

# CLUB muselheem

AKTIVITÄTSPROGRAMM  
2025 | Januar - April

club  
aktiv 



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



WIE SIE UNS FINDEN  
COMMENT NOUS TROUVER



**CLUB**  
**muselheem**

12, rue St. Martin | L-6635 Wasserbillig  
T. 2755 3660 | GSM 621 431 851 | F. 2755 3661  
Mail: [club-muselheem.croix-rouge@help.lu](mailto:club-muselheem.croix-rouge@help.lu)



Wormer  
d'Rieslingsgemeen



Gemeng  
Fluessweiler

GEMENG  
manternach 



MÄRTERT-WASSERBÉLLEG

Commune  
de MERTERT

Die Gemengk an der Oesche



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

**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

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

**T. 2755 3660** ou email

### IMPRESSUM

Layout:

graf.onaut  
design studio

Druck:

Typo 95 S.à r.l



**100%**  
RECYCLED  
PAPER

# INHALTSVERZEICHNIS | SOMMAIRE

VORWORT   PRÉFACE	6
SICHERHEITSREGELN	25
REGLEMENT INTERNE	26
ANMELDEBOGEN   FICHE D'INSCRIPTION	27
FOTOGALERIE	54



## AUSFLÜGE, REISEN, SHOPPING | EXCURSION, VOYAGES, SHOPPING

- Fahrt ins Katzencafé | Chalon de Thé 7
- Fréijoer zu Saaruerg 7
- Freitag ist Markttag 8
- Schiefermuseum Martelange | Musée de l'ardoise 8
- Irland Rundreise 9
- Erholungsfahrt in die historische Wassermühle nach Birgel 10
- Musée Thillenvogtei 11
- Visitt vun enger Wandmillen | Visite d'un moulin à vent 11
- Trier Unterirdisch / Führung durch das spätantike Gräberfeld St. Maximin 12
- Visitt vun der SuperDrecksKëscht | Visite de la SuperDrecksKëscht 12
- Autisme Luxembourg a.s.b.l 13



## BEI EIS DOHEEM | CHEZ NOUS

- Visitt vum Colpacher Schlass | Visite du château de Colpach 15



## GESELLIGKEIT | CONVIVIALITÉ

- Fuesparty mit Uli 16
- Rummikub 16
- Kegeln | Jeu de quilles 17
- Mëttesdësch | Table de midi 18
- Kino mit „Genuss“ | Cinéma avec « plaisir » 19
- Lesecafé & Tee 20



## INTERKULTURELL | INTERCULTURELLE

- Rund um die Welt | Autour du monde 21



## KREATIVES | CRÉATIVITÉ

- Gedächtnistraining 22
- Handarbeitstreff | Rencontre de travail manuel 23

- Das Gefühl für Ton 24
- Kreativen Eck | Coin créatif 31



## KULTUR, KONZERTE, SCHAUSPIEL | CULTURE, CONCERT, DRAME

- Indiana Jones and the Raiders of the Lost Ark in Concert 32
- La Cage aux folles 33
- Lunchkonzert 33
- Mämmories Stuedtheater 34
- Concert mat den 12 Tenöre | Concert avec les 12 ténors 35
- Ausstellung Jean-Pierre Beckius | Exposition Jean-Pierre Beckius 35
- Neijoersconcert Trifolion Echternach 36
- Neijoersconcert Philharmonie 36
- Schwanensee 37
- Theater zu Waasserbëlleg 37



## SPORT, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG | SPORT, MOUVEMENT, DÉTENTE

- Indoor Boule 38
- Schwimm- und Wellnesstag in Bad Bertrich 38
- Danze mecht Freed | Danser c'est amusant 39
- Klangschaalenmeditation 40
- Laufen ohne Schnaufen | Promenade 41
- Pilates 42
- Trëppeltour | Randonnée conviviale 43
- Wanderungen | Randonnées 44
- Vinyasa Yoga 45
- HATHA/Yin YOGA 46



## SPRACHKURSE | COURS DE LANGUE

- Sprachtreff 47



## VORTRAG, WORKSHOP | CONFÉRENCE, ATELIER

- Hormongläichgewicht 48
- Kach- an Baktreff | Cuisine et pâtisserie 49
- Liesung 50
- Ouschtersaachen aus Schokela | Figurines de Pâques en chocolat 50
- Besuch vun Altersstrukturen | Visite des institutions pour personnes âgées 51
- Internetcafé für Senioren 52
- Vëlo Repair Day 52

## Vorwort

### **Liebe Clubbesucher,**

das Jahr 2025 steht vor der Tür und während ich diese Zeilen schreibe, frage ich mich, was das neue Jahr wohl an Überraschungen für uns bereithält. Es sind unruhige Zeiten gekommen und die Welt scheint nicht mehr so friedlich, wie dies vor einigen Jahren noch war. Deshalb ist es umso wichtiger, so viel Schönes und Positives wie möglich zu erleben und Spaß an den vielen kleinen Dingen des Alltags zu haben. Am besten in geselliger Atmosphäre, mit vielen lieben Gleichgesinnten, hier im Club Muselheem.

Immer wieder werde ich gefragt: "Wie kann man Mitglied in Eurem Club werden?" oder "Wie alt muss man sein, um bei Euch teilnehmen zu dürfen?" Die Antwort ist: Es gibt KEINE Altersgrenze. Mitmachen kann JEDER der AKTIV bleiben möchte und nicht allein sein will.

Getreu dem Motto: Zusammen ass een manner eleng.

Schauen Sie in aller Ruhe in unsere liebevoll gestaltete Broschüre und melden Sie sich einfach bei uns an, wir freuen uns auf Sie!

**Wir sagen Danke und wünschen ein frohes und ein gesundes Jahr 2025!**

Info: Wir machen Ferien:  
**23.12.24-03.01.25**  
Es finden keine Aktivitäten statt.

## Préface

### **Chers visiteurs du club,**

*L'année 2025 est à nos portes et, alors que j'écris ces lignes, je me demande ce que la nouvelle année nous réserve comme surprises. Nous sommes entrés dans une période de troubles et le monde ne semble plus aussi paisible que cela semblait normal il y a quelques années. Il est donc d'autant plus important de vivre autant de choses belles et positives que possible et de prendre plaisir aux nombreuses petites choses du quotidien. Le mieux est de le faire dans une atmosphère conviviale, avec de nombreuses personnes partageant les mêmes idées, ici au club Muselheem.*

*On me demande souvent : « Comment peut-on devenir membre de votre club ? » ou « Quel âge faut-il avoir pour pouvoir participer à votre club ? » La réponse est : il n'y a AUCUNE limite d'âge. N'importe qui peut participer s'il souhaite rester actif et ne veut pas rester seul.*

*Fidèle à cette devise : ensemble, on est moins seul.*

*Consultez tranquillement notre brochure joliment conçue, puis inscrivez-vous simplement chez nous, nous nous réjouissons de vous accueillir !*

***Nous vous remercions et vous souhaitons une bonne et heureuse année 2025!***

Info: Nous sommes en vacances,  
il n'y a pas d'activités  
du 23.12.24-03.01.25

Patricia, Martine, Hanne, Sofia, Julia





## Fahrt ins Katzencafé | Chalon de Thé



- Streichel dich glücklich im ersten Katzencafé in Luxemburg. Im "Chalon de Thé" kommen aber nicht nur Katzenfans voll auf ihre Kosten, denn die schöne Atmosphäre, die herzliche Bedienung und eine ansprechende Speisekarte, sind neben den Katzen auch ein echtes Highlight. Wir fahren mit dem Zug, jeder zahlt vor Ort selbst.

- *Caressez-vous joyeusement dans le premier café pour chats du Luxembourg. Au Chalon de Thé, cependant, les amateurs de chats ne sont pas les seuls à en avoir pour leur argent, car l'atmosphère magnifique, le service chaleureux et un menu attrayant sont un véritable point fort en plus des chats. Nous nous déplaçons en train, chacun paie sur place.*



Dienstag 14.01.2025



Wasserbillig Gare



09.45 Uhr



gratis



bis 12.01.2025

## Fréijoer zu Saarbuerg

- Verbréngt e geselligen Dag mam Club zu Saarbuerg. No engem gemeinsamen Mëttegessen kënn Dir den Dag ganz no ärem Befannen gestalten. Ob bummelen, erop bis op d'Buerg, schlendern un der Saar oder just vun enger léiwier Terrass profitéieren, fuert mat a genéisst eis herrlecht Region. (lessen & Drénken exklusiv)



Donneschdeg 06.03.2025



Mertert P&R Minibus



11.15 Auer



10.-



bis 01.03.2025



## Freitag ist Markttag

- Der Wochenmarkt freitags in Trier, besticht nicht nur durch sein historisches Ambiente, sondern vor allem durch sein reichhaltiges und frisches Angebot an großartigen Waren, die zum Teil aus regionaler Produktion und Bioanbau stammen.
- *Le marché hebdomadaire de la belle ville de Trèves ne séduit pas seulement par son ambiance historique, mais surtout par son offre riche et fraîche de superbes marchandises, dont certaines sont issues de la production régionale et de l'agriculture biologique.*



Freitag 21.03.2025

Minibus oder öffentli.  
Transport

09.30 Uhr



10.-



bis 19.03.2025

## Schiefermuseum Martelange | Musée de l'ardoise

- Erkunden Sie mit uns die faszinierende Welt unter Tage im Schiefermuseum Haut-Martelange! Erleben Sie die Geschichte und Techniken der Schiefergewinnung hautnah und tauchen Sie ein in den Alltag der Schieferarbeiter! Eine spannende Zeitreise in die Schieferindustrie des 20. Jahrhunderts. Erkunden Sie die Arbeitsbedingungen der Schiefergrubenarbeiter und lassen Sie sich ein lebendiges Bild der Alltagswelt erschaffen. ACHTUNG: VIELE STUFEN / TREPPEN BEI DIESER VISITE!!!
- *Explorez avec nous le monde fascinant du sous-sol au musée de l'ardoise du Haut-Martelange ! Découvrez de près l'histoire et les techniques d'extraction de l'ardoise et plongez dans le quotidien des ardoisiers ! Un voyage passionnant dans le temps pour découvrir l'industrie de l'ardoise au 20<sup>ème</sup> siècle. Apprenez-en plus sur les conditions de travail des ardoisiers et laissez-vous une image vivante de leur quotidien. ATTENTION : BEAUCOUP DE MARCHES ET D'ESCALIERS LORS DE CETTE VISITE !!!*



Freitag 21.02.2025

13.30 Uhr | Schiefermuseum  
L-8823 Haut-Martelange12.00 Uhr | Abfahrt Muselheem Minibus  
12.10 Uhr | Abfahrt P&R Mertert

32.- (incl.Guide/Eintritt/Minibus)



bis 07.02.2025





## Irland Rundreise

### Vorankündigung

- Irland, die "Grüne Insel", besticht durch ihre atemberaubende Natur, reiche Kultur und herzliche Gastfreundschaft.



Ein Highlight jeder Irlandreise ist die lebendige Hauptstadt Dublin, die mit ihrer Mischung aus historischer Architektur, lebhaften Pubs und moderner Kultur begeistert. Von dort aus kann man die wilde Schönheit des Landes erkunden:

Der Ring of Kerry, eine malerische Küstenstraße, bietet atemberaubende Ausblicke auf zerklüftete Klippen, idyllische Strände und grüne Hügel.

Die Cliffs of Moher zählen zu den bekanntesten Naturwundern Irlands – steile Klippen, die dramatisch in den Atlantik stürzen.

Connemara, mit seiner wilden, unberührten Landschaft aus Mooren und Bergen, verkörpert die raue Schönheit der irischen Westküste.

Nicht zu vergessen ist Glendalough, das für seine mystischen Seen und eine der ältesten Klostersiedlungen Irlands bekannt ist, eingebettet in die malerischen Wicklow Mountains.

Jede dieser Regionen verzaubert mit ihrer einzigartigen Magie und lädt dazu ein, die Vielfalt Irlands zu entdecken.

Die gesamte Rundreise wird mit deutschsprachiger Reiseleitung stattfinden.

Zusammen mit unseren Freunden des Club Syrdall, bieten wir eine einmalige Rundreise durch das wundervolle Irland an, genauer Reiseablauf folgt nach endgültiger Anmeldung.



Abflug Mittwoch 11.06.2025  
Rückflug Mittwoch 18.06.2025  
incl. Abholdienst ab/bis Haustür durch Voyages Weber



Doppelzimmer 2.500.- Euro  
Einzelzimmer 2.950.- Euro



bis 31.01.2025



## Erholungsfahrt in die historische

### Wassermühle nach Birgel

(inkl. 1 Übernachtung)



- Die Eifel ist eine der außergewöhnlichsten Landschaften Europas. Im Herzen dieser, nämlich in der Vulkaneifel, liegt unser Ziel: die historische Wassermühle in Birgel. Dieser romantische Ort, liebevoll gehegt und gepflegt von Chefmüller Erwin und seinem Mühlenteam, atmet diese den Geist der Tradition, der Gastfreundschaft und der Zufriedenheit. Entfliehen Sie ihrem Alltag und genießen in einem einmaligen Ambiente folgende Annehmlichkeiten:

#### Tag 1

Ankunft auf dem Mühlengelände / Check in  
Mühlenführung inkl. Likör und Brot backen  
Kaffee & Kuchen  
Abendessen als 3-Gang-Wahl Menü inkl.  
1 Freigetränk

#### Tag 2

Frühstück  
Nach dem Frühstück fahren wir gemütlich Richtung Maar und machen einen kleinen Spaziergang, bevor es dann wieder Richtung Heimat geht.



Donnerstag 27.03.2025 bis Freitag 28.03.2025



12.00 Uhr | Mertert P&R Minibus



250.-



bis 15.02.2025



## Musée Thillenvogtei

Kommt mat eis an dat klengsten Duerf vum Land. Hei ass de Musée Thillenvogtei net ze iwwersinn. D'Liewen um Duerf ëm 1900 – dat kënt Dir hei zu Randschelt mat Hänn, Nues an An entdecken. Kucken, lauschteren, upaken, fillen, probéieren, richen a schmaachen.



Dir sidd interesséiert Eech den Alldag vun eise Virfaren un ze kucken. Dann besichtegt mat eis den Haff a baakt a schmaacht Eisekuchen ewéi fréier.



Mëttwoch 09.04.2025



14.00 Uhr | Musée Thillenvogtei  
Maison 3 L-8831 Rindschleiden



10.30 Auer | Départ Muselheem Minibus  
10.40 Auer | Départ P&R Mertert  
12.00 Auer | Mëttegiessen



33.- Musée & Transport



bis 28.03.2025

## Visitt vun enger Wandmillen

Mir ginn op Mompech Wandmille kucken a kréien och interessant Erklärungen dozou. Zu Mompech stoungen déi éischt véier Wandmillen hei a Lëtzebuerg. Nodeems si all ofgerappt ginn sinn, as eng nei Wandmillen dohinner komm. Dëst schafft 3x souvill Stroum wéi déi véier éischt Wandmillen virdrun. **Wichtig: Et muss ee gutt zu Fouss sinn.**

## Visite d'un moulin à vent

*Nous visitons un moulin à vent à Mompach où nous obtenons des explications sur le fonctionnement de ce moulin à vent.*



Dënschdeg 25.03.2025



10.00 Auer | Wandmillen Mompach



09.40 Auer | Muselheem Minibus



gratis



bis 09.03.2025



## Trier Unterirdisch / Führung durch das spätantike Gräberfeld St Maximin

- Lernen Sie das bislang einzige frühchristliche Gräberfeld aus dem 3. Jahrhundert nördlich der Alpen mit mehreren Gräbern kennen und bestaunen Sie, wie dicht neben-, hinter- und vor allem übereinander sich die Steinsarkophage stapeln...

Im Anschluss gemeinsames Mittagessen (exklusive). Rückfahrt 14:30 Uhr

**Hinweis! Festes, flaches Schuhwerk und absolute Trittsicherheit sind erforderlich. Die Ausgrabungen sind ausschließlich über Metallstege (ohne Handläufe) erschlossen. Es ist stellenweise eng und es besteht keine Möglichkeit eines Toilettenbesuchs während der Visite. Führung auf DE**



Freitag 04.04.2025



09.15 Uhr | Mertert P&R Minibus



15.-



20.03.2025

## Visitt vun der SuperDrecksKëscht

- Mir fueren op Colmar Bierg de Site vun der SuperDrecksKëscht kucken. Hei kënnen mir emol hannert d'Kulissen vun der Verwäertung vun eisem Dréck kucken.

## Visite de la SuperDrecksKëscht

- On va visiter la SuperDrecksKëscht à Colmar Berg où on aura l'occasion de découvrir les coulisses de l'entreprise.*



Dënschdeg 11.03.2025



14.00 Auer | Site vun der SuperDrecksKëscht  
Zone Industrielle Piret Colmar



Berg 13.10 Auer | Muselheem  
13.15 Auer | P&R Mertert



10.-



bis 04.03.2025



## Autisme Luxembourg a.s.b.l



- Besichtigen Sie mit uns die Werkstätten von Autisme Luxembourg a.s.b.l. in Beckerich.

Die Werkstätten für berufliche Integration des Roger-Thelen-Zentrums bieten 9 unterschiedliche Praktikumsbereiche an:

- Gartenwerkstatt, Keramikwerkstatt, Konditoreiwerkstatt, Druckwerkstatt
- Papierwerkstatt, Kochworkshop, Nähwerkstatt, Wäscherei, Laser-Tec Werkstatt

Gemeinsam stellen die Mitarbeiter zahlreiche hochwertige Produkte her und erbringen Dienstleistungen in verschiedenen Bereichen.

- *Venez visiter avec nous les ateliers d'Autisme Luxembourg a.s.b.l. à Beckerich.*

*Les ateliers d'intégration professionnelle du Centre Roger Thelen proposent 9 domaines de stages différents :*

- *Atelier de jardinage , Atelier de céramique, Atelier de pâtisserie*
- *Atelier d'impression, Atelier papier, Atelier de cuisine, Atelier de couture*
- *Atelier blanchisserie, Atelier de technologie laser*

*Ensemble, les collaborateurs fabriquent de nombreux produits de qualité et fournissent des services dans différents domaines.*



Freitag 24.01.2024



10.30 Uhr | Centre Roger Thelen  
1, Jos Seyler Strooss L-8522 Biekerech  
12.00 Uhr | Mittagessen Autisme



09.00 Uhr | Abfahrt Muselheem  
09.10 Uhr | Abfahrt P&R Mertert Luxembourg



10.- Transport



bis 15.01.2025



- Mir wëlle mat lech an deenen nächste Méint eist schéint Ländche besser kenne léieren. Lëtzebuerg ass an 12 verschidde Kantoner opgedeelt an huet an allen Ecke vum Land vill ze bidden.



Eis siwent Statioun ass de **Kanton Réiden**. Dëse Kanton leit am Weste vu Lëtzebuerg. Am Norde grenzt en un de Kanton Wootz, am Osten un Kantoner Dikrich a Miersch, an am Süden un de Kanton Capellen. De Kanton grenzt am Westen un di belsch Grenz.

### Am Kanton Réiden ginn et 9 Gemengen.

- Biekerech
- Préizerdaul
- Sëll
- Ell
- Rammerech
- Useldéng
- Groussbus-Wal
- Réiden / Atert
- Viichten

Mam Club Muselheem maache mir eis op eng kulturell Rees duerch den Westen vun eisem Land.

- *Dans notre nouvelle rubrique 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 septième station sera le **canton Rédange-sur-Attert**, qui est situé à l'ouest du Grand-Duché de Luxembourg. Il est limité au nord par le canton de Wiltz, à l'est par les cantons de Diekirch et de Mersch, au sud par le canton de Capellen. Le canton est limité à l'ouest par la frontière belge qui le sépare des arrondissements d'Arlon et de Bastogne dans la province de Luxembourg.*

### Le canton Rédange-sur-Attert compte 9 communes

- Beckerich
- Préizerdaul
- Saeul
- Ell
- Rambruch
- Useldange
- Grosbous-Wahl
- Redange-sur-Attert
- Vichten

*Avec notre Club Muselheem, nous partons pour un voyage culturel à travers l'ouest du pays.*



## Visitt vum Colpacher Schlass

- Mir hunn Méiglechkeet dëst Schlass, wat 1947 vum Aline Mayrisch un d' Rout Kräiz gestëft ginn ass, ze besichen. Et ass lo een Erhuelungszentrum vum Roude Kräiz.



## Visite du château de Colpach

- *On a la possibilité de visiter le château de Colpach, lequel a été offert à la Croix-Rouge par Aline Mayrisch en 1947. Ce château sert aujourd'hui de centre de réhabilitation physique et post-oncologique de la Croix-Rouge.*



Dënschdeg 18.02.2025



14.30 Auer | 1, am Schlasspark  
Colpach Bas



13.00 Auer | Muselheem Minibus  
13.10 Auer | P&R Mertert



gratis



bis 11.02.2025



## Fuesparty mit Uli

Ramba Zamba im Muselheem



- Seien Sie dabei, wenn es im Club Muselheem wieder heißt: „... und dann die Hände zum Himmel, kommt lasst uns fröhlich sein...“ Ab ins Kostüm... fertig los, starten Sie schunkelnd, tanzend und lachend mit uns in die närrische Jahreszeit. Für Speisen und Getränke ist gesorgt.

- *Soyez de la partie lorsque, après toutes ces années, au Club on chantera à nouveau : "... et puis les mains vers le ciel venez soyons joyeux ...". Enfilez votre costume.... Prêt à partir, commencez avec nous la période de folie en swinguant, en dansant et en riant. Des boissons et des snacks sont prévus.*



Donnerstag 27.02.2025



Muselheem | Saal



11.11 Uhr



20.-

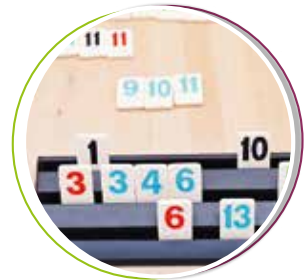


bis 11.02.2025

## 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 au rummicub, mais vous manquez de joueurs? Nous nous rencontrons une fois par mois, le lundi matin, pour un moment de convivialité.*



Méindeg, 13.01., 10.02., 17.03., 14.04.2025



10.00 - 12.00 Auer



Muselheem



gratis



bis 1 Woch virdrun





## 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.*

22.01. Rindsrouladen, 26.02. Fischgratin, 26.03. Prince Orloff



Mittwoch 22.01., 26.02., 26.03. 2025



Café-Restaurant Weydert  
„Op der Knupp“  
2, rue Principale  
L-6557 Dickweiler



12.00 - 17.00 Uhr



vor Ort zu zahlen



bis eine Woche vorher



## Mëttesdësch | Table de midi

Essen ohne Stressen



- Kommt mat eis an e Restaurant an eise Gemengen. Mir gin eis e Rendez-vous um 12 Auer fir den Aperitif, an uschléissend loosse mir eis vum Kichechef verwinne.

- *Venez avec nous dans un des restaurants de nos communes. Nous nous donnons rendez-vous à midi pour prendre l'apéritif et ensuite se faire gâter par le chef de cuisine.*



Donneschdeg 23.01.2025



Auberge du Lac  
77, Rte du Vin  
Machtum



Mëttwoch 05.02.2025



Wuermer Koeppchen  
9, Berreggaass  
L-5485 Wormeldingen



Mëttwoch 12.03.2025



Restaurant "Le Menhir"  
beim Zehra  
20, rue Principale  
L-6925 Flaxweiler



12.00 Auer am Restaurant



bis eng Woch virdrun



## Kino mit „Genuss“ | Cinéma avec « plaisir »

- Winterzeit ist Filmezeit, denn die Tage werden kürzer und draußen wird es kälter. Die schönste Zeit um in geselliger Runde, einen guten Film zu schauen. Erleben Sie mit uns einen gemütlichen Kinonachmittag, immer mit einer kleinen „kulinarischen“ Überraschung.



- *L'hiver est l'heure du cinéma car les journées raccourcissent et il fait plus froid dehors. Le meilleur moment pour regarder un bon film en bonne compagnie. Vivez avec nous une journée cosy au cinéma, avec toujours une petite surprise « culinaire ».*



### „Der Tenor“

Donnerstag 06.02.2025



Wormeldange | Centre Culturel  
(kleiner Saal RDC)



14.00 - 16.00 Uhr



8.- für den Genuss



bis 1 Woche vorher



### „Der 100 jährige der aus dem Fenster stieg“

Dienstag 11.03.2025



Saal | Muselheem



10.00 - 12.00 Uhr



8.- für den Genuss



bis 1 Woche vorher



## Lesecafé & Tee

- Winterzeit ist Lesezeit. Hören Sie in gemütlicher Runde Balladen, Gedichte u.o. Kurzgeschichten oder bringen Sie doch ihr liebstes Buch oder eine bewegende Geschichte mit in unseren Lesezirkel im Muselheem bei Kaffee & Tee.



- *L'hiver, c'est le temps de la lecture. Écoutez des ballades, des poèmes et des nouvelles dans une atmosphère détendue ou apportez votre livre préféré ou une histoire émouvante à notre cercle de lecture au Muselheem autour d'un café et d'un thé.*



Freitag 10.01.2025



Muselheem



14.00 - 15.30 Uhr



gratis



bis 2 Tage vorher



Donnerstag 20.02.2025

Wormeldange | Centre Culturel  
(kleiner Saal RDC)

14.00 - 15.30 Uhr



gratis



bis 2 Tage vorher



Donnerstag 20.03.2025



Muselheem



14.00 - 15.30 Uhr



gratis



bis 2 Tage vorher



## 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 de la planète", 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.*

### Neujahrsbrunch



Freitag 17.01.2025



Muselheim



10.00 - 13.00 Uhr



23.-



bis 1 Woche vorher

### Frühlingsfrühstück



Freitag 14.02.2025



Muselheim



10.00 - 12.00 Uhr



23.-



bis 1 Woche vorher

### Osterbrunch



Freitag 11.04.2025



Muselheim



10.00 - 12.00 Uhr



23.-



bis 1 Woche vorher



## 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 können die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Konzentration, das logische Denken und die Denkflexibilität verbessert werden.

Mariette Zacharias hat über LVGT asbl (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. **Block von 6 Trainingseinheiten zu 90 min. Anmeldungen bitte immer über den Club Muselheem.**

- *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.*

**Bloc de 6 unités à 90 min. Inscriptions seulement par le Club Muselheem.**



Mariette Zacharias



6 x montags, 13.01., 03.02., 10.02., 17.02., 10.03., 31.03.2025



Muselheem | Saal



14.00 - 15.30 Uhr | Muselheem



65.-



bis 09.01.2025



## Handarbeitstreff

- Mir organiséieren am zwou Wochen Rhythmus ee gemittlechen Nomëtten zu Waaserbëlleg fir all Leit, déi net gären eleng doheem sinn. Kommt lanscht a potert, spillt oder stréckt mat eis. Material w.e.g. matbrenge! **Mir treffen eis all 14 Deeg Freides am Muselheem!**

## Rencontre de travail manuel

- *Nous organisons un après-midi agréable à Wasserbillig pour tous ceux, qui ne veulent pas rester seul. Joignez-vous et restez avec nous pour parler, jouer ou tricoter. Nous nous rencontrons toujours le vendredi tous les 14 jours au Muselheem !*



Freides ab 17.01.2025 | all 2 Wochen



Muselheem | Saal  
oder Atelier



14.00 - 16.00 Auer



10.-/Trimester

## Auch in Grevenmacher

- Mir organiséieren ee gemittlechen Nomëtten zu Gréiwemaacher fir all Leit, déi net gären eleng doheem sinn. Kommt lanscht a potert, spillt oder stréckt mat eis.



## Aussi à Grevenmacher

- *Nous organisons un après-midi agréable à Grevenmacher pour tous ceux, qui ne veulent pas rester seul. Joignez-vous et restez avec nous pour parler, jouer ou tricoter.*



Dënschdeg 07.01., 04.02., 04.03., 01.04.2025



Home Jean Welter  
Grevenmacher  
(Scoutensaal)



14.00 - 16.00 Auer



10.-/Trimester



## Workshop Das Gefühl für Ton

• In diesem 3-teiligen kreativen Workshop bekommen Sie einen Einblick in die künstlerische Gestaltung mit dem Material Ton. Töpfern ermöglicht uns, den Alltagsstress hinter uns zu lassen und sich auf das kreative Schaffen zu konzentrieren. Das Arbeiten mit beiden Händen regt die Gehirnhälften an und lässt uns zeitgleich aktiv und entspannt sein. Versuchen Sie es und machen einfach mit.



• *Dans cet atelier créatif en trois parties, vous aurez un aperçu de la création artistique avec le matériau argile.*

### Mindestteilnehmerzahl erforderlich!



Claudine Lieners (Atelier Creat'Our)

#### Verschiedene Gegenstände aus Ton



Montag 27.01.2025

#### Freie Gestaltung



Montag 03.02.2025

#### Glasieren der Gegenstände



Montag 10.03.2025



10.00 - 12.00 Uhr



11, rue St. Martin  
L-6635 Wasserbillig  
(rotes Gebäude)



115.- (gesamter Workshop, incl. brennen der Gegenstände)



bis 17.01.2025





club  
aktiv+

CLUB  
muselheem



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



croix-rouge  
luxembourgeoise  
*Ménachem helfen*



**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 ausgeschlossen.**  
*Toute personne ne respectant pas les règles sera exclue du Club aktiv+.*

# REGLEMENT INTERNE

## Leif Klienten,

Mir bieten Iech héiflech, eis **Intern Reegelen** ze respektéieren. Duerch d'Reegelen, wëlle mir allen Bedeelegten e gudden Oflaf vun eisen Aktivitéiten erméiglechen an 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 berécksiichtegt. Spontan Un- an Ofmellen erschwéiert eis Aarbecht, an blockéiert och fréi Plaahtzen fir aner Klienten.
- Dir huelt op Är Verantwortung un den Aktivitéiten vum Club deel. Mir iwwerhuelen keng Haftung fir een evtl. entstanen Schued. An enger akuter Notfallsituatioun, ass eis Personal verpflichtet eng Ambulanz ze ruffen.
- Bei allen Aktivitéiten kennen mir max. 5 Minutten waarden.
- Bei entspriechenden Ëmstänn behale mir eis fir, eisen Programm ze änneren, unzepassen oder och ofzesoen (Wieder, Krankheet, Pandemie...etc.)
- Kascht eng Veranstaltung oder eng Aktivitéit eppes, schécken mir Iech eng Rechnung oder Dir erhaalt d'Rechnung bei der Veranstaltung.
- Falls eis duerch Är Ofmeldung Onkäschten entstanen sinn, kenne mir d'Käschten net zeréckerstatten. Mir versichen (z.B. bei Theater, Ausflug, etc.) ëmmer een Ersatz ze fannen, kennen dëst awer net garantéieren.
- Bei all eise Kueren oder fortlaufenden Aktivitéiten ass den kompletten Präis ze bezuelen, och wann Dir net un jidder Séance deelhuele kennt (egal aus welchen Grënn).
- Bei eisen Aktivitéiten behalen mir eis fir, Fotoen oder Minivideosequenzen ze maachen, déi mir fir eng transparent Öffentlechkeetsaarbecht, fir Publikatiounen an fir eisen Internetsite oder Facebook notzen. Wëllt dir net op enger Foto oder op engem Video drop sin, deelt eis dëst w.e.g. schrëftlech mat.
- An dësem Kontext assuréieren mir Iech mat all ären perséinlechen Donnéeën vertraulech ëmzegoen (Reesen, Sécherheetskontrollen, Hotel etc.)
- Dës Reegele gëllen fir Aktivitéiten, vum Club Muselheem. Bei Aktivitéiten déi durch Partner organiséiert ginn, trëtt Reglement von 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 Neuanmeldung 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](mailto:club-muselheem.croix-rouge@help.lu)**



# ANMELDEBOGEN

## FICHE D'INSCRIPTION

DATUM TAG VERANSTALTUNG

S. ANZAHL

### JANUAR | JANVIER

	05.01.	SO	Neijoersconcert Echternach	36	<input type="checkbox"/>
	06.01.	MO	Sprachtreff: Englisch Beginn	47	<input type="checkbox"/>
	07.01.	DI	Laufen ohne Schnaufen Muselheem	41	<input type="checkbox"/>
	07.01.	DI	Handarbeitstreff Grevenmacher Beginn	23	<input type="checkbox"/>
	07.01.	DI	Yoga I Beginn 12x	45	<input type="checkbox"/>
	08.01.	MI	Pilates Beginn 12x	42	<input type="checkbox"/>
	08.01.	MI	Yoga II Beginn 12x	45	<input type="checkbox"/>
	08.01.	MI	Trëppeltour Ahn	43	<input type="checkbox"/>
	08.01.	MI	Neijoersconcert Philharmonie	36	<input type="checkbox"/>
	09.01.	DO	Yoga III Beginn 11x	45	<input type="checkbox"/>
	09.01.	DO	Mämmories am Stuedtheater	34	<input type="checkbox"/>
	10.01.	FR	Wanderung Kanton Reiden	44	<input type="checkbox"/>
	10.01.	FR	Lesecafé und Tee Muselhem	20	<input type="checkbox"/>
	13.01.	MO	Indoorboule Machtum	38	<input type="checkbox"/>
	13.01.	MO	Rummikub	16	<input type="checkbox"/>
	13.01.	MO	Gedächtnistraining Beginn 6x	22	<input type="checkbox"/>
	13.01.	MO	Sprachtreff: Französisch Beginn	47	<input type="checkbox"/>
	14.01.	DI	Kachtreff Niederdonven Geméisozopp	49	<input type="checkbox"/>
	14.01.	DI	Katzencafé	7	<input type="checkbox"/>
	15.01.	MI	Lunchkonzert	33	<input type="checkbox"/>
	15.01.	MI	Danze mecht Freed	39	<input type="checkbox"/>
	17.01.	FR	Rund um die Welt Neujahrsbrunch	21	<input type="checkbox"/>
	17.01.	FR	Handarbeitstreff Wasserbillig Beginn	23	<input type="checkbox"/>
	20.01.	MO	Upcycling Kerzen	31	<input type="checkbox"/>
	20.01.	MO	Yoga mit Sabrina Beginn 10x	46	<input type="checkbox"/>
	21.01.	DI	Visite Op Lamp	51	<input type="checkbox"/>
	22.01.	MI	Kegeln	17	<input type="checkbox"/>
	23.01.	DO	Mëttesdësch Auberge du Lac	18	<input type="checkbox"/>
	24.01.	FR	Visite Autisme asbl	13	<input type="checkbox"/>
	26.01.	SO	Theater Wasserbillig	37	<input type="checkbox"/>
	27.01.	MO	Villa Vauban Ausstellung Beckius	35	<input type="checkbox"/>



# ANMELDEBOGEN

## FICHE D'INSCRIPTION

DATUM	TAG	VERANSTALTUNG	S. ANZAHL	
27.01.	MO	Keramik Kurs Beginn 3 x	24	<input type="checkbox"/>
29.01.	MI	Trëppeltour Manternach	43	<input type="checkbox"/>
30.01.	DO	12 Tenöre Echternach	35	<input type="checkbox"/>
30.01.	DO	Kreativ Atelier Mandala	31	<input type="checkbox"/>
31.01.	FR	Kachtreff Muselheem Forelle	49	<input type="checkbox"/>

### FEBRUAR | FÉVRIER

04.02.	DI	Laufen ohne Schnaufen Maacher	41	<input type="checkbox"/>
05.02.	MI	Mëttesdësch Wuermer Köppchen	18	<input type="checkbox"/>
06.02.	DO	Kino mit Genuss Wormeldange	19	<input type="checkbox"/>
07.02.	FR	Vortrag Jessy Müller Detox	48	<input type="checkbox"/>
08.02.	SA	Theater Trier, La Cage aux folles	33	<input type="checkbox"/>
10.02.	MO	Rummikub	16	<input type="checkbox"/>
10.02.	MO	Indoorboule Machtum	38	<input type="checkbox"/>
11.02.	DI	Visitt Seniorie Consdorf	51	<input type="checkbox"/>
14.02.	FR	Frühlingsfrühstück	21	<input type="checkbox"/>
18.02.	DI	Visitt Colpach Schloss	15	<input type="checkbox"/>
19.02.	MI	Trëppeltour Oberdonven	43	<input type="checkbox"/>
20.02.	DO	Lesecafé und Tee Wormeldange	20	<input type="checkbox"/>
21.02.	FR	Schiefermuseum Martelange	8	<input type="checkbox"/>
26.02.	MI	Kegeln	17	<input type="checkbox"/>
27.02.	DO	Fuesparty Ramba Zamba	16	<input type="checkbox"/>
28.02.	FR	Kochtreff Muselheem Kalbsragout	49	<input type="checkbox"/>

### MÄRZ | MARS

04.03.	DI	Laufen ohne Schnaufen Wormeldane-Haut	41	<input type="checkbox"/>
05.03.	MI	Hierkenwanderung	44	<input type="checkbox"/>
06.03.	DO	Fréijoer zu Saaruerg	7	<input type="checkbox"/>
07.03.	FR	Klangschalen Snoezelraum	40	<input type="checkbox"/>
10.03.	MO	Indoorboule	38	<input type="checkbox"/>
11.03.	DI	SuperDrëcksKëscht	12	<input type="checkbox"/>



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

T. 2755 3660 | Mail: [club-muselheem.croix-rouge@help.lu](mailto:club-muselheem.croix-rouge@help.lu)



# ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION

DATUM	TAG	VERANSTALTUNG	S.	ANZAHL
	11.03.	DI Kino mit „Genuss“ Muselheem	19	<input type="text"/>
	12.03.	MI Mëttesdësch Menhir Flaxweiler	18	<input type="text"/>
	12.03.	MI Trëppeltour Ehnen	43	<input type="text"/>
	14.03.	FR Philharmonie: Ciné Concert	32	<input type="text"/>
	17.03.	MO Rummikub	16	<input type="text"/>
	18.03.	DI Laufen ohne Schnaufen Manternach Gare	41	<input type="text"/>
	19.03.	MI Lunchkonzert	33	<input type="text"/>
	20.03.	DO Lesecafé und Tee Muselheem	20	<input type="text"/>
	21.03.	FR Wanderung Rindschleiden	44	<input type="text"/>
	21.03.	FR Markttag Trier	8	<input type="text"/>
	24.03.	MO Bad Bertrich	38	<input type="text"/>
	25.03.	DI Visitt Wandmillen	11	<input type="text"/>
	26.03.	MI Kegeln	17	<input type="text"/>
	27./ 28.03	DO/ FR Historische Wassermühle Birgel	10	<input type="text"/>

## APRIL | AVRIL

	01.04.	DI Laufen ohne Schnaufen Münschecker	41	<input type="text"/>
	02.04.	MI Kreativen Eck Osterdeko	31	<input type="text"/>
	02.04.	MI Trëppeltour Grevenmacher	43	<input type="text"/>
	04.04.	FR Trier Unterwelten St. Maximim	12	<input type="text"/>
	07.04.	MO Indoorboule Machtum	38	<input type="text"/>
	07.04.	MO Vélo Repair Day	52	<input type="text"/>
	08.04.	DI Lesung Robert Steinmetz	50	<input type="text"/>
	09.04.	MI Thillenvogtei	11	<input type="text"/>
	09.04.	MI Ouschtersaachen aus Schockela	50	<input type="text"/>
	11.04.	FR Osterbrunch	21	<input type="text"/>
	13.04.	SO Sonndes net eleng: Schwanensee	37	<input type="text"/>
	14.04.	MO Rummikub	16	<input type="text"/>
	15.04.	DI Laufen ohne Schnaufen Mertert Parc	41	<input type="text"/>



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660 | Mail: [club-muselheem.croix-rouge@help.lu](mailto:club-muselheem.croix-rouge@help.lu)**



## Kreativen Eck | Coin créatif



- Kreativitéit am Alter setzt Endorphinen, d'Gléckshormoner, frei. Versicht et emol a kommt bei eis laanscht. Dir wäert iwwerrascht sinn, mat wéi engem flotte Resultat Dir nees heem gitt.
- *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.*

### Upcycling: Kärzen selwer machen

Aus al gëtt nei. Aus ale Kärzen machen mir neier. Bréngt all är al Kärzereschter mat an mir zauberen eppes neies doraus.

*Créer du neuf avec du vieux - Nous fabriquons de nouvelles bougies. Apportez vos propres restes de bougies et nous les transformerons en quelque chose de nouveau.*



Méindeg 20.01.2025



Muselheim | Atelier 1. Stock



10.00 Auer



12.-



bis 13.01.2025

### Kreativatelier: Mandala, Stempeln und mehr



Donnerstag 30.01.2025



Muselheim



14.00 - 15.30 Auer



8.-



bis 25.01.2025

### Frühlingsgesteck/Ouschterdéko



Méttwoch 02.04.2025



Muselheim



10.00 - 12.00 Auer



35.-



bis 26.03.2025



## Indiana Jones and the Raiders of the Lost Ark in Concert



- Erleben Sie Blockbuster und großes Orchester in Kombination in der Philharmonie in Luxembourg. Was Sie sehen und hören werden: Die Musik von John Williams unterlegt Steven Spielbergs Meisterwerk Indiana Jones und die Jäger des verlorenen Schatzes aus dem Jahre 1981. Lassen Sie sich aus dem Alltag entführen und lehnen Sie sich zurück bei unseren Ciné-Concerts.

- *Découvrez des superproductions et un grand orchestre réunis à la Philharmonie de Luxembourg. Ce que vous verrez et entendrez : La musique de John Williams est à la base du chef-d'œuvre de Steven Spielberg, Indiana Jones et les Aventuriers de l'arche perdue de 1981. Laissez-vous éloigner du quotidien et asseyez-vous à nos ciné-concerts.*



Freitag 14.03.2025



19.30 Uhr | Philharmonie



18.00 Uhr | Muselheem Minibus



36.-



bis 01.03.2025





## La Cage aux folles

- In diesem Musical-Klassiker über Toleranz aus dem bunten Alltag eines queeren Nachtclubs bringt die Liebe eines jungen Paares die Welt ins Wanken: Der heikle Moment, wenn Eltern und Schwiegereltern einander vorgestellt werden, hält jede Menge Fettnäpfchen bereit – stehen doch alle unter Druck, sich den künftigen Familienangehörigen bestmöglich zu präsentieren!



- La Cage aux folles erzählt in deutscher Sprache mit schillernder Show, Musik, Tanz und Witz von Toleranz und dem Spiel der Identitäten. (Vorher: Gemeinsames Essen exkl.)



Samstag 08.02.2025



19.30 Uhr | Theater Trier



17.00 Uhr | Muselheem Minibus



45.- (inkl. Bus)



bis 25.01.2025

## Lunchkonzert Philharmonie

### Grand Auditorium

- Kostenlose Konzerte haben in der Stadt Luxemburg lange Tradition. Musikliebhaber haben die Möglichkeit, sich eine halbe 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 demi-heure. Il y en a pour tous les goûts.*



Mittwoch 15.01. & 19.03.2025



12.30 - 13.30 Uhr | Philharmonie  
Luxembourg



10.00 Uhr | Gare Wasserbillig



gratis



bis 2 Tage vorher



## Mämmories am Stuedtheater

- Wat gëtt een net alles gewuer, wann eng Fra, déi op alle grouse Büne vun der Welt performt huet, dat behaupt se emol, hir Schminkkëscht opmécht an ufänkt ze poteren. Am Scheinwerferlicht glënnert a blénkt alles, mee hannert de Kulisse gesinn och déi gréisste Staren a Stärecher blatzeg aus.



Firwat gëtt eng Artistin zu New York, London, Berlin oder Paräis zur Diva an heiheem kennt keen se? Kann een net och zu Lëtzebuerg weltberüümt ginn? (Firstellung:=LU)



Soloprogramm mam Michèle Turpel vum Jemp Schuster



Donneschdeg 09.01.2025



19.00 Auer | Stuedtheater



25.-



bis 06.01.2025



## Concert mat den 12 Tenöre

- Dës ongewéinlech Sänger feieren hiren 15ten Gebuertsdag. Loost lech begeeschteren vun enger Show der Extraklasse. Wann sie zesummen sangen, erwaard lech eppes ganz Besonnesches.



## Concert avec les 12 ténors

- *Ces chanteurs exceptionnels fêtent leur 15 ième anniversaire. Venez avec nous à ce concert et laissez-vous séduire par leur chant.*



Donneschdeg 30.01.2025



20.00 Auer | Trifolion



19.00 Auer | Muselheem Minibus



80.-



bis 20.01.2025

## Ausstellung Jean-Pierre Beckius an der Villa Vauban

- Kommt mat eis dës interessant Ausstellung kucken. De Jean-Pierre Beckius war ee Miseler Jong an huet och vill Biller vun der Musel gemoolt, mä net nëmmen. Dofir loosst eis kucke goe, wat hien nach alles gemoolt huet.

## Exposition du peintre Jean-Pierre Beckius

- *Nous visiterons l'exposition exceptionnelle du célèbre peintre de la Moselle à la Villa Vauban. Venez avec nous et laissez-vous emporter par ces tableaux extraordinaires.*



Méindeg 27.01.2025



12.50 Auer | Gare de Wasserbillig



14.00 Auer | Villa Vauban



op der Plaatz



bis 22.01.2025



## Neijoersconcert

- Beginnen Sie das Jahr 2025 musikalisch, indem Sie zusammen mit uns zum „Neijoersconcert“ fahren.



## Trifolion Echternach

- In diesem Jahr präsentiert die Harmonie Echternach



Sonntag 05.01.2025



19.00 Uhr | Trifolion



18.00 Uhr | Muselheem Minibus

25.- (Eintritt Konzert)



30.- (Eintritt & Transport)



bis 20.12.2024

## Philharmonie

- In diesem Jahr präsentieren die Philharmoniker Werke von Johann Strauss und Richard Strauss.
- *Cette année, l'orchestre philharmonique présentera des œuvres de Johann Strauss et Richard Strauss.*



Mittwoch 08.01.2025



19.00 Uhr | Philharmonie



18.00 Uhr | Muselheem Minibus  
18.10 Uhr | P&R Mertert



wird noch bekannt gegeben



bis 20.12.2024



## Theater zu Waasserbëlleg

- Hutt Dir Loscht op ee flotten Owend? Da kommt mat eis op Waasserbëlleg, wou de Sängerbond Museldall Theater spiltt.
- *Voulez-vous passer une soirée agréable ? Alors venez avec nous à Wasserbillig, où le « Sängerbond Museldall » joue du théâtre.*



Sonntag 26.01.2025



Centre Culturel Wasserbëlleg



17.00 Auer



wird noch bekannt gegeben



bis 02.01.2025

## Schwanensee

- Denkt man an Ballett, denkt man an Schwanensee und die unglücklich verzauberte Prinzessin, die erst durch die Liebe eines Prinzen erlöst wird. Unter der Musik von Pjotr Iljitsch Tschaikowski, erzählt das Stück in der feinsten traditionellen Ballettsprache die Geschichte vom Prinzen Siegfried, von Prinzessin Odette und vom Zauberer Rotbart. Von Sehnsucht, Einsamkeit, Eifersucht, Wut, Schmerz, Glück und vor allem vom Sieg der Liebe über das Böse. Das Theater Trier inszeniert diese alte Geschichte flott, erzählfreudig mit Witz und Tempo, frisch und zudem mit packenden Bildern. **(Vorher: Kaffee & Kuchen exklusiv)**



Sonntag 13.04.2025



18.00 Uhr | Theater Trier



16.00 Uhr | Muselheem Minibus



34.- (inkl. Bus)



bis 31.03.2025



## Schwimm- und Wellnessstag in Bad Bertrich



- In der **Vulkaneifel Therme** haben Vitalität und Wohlbefinden immer Saison. Wir entspannen in Deutschlands einziger Glaubersalztherme mit 32 Grad Naturwärme. Gerne können Sie ihre Wellness-Behandlungen vorbuchen. Bad Bertrich ist eine einzige Wohltat für Körper und Seele.

- *Aux **thermes « Vulkaneifel »**, la vitalité et le bien-être sont toujours de saison, car ils offrent beaucoup d'espace pour soi-même. Nous, nous relaxons dans les seuls thermes au sel de Glauber d'Allemagne avec une chaleur naturelle de 32 degrés. Vous pouvez volontiers réserver vos soins de bien-être à l'avance. Bad Bertrich est un véritable bienfait pour le corps et l'âme.*



Montag 24.03.2025



Bad Bertrich

08.00 Uhr | Abfahrt Muslheim  
08.10 Uhr | Abfahrt P&R Mertert

30.- Transport / Eintritt vor Ort zu zahlen



bis 10.03.2025

## Indoor Boule

- Im Winter spielen wir auch Petanque. Sie fragen sich, wie das geht? Dann kommen Sie einfach zu uns nach Machtum und verbringen Sie eine schöne Zeit in geselliger Runde.

- *En hiver, nous jouons aussi à la pétanque. Vous vous demandez comment cela se passe ? Alors venez tout simplement nous voir à Machtum et passez un bon moment en toute convivialité.*



Montags 13.01., 10.02., 10.03., 07.04.2025



Centre culturel | Machtum



14.00 Uhr



bis 2 Tage vorher



## Danze mecht Freed

### Danser c'est amusant



- Tanzen macht Freude. Sie lieben Musik und bewegen sich gerne? Sie möchten gerne neue Leute kennen lernen? Dann kommen Sie zu uns. Wir tanzen unter Gleichgesinnten, nur zum Spaß und zur Entspannung! Durch das Tanzen werden Lebenslust, Spaß, Ausdauer und Gesundheit gefördert, ebenso werden die Konzentrationsfähigkeit und der Gleichgewichtssinn gestärkt. Gemeinsam werden Tänze aus aller Welt geübt: Im Kreis, in Linien, in 4er-Gruppen, im Blocktanz etc. Alle sind herzlich willkommen. Bitte Schuhe mit geschmeidigen Sohle tragen.

- *Danser fait plaisir, c'est sous cette devise qu'a lieu ce nouveau cours. Vous aimez la musique et vous aimez bouger. Vous souhaitez rencontrer de nouvelles personnes. Alors venez nous rejoindre. Nous dansons avec des personnes partageant les mêmes idées, uniquement pour le plaisir et la détente. La danse stimule la joie de vivre, le plaisir, l'endurance et la santé. De plus, elle renforce votre concentration et votre sens de l'équilibre. Nous pratiquons ensemble des danses du monde entier : En cercle, en lignes, en groupes de 4. Tout le monde est le bienvenu. Veuillez penser à emmener des souliers à semelle souple !*



Antoinette Beffort



Mittwoch 15.01., 29.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03.2025



Home Jean Welter | 15, rue de l' Eglise L-6720 Grevenmacher



15.00 - 16.30 Uhr



30.-



bis 13.01.2025





## Klangschalenmeditation

- In unserer oft so stressigen Zeit möchten wir Ihnen eine Möglichkeit bieten, durch die sanften Klänge und Vibrationen der Klangschalen, positiven Einfluss auf ihren Körper, Seele und Geist zu nehmen. Begleitend zu den meditativen Klängen wird Frau Pfeifer Sie entführen, auf eine Klangschalenmediation der besonderen Art.



- *En cette période de l'année souvent stressante, nous souhaitons vous offrir l'opportunité d'avoir une influence positive sur votre corps, votre âme et votre esprit grâce aux doux sons et vibrations des bols chantants. En accompagnant les sons méditatifs, Mme Pfeifer vous emmènera dans un type particulier de médiation.*



Freitag 07.03.2025



Snoezelraum Muselheem



10.00 Uhr



18.-



bis 20.02.2025







## Laufen ohne Schnaufen | Promenade

• Jeder Schritt hält fit! Bei diesen Treffen geht es nicht um kilometerlange Wanderungen oder schweißtreibende Touren. Hier geht es um die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, das Gefühl aktiv zu sein und zeitgleich noch ein Schwätzchen halten zu können. Treffpunkt siehe jeweilige Ortsangabe.



• *Chaque pas permet de rester en forme! Lors de ces rencontres, il ne s'agit pas de faire des kilomètres de marche ou des randonnées qui font transpirer. Il s'agit de faire régulièrement de l'exercice en plein air, de se sentir actif et de pouvoir bavarder en même temps. Pour le lieu de rendez-vous, veuillez-vous référer à l'indication du lieu.*



Dienstag 07.01.2025



Muselheim



Dienstag 04.02.2025



Grevenmacher Quai Marie-Astrid



Dienstag 04.03.2025



Wormeldange Haut  
Parking Restaurant Wormer Koepchen



Dienstag 18.03.2025



Manternach Gare



Dienstag 01.04.2025



Münschecker Centre Kueb



Dienstag 15.04.2025



Mertert Parc



jeweils 10.30 Uhr



gratis



bis 2 Tage vorher



## Pilates



- 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. Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten Powerhouse. Alle Bewegungen werden langsam, konzentriert und fließend in Verbindung mit dem Atem ausgeführt. Pilates bringt Ihre Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten.

- *La base de tous les exercices est l'entraînement de ce que l'on appelle le Powerhouse, c'est-à-dire la musculature de soutien autour du centre et de la colonne vertébrale. Tous les mouvements sont exécutés lentement, avec concentration et fluidité, en association avec la respiration. Le Pilates fait travailler vos muscles et vos articulations sans les fatiguer.*



Konstanze Riemenschneider-Löcher



Mittwoch 08.01.2025 - 02.04.2025



Muselheim | Saal



10.00 - 11.15 Uhr



204.-/12 Séancen



bis eine Woche vor Beginn

**Achtung: In der Woche vom 20.01. - 24.01.2025 finden keine Kurse statt!**



## Trüppeltour | Randonnée conviviale

Ennerwee iwver Kopp, Bierg an Dall (ca. 5-6 km)

- Kommt mat eis op e gemittlechen Trüppeltour duerch eis Regioun. Zesumme maachen mir eis iwvert Gewinn vun eise Gemengen.

- *Joignez-nous afin de faire une randonnée agréable dans notre région. Ensemble, nous mettons en route à travers nos communes.*



### Ahn



Mëttwoch 08.01.2025



Centre culturel

### Manternach



Mëttwoch 29.01.2025



Gare

### Oberdonven



Mëttwoch 19.02.2025



Centre culturel

### Ehnen



Mëttwoch 12.03.2025



Wänzerskulpturen beim Park

### Grevenmacher



Mëttwoch 02.04.2025



Quai Marie-Astrid



ëmmer 10.30 Auer



bis 2 Deeg virdrun





## 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 ugemooossenem 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 Gedrénsfläsch 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.*

### Ennerwee am Kanton Réiden



Freideg 10.01.2025



10.00 Auer | Grosbous bei der Kierch



09.00 Auer | Muselheem Minibus € 10.- Transport Minibus  
09.10 Auer | P & R Mertert

### Hierkenwanderung (8 km)



Wasserbillig – Mesenich – Wasserbillig

Äschermëttwoch 05.03.2025



12.00 Auer | Mëttegiessen am Johannishof | Langsur Mesenich



10.00 Auer | Muselheem  
(2 Gruppe: 1 iwwert den Bierg  
/1 lanscht Sauer)



unbedingt bis 26.02.2025

### Tour durch dat klengsten Duerf aus Lëtzebuerg (8,5 km)



Freideg 21.03.2025



10.15 Auer | Rindschleiden



09.00 Auer | Abfahrt Minibus Muselheem  
09.10 Auer | P&R Mertert



€ 10.- Transport Minibus



## Vinyasa Yoga



• 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. Alles ist im Fluss, das heißt alle Elemente des Yogas werden miteinander verknüpft, woraus sich ein wunderschöner und wohltuender Flow ergibt. Vinyasa Yoga ist kreativ und frei, jede Stunde ist anders, mit unterschiedlichen Schwerpunkten, so dass nie Langeweile aufkommt und du immer wieder neue Trainingsreize erhältst.

• *Le vinyasa yoga est également appelé "méditation en mouvement". C'est un style de yoga dynamique qui combine des mouvements 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 ressortir d'un cours avec une plus grande clarté et sérénité.*

**!! Auch wenn Sie schon länger die Yoga-Kurse hier im Club Muselheem besuchen, müssen Sie sich neu anmelden. Sie bekommen dann eine Rückmeldung und nur dann ist Ihre Teilnahme an den Kursen möglich!**



Konstanze Riemenschneider-Löcher



### Yoga 1 Mittelstufe-Fortgeschrittene



Beginn: dienstags ab 07.01. - 01.04.2025



jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr



204.-/12 Séancen

### Yoga 2 für den Rücken



Beginn: mittwochs ab 08.01. - 02.04.2025



jeweils von 18.30 - 20.00 Uhr



204.-/12 Séancen

### Yoga 3 für den Rücken (Weiberkarneval KEIN Yoga Rücken)



Beginn: donnerstags ab 09.01. - 03.04.2025



jeweils von 10.00 - 11.30 Uhr



187.-/11 Séancen

**Achtung: in der Woche vom 20.01. bis 24.01.25 findet KEIN Yoga statt!!!**



NEU  
NOUVEAU

## HATHA/Yin YOGA

Erleben Sie eine sanfte Kombination aus Hatha und Yin Yoga. Mithilfe von Stühlen und anderen Hilfsmitteln werden die Übungen schonend und zugänglich gestaltet. 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. Klangschalen begleiten die anfangs- und Endentspannung und schaffen eine beruhigende Atmosphäre. Diese Praxis hilft, Verspannungen zu lösen, Kraft aufzubauen und innerer Ruhe zu finden. Ob Anfänger oder erfahrener Yogi – genießen Sie Yoga in einem sicheren und angenehmen Umfeld, es gibt keine Altersbeschränkung. Jeder kann mitmachen, versuchen Sie einfach mal und kommen schnuppern.



Sabrina Witt



Montag 20.01. - 31.03.2025



Wasserbillig



10.00 Uhr | Muselheem 2. Stock Snoezelraum



170.-/10 Séancen



bis 14.01.2025



## Sprachtreff

- Sie sind auf der Suche nach einem Konversationstreff?

Bei uns im Club 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.*



Mariette Reinard-Frères

Englisch

Konversationstreff, 14- tägig

Französisch

Konversationstreff, 14- tägig



Montag 06.01.2025

Kurse im Wochenwechsel



Montag 13.01.2025

Kurse im Wochenwechsel



Muselheem | Saal



17.00 Uhr



## Hormongläichgewicht

- D'Jessy Müller, Naturopathin, erklärt iech déi 6 wichtegst Hormoner a wat d'Symptomer vun enger Disbalance sinn. Dir kritt Tipps an Tricks a folgende Beräicher, fir är Hormoner erëm natierlech a Balance ze bréngen:
  - Stressmanagement
  - Ernährung
  - Schlof an Entspannung
  - Ëmweltgëfter
  - Sport a Bewegung

Duerno kucke mir och, wéi een de Symptommer vun der Menopaus natierlech entgéintwierke kann.



Jessy Müller



Freideg 07.02.2025



Muselheim | Saal



14.00 - 15.30 Auer



12.-



bis 01.02.2025





## Kach- an Baktreff | Cuisine et pâtisserie



- Baken ass aus Deeg geformte Léift - Mat Léift kachen ass d'lessen fir d'Séil. Dës Spréch be- gleeden eis di nächst Méint, wann et nees heescht: Kachen, baken an zesummen iessen. Am Preis abe- graff. Gedréinks an lessen.

- *Pâtisserie – L'amour en forme de pâte.*

*Cuisiner avec passion, c'est manger pour l'âme. Ces citations nous accompagneront au cours des prochains mois, quand il s'agira de cuisiner, de faire de la pâtisserie et de déguster ensemble. Inclus dans le prix : les boissons et le repas.*

### Kachtreff

#### Geméiszopp mat Pangech



Dënschdeg 14.01.2024



Niederdonven Centre culturel



10.00 - 14.00 Auer



12.-

#### Forellen am Schäffchen



Freideg 31.01.2025



Muselheem



10.00 - 14.00 Auer



23.-

#### Kallefsragout mat Bäilagen



Freideg 28.02.2025



Muselheem



10.00 - 14.00 Auer



23.-



## Liesung

- Den Här Robert Steinmetz liest eis haut aus sengem Krimi "Giele Botter, eine tödliche Verschwörung" vir. An dësem Krimi geet et em ee Biergerkrich wou et zum Schluss zu enger Schluocht tèschent Gutt a Béis kënn.



Robert Steinmetz ( Luxemburger)



Dënschdeg 08.04.2025



Muselheem | Sall



14.00 Auer



gratis



bis 04.04.2025

## Ouschtersaachen aus Schockela

- Mir maachen eis Ouschtersaachen aus Schockela selwer. Sief et Ouschtereëer oder Ouschterhues, loosst lech iwwerraschen wéi dat geet. Dat Ganzt ass op franséisch.



## Figurines de Pâques en chocolat

- *Nous vous offrons la possibilité de confectionner vous-même vos figurines de Pâques en chocolat. Vous êtes intéressé(e) ? Alors venez participer à cet atelier surprenant. L'atelier se déroulera en français.*



Gilles Gallerand



Mëttwoch 09.04.2025



Muselheem



13.30 Auer



25.-



bis 02.04.2025



## Besuch vun Altersstrukturen | Visite des institutions pour personnes âgées

„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern WIE man alt wird.“

- Mir ginn op „**Tour de Altersstruktur**“. Dëst Kéier besichen mir verschidden Betreuungsstrukturen fir eeler Leit. Wollt Dir schon ëmmer, ganz onverbindlech, méi Informatiounen iwert déi verschidden Haiser hunn, dann kommt mat eis mat. Mir hunn d'Méiglechkeet do ze iessen.
- *Nous allons visiter différentes institutions pour personnes âgées. Vous souhaitez obtenir des informations sur les établissements ? Alors joignez-nous. On a la possibilité de manger chez eux.*



### Maison de Soins Op Lamp Wasserbillig



Dënschdeg 21.01.2025



Virun der Diir vun dem Haus  
7, rue des Romains Wasserbillig



10.30 Auer



gratis



13.01.2025



### Seniorie Saint Joseph Consdorf



Dënschdeg 11.02.2025



14.00 Auer | Seniorie Saint Joseph  
4, rue Burgkapp Consdorf



13.15 Auer | Muselheem  
13.20 Auer | P&R Merttert



gratis



03.02.2025



## Internetcafé für Senioren

Digitale Hilfe – Smartphone, Tablet & Laptop Hilfe  
Conseils personnalisés sur rendez-vous



Individuelle Terminvergabe (bringen Sie Ihr Gerät mit)



ca. 1 Stunde



Muselheim



gratis

## Vélo Repair Day

Wartungs- und Reparaturservice für Fahrräder  
Service d'entretien et réparation de vélos



- Starten Sie besten ausgerüstet mit Ihrem Fahrrad in die kommende Saison.

Muss eine Reparatur oder Revision an ihrem Fahrrad durchgeführt werden? Kein Problem. Reservieren Sie einen Termin bei Uns und kommen Sie mit ihrem Fahrrad vorbei. Eine mobile Werkstatt außerhalb vom Club aktiv+ Muselheim bietet Ihnen die Möglichkeit diesen Dienst in Anspruch zu nehmen.



Team Velorepair Luxembourg



Montag 07.04.2025



Muselheim



Termine von 09.30 -16.00 Uhr



Reparatur vor Ort zu bezahlen



bis 31.03.2025

## MÖCHTEN SIE MEHR ERFAHREN?

23 Clubs, jeder ist anders.

Sie möchten uns kennenlernen? Dann besuchen Sie einen unserer Clubs, informieren Sie sich auf unserer gemeinsamen Webseite [www.clubaktivplus.lu](http://www.clubaktivplus.lu) oder blättern Sie durch die Clubpages. Diese präsentieren viermal im Jahr eine Auswahl an Aktivitäten aus allen unseren Clubs.

Und das Beste: Jeder Club hat seine eigene Webseite und veröffentlicht sein eigenes Aktivitätsprogramm.

Sie haben eine Frage? Kontaktieren Sie uns!



### Warum es sich lohnt?

Um gemeinsam eine gute Zeit zu verbringen, sein Wissen zu erweitern, seine Gesundheit zu erhalten, neue Erfahrungen zu machen ...



### Welchen Club wählen?

Wo auch immer Sie wohnen, Sie können in allen Clubs vorbeischaun. Sie haben die freie Wahl.



Wir freuen  
uns auf Euch!

## ÜBER UNS

Die Club Aktiv Plus stehen für Begegnung, Freizeit, lebenslanges Lernen, Austausch und Beratung. Die Clubs sind für alle Menschen gedacht, die aktiv bleiben möchten, wenn der Ruhestand naht oder bereits erreicht ist.

Im Mittelpunkt der Clubaktivitäten stehen soziale Kontakte, abwechslungsreiche Kurse, Bewegung, intergenereller und interkultureller Austausch sowie soziale Teilhabe.

Die Clubs sind eine Initiative des Familienministeriums in Zusammenarbeit mit verschiedenen Trägern und mit der Unterstützung von Partnergemeinden. Seit 2024 sind die 23 Clubs unter der neuen nationalen Identität Club Aktiv Plus organisiert.

## KONTAKT

Koordination der Club Aktiv Plus

[contact@clubaktivplus.lu](mailto:contact@clubaktivplus.lu)  
☎ 36 04 78-44

Ministerium für Familie, Solidarität,  
Zusammenleben und Unterbringung von Flüchtlingen

13c, rue de Bribourg  
L-1273 Luxembourg

[clubaktivplus@m.etat.lu](mailto:clubaktivplus@m.etat.lu)

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



DER FÖDERATION  
DES ZUSAMMENLEBENS  
UND DER UNTERBRINGUNG  
VON FLÜCHTLINGEN



# club + aktiv

BEWEGUNG,  
AUSTAUSCH,  
LERNEN.  
FREUDE AM  
ENTDECKEN!

clubaktiv

clubaktiv



## FOTOGALERIE



Pilzwanderung



Wanderung Mesenich



Alpakawanderung



Freilichtmuseum Rohscheider Hof



Lunchkonzert Philharmonie



Marie Astrid



Klangschalen



Strickdamen



Rund um die Welt Frühstück



Reise ins Elsass



Trëpeltouren



Hanne, Patricia & Julia



Betzder Wandern

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<sup>+</sup>



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

help<sup>+</sup>  
All Dag ass a gudden Dag