teil stärkt die Muskulatur und fördert die Beweglichkeit, während Yin Yoga durch das längere Halten der Positionen für tiefere Entspannung und sanfte Dehnung sorgt.



- *La partie Hatha renforce la musculature et favorise la souplesse, tandis que le Yin Yoga, grâce au maintien prolongé des postures, procure une relaxation plus profonde et des étirements en douceur.*



Sabrina Witt



Montag 21.09. - 14.12.2026

(05.10.+12.10. fällt aus, Ferien)



Snoezelraum | Muselheem 2. Stock

09.00 - 10.15 Uhr | 1. Gruppe
10.30 - 11.45 Uhr | 2. Gruppe

187.-/11 Séancen



bis 14.09.2026



Yoga Rücken mittwochs mit Sabrina Witt

- Fließende Bewegungen und tiefe Atemtechniken in Kombination, können Ihnen helfen, mehr Abstand vom Alltag zu gewinnen.

- *La combinaison de mouvements fluides et de techniques de respiration profonde peut vous aider à prendre davantage de recul par rapport au quotidien.*



Sabrina Witt



Mittwoch 23.09. - 16.12.2026

(07.10. + 14.10. fällt aus, Ferien)



Saal | Muselheem 1. Stock



18.30 - 19.45 Uhr



187.-/11 Séancen



bis 16.09.2026





Thermalbad Mondorf | Domaine Thermal Mondorf

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie ein in die wohltuende Welt des Thermalbads Mondorf. Warmes, mineralreiches Wasser, stilvolle Wellnessbereiche und eine ruhige Atmosphäre laden dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ob beim entspannten Baden, in der Sauna oder bei einer wohltuenden Behandlung – hier finden Sie Erholung. Ein Ort, an dem Sie neue Energie schöpfen und sich rundum verwöhnen lassen können.



Offrez-vous une pause loin du quotidien et plongez dans l'univers apaisant des Thermes de Mondorf. Une eau chaude et riche en minéraux, des espaces bien-être élégants et une atmosphère paisible vous invitent à harmoniser votre corps et votre esprit. Que ce soit lors d'un bain relaxant, au sauna ou lors d'un soin bienfaisant, vous trouverez ici la tranquillité. Un lieu où vous pourrez vous ressourcer et vous faire dorer de la tête aux pieds.



Freitag 04.12.2026



08.15 Uhr | Abfahrt Muselheem Minibus
08.30 Uhr | Abfahrt Parking Mertert kopp



Eintritt vor Ort zu bezahlen
10.- (Transport)
Eigene Anfahrt möglich



bis 27.11.2026



Sprachtreff

Sie sind auf der Suche nach einem Konversationstreff?

Bei uns im Club Aktiv Plus Muselheem haben Sie die Möglichkeit die Sprachen Englisch oder Französisch zu verbessern.

Mit einer Fremdsprache kommen Sie weiter und können in vielen Ländern der Erde mit Menschen aus anderen Kulturen kommunizieren. Ganz nebenbei wird das Selbstvertrauen gestärkt und das Gehirn mit dem Erlernen von Fremdsprachen trainiert. Sprechen und sich unterhalten steht im Vordergrund.



- Are you looking for a language course?
At Club Muselheem you have the opportunity to improve the languages.
- Découvrez notre offre pour perfectionner une langue.



Englisch Beginn / Kurse im Wochenwechsel

Mariette Reinard-Frères



Muselheem | Saal



Montag 14.09.2026



17.00 - 18.00 Uhr



bis 10.09.2026



Französisch Beginn / Kurse im Wochenwechsel

Mariette Reinard-Frères



Muselheem | Saal



Montag 21.09.2026



17.00 - 18.0 Uhr



bis 10.09.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Europa Donna - Infoveranstaltung

Brustkrebs verstehen, vorbeugen und unterstützen

- Brustkrebs kann uns alle betreffen. In diesem Aufklärungsvortrag erhalten Sie fundierte Infos rund um das Thema Brustkrebs. Sie lernen Warnzeichen und Risikofaktoren kennen und darüber hinaus, welche Rolle Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung spielt. Erhalten Sie Informationen zu den in Luxemburg verfügbaren Hilfs- und Unterstützungsangeboten, sowie wertvolle Tipps zur Prävention in einer vertrauensvollen Atmosphäre im Muselheem. **(Vortrag LU)**



Donnerstag 26.11.2026



Muselheem | Saal



14.00 Uhr



gratis



bis 12.11.2026

Der europäische Karneval mit Pierrot Klein

- Pierrot Klein ist ein leidenschaftlicher Karnevalist. Gemeinsam mit seiner Ehefrau engagiert er sich intensiv für den europäischen Karneval und wirkt aktiv im Vorstand der Federation of European Carnival Cities (FECC) mit. An diesem Vormittag berichtet er von seinem außergewöhnlichen Werdegang: Wie er eher zufällig zum Karnevalsprinzen der Stadt Trier wurde, damit ein kleines Stück karnevalistische Geschichte schrieb und wie er heute als Botschafter der Freude und Heiterkeit im Namen des Karnevals durch viele Länder reist, erfahren Sie hier im Muselheem. **(Vortrag LU)**



Dienstag 27.10.2026



Muselheem | Saal



10.00 Uhr



gratis



bis 23.10.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



La Canne Blanche a.s.b.l.

- Die Canne Blanche a.s.b.l. engagiert sich seit Jahren für blinde und sehbehinderte Menschen in Luxemburg. Sie fördert ihre Selbstständigkeit, Teilhabe und Lebensqualität durch vielfältige Unterstützungsangebote. Wie genau erfahren Sie bei dieser besonderen Konferenz einer sehr wertvollen Arbeit. **(Vortrag LU)**



- *L'association Canne Blanche a.s.b.l. s'engage depuis des années en faveur des personnes aveugles et malvoyantes au Luxembourg. Elle favorise leur autonomie, leur participation à la vie sociale et leur qualité de vie grâce à une large gamme de services d'accompagnement. Vous découvrirez plus en détail ce travail très précieux lors de cette conférence exceptionnelle.*



Dienstag 17.11.2026



Muselheem | Saal



10.00 Uhr



gratis



bis 10.11.2026



Renée Noesen: Geheimnisse aus der Oberstadt

• Nach dem großen Erfolg im Januar 2026 (Die Dynastie in Luxemburg) haben wir Sie erneut zu uns eingeladen. Auch dieser besondere Vortrag wird von Frau Renée Noesen selbst gehalten. Sie ist stolze 86 Jahre alt und kennt als Tourguide nach 32 Jahren Erfahrung so manche Anekdoten. Dieses Mal entführt Sie uns durch historische Straßen und über bekannte Plätze. Lernen Sie unsere Hauptstadt bei diesem Fotovortrag noch einmal aus einem anderen Blickwinkel kennen. (Vortrag LU)



• Cette fois-ci, Renée Noesen nous emmène à la découverte des rues historiques et des places célèbres. Découvrez notre capitale sous un angle différent grâce à cette présentation photographique. (Conférence LU)



Renée Noesen



Donnerstag 15.10.2026



Muselheem | Saal



14.30 Uhr



gratis



bis 10.10.2026



Pflegeversicherung | Assurance Dépendance

• In diesem Vortrag erklären wir, wie die Pflegeversicherung in Luxemburg funktioniert. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Leistungen und die möglichen Unterstützungen im Alltag. Außerdem zeigen wir, wie ein Antrag gestellt wird und welche Schritte dabei zu beachten sind. Am Ende des Vortrags gibt es Zeit für Fragen und einen gemeinsamen Austausch.

• *Au cours de cette conférence, nous vous expliquerons le fonctionnement de l'assurance dépendance au Luxembourg. Vous découvrirez un aperçu des principales prestations et des aides disponibles au quotidien. Nous vous montrerons également comment déposer une demande et quelles sont les étapes à suivre. La conférence sera suivie d'une séance de questions-réponses et d'un échange entre les participants.*



Jennifer Schroeder



Montag 30.11.2026



Muselheem | Saal



9.30 - 11.30 Uhr



gratis



bis 25.11.2026

Kachtreff | Rencontre culinaire

• Wir laden Sie herzlich ein, an unserem Kochtreffs teilzunehmen, bei denen wir gemeinsam kochen und besonders die Freude am Genuss genießen.

• *Nous vous invitons cordialement à participer à notre rencontre culinaire, au cours de laquelle nous cuisinerons ensemble et apprécierons tout particulièrement le plaisir de la dégustation.*

Choucroute à la Martine



Freitag 27.11.2026



Muselheem



10.00 - 14.00 Uhr



28.- (Essen & Getränke inkl.)



bis 24.11.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Digifit – Digital Ënnerwee

Digitale Hilfe- Smartphone, Tablet & Laptop

 **Individuelle Terminvergabe**  Muselheem

 ca. 1 Stunde

 gratis

Google Maps

 Donnerstag 01.10.2026  Muselheem

 14.00 - 15.00 Uhr

 gratis  bis 25.09.2026

Am Gehier vun ChatGPT, DeepL an Co.

 Stammet Christophe - Scienteens Lap

 Montag 19.10.2026  Muselheem

 09.00 - 12.00 Uhr

 20.-  bis 09.10.2026



Geoportail



 Service ILDG et Géoportail

 Montag 26.10.2026  Muselheem | Saal

 09.30 - 11.30 Uhr

 gratis  bis 16.10.2026

Fotobuch selbst gestalten

 Montag 16.11.2026  Muselheem | Saal

 09.30 - 12.00 Uhr

 gratis  bis 6.11.2026

Bei all deenen eenzele Séancen w.e.g. ee Computer oder Tablet matbréngen.

Pour toutes ces séances, veuillez apporter un ordinateur ou un tablet.



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements

T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu

CAPy

Prix de l'inclusion numerique 2026



CAPy
CLUB AKTIV PLUS



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

CAPy wird unter anderem folgende Funktionen bieten:

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

Das Beste daran?

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

CAPy - le projet commune des 5 Clubs Aktiv Plus de HELP

CAPy proposera notamment les fonctionnalités suivantes :

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

Le meilleur dans tout ça ?

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



Mehr Infos/Plus d'info:



Avec le soutien de



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

simpa

**Information, Berodung
a Mediatioun am Beräich
vun de Servicer
fir eeler Leit.**



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Service national d'information et de
médiation dans le domaine
des services pour personnes âgées



Telefons:
+352 – 247 76 500



E-Mail:
info@simpa.lu



11, rue Robert Stumper
L-2557 Luxembourg

www.simpa.lu



FOTOGALERIE



Blumenmarkt Rodemack



Reise Domburg



Flanieren und Spazieren



Durbuy



Darts



Tröppeltour Machtum



Theater Trier



Hotelschoul



Fonds de Belval



Chocolaterie Tricentenaire Bissen



Hierkenwanderung



Pétanque



Vélotour Perl



Musée des Mines

club
aktiv

Und das ist erst **der Anfang!**



Zu jung? Oder nicht mehr jung genug? Wer sagt denn, dass es eine Altersgrenze gibt, um zu genießen, mit anderen zu teilen, zu lernen? Help betreibt 6 Clubs Aktiv+ und bietet Ihnen dort ein umfassendes Programm an Aktivitäten. Neue Menschen kennenlernen, gemeinsam schöne Augenblicke verbringen und das Leben genießen. Nichts weniger als das!

clubaktiv⁺



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

help⁺
All Dag ass e gudden Dag