WANTER-FRÉIJOËR PROGRAMM

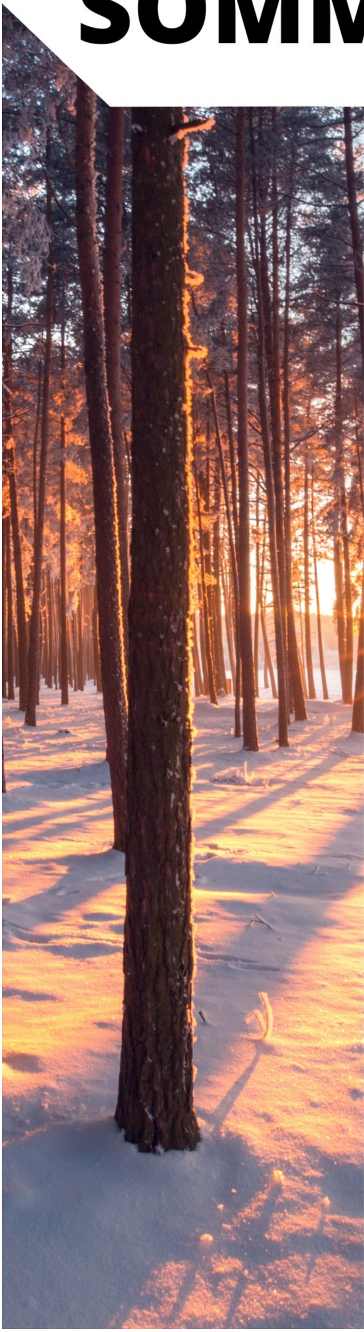
JANUAR - ABRELL

2025

Club Aktiv+
Diddeleng

club aktiv

SOMMAIRE



WËSSENSWERTES & WICHTEGES

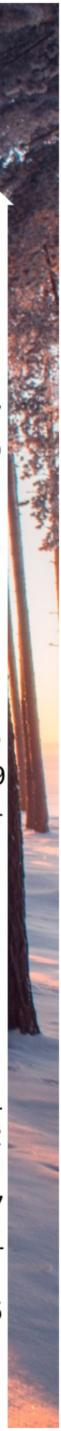
EKIPP 5
MEMBRE DONATEUR 6
EDITORIAL 7-11
ALLGEMENG INFORMATIOUNEN 12-15
ËFFNUNGSZÄITEN 16-17
CAFETERIA 18,56, 58,59
THE DANSANT 19
ASCHREIWUNGSFICHE & KALENNER 35-38
HANDYSTUFF 57
BENEVOLEN & PROGRAMMZEITUNG 69,70
WICHTEG INFOËN 72

ENNERWEE AM AUSLAND

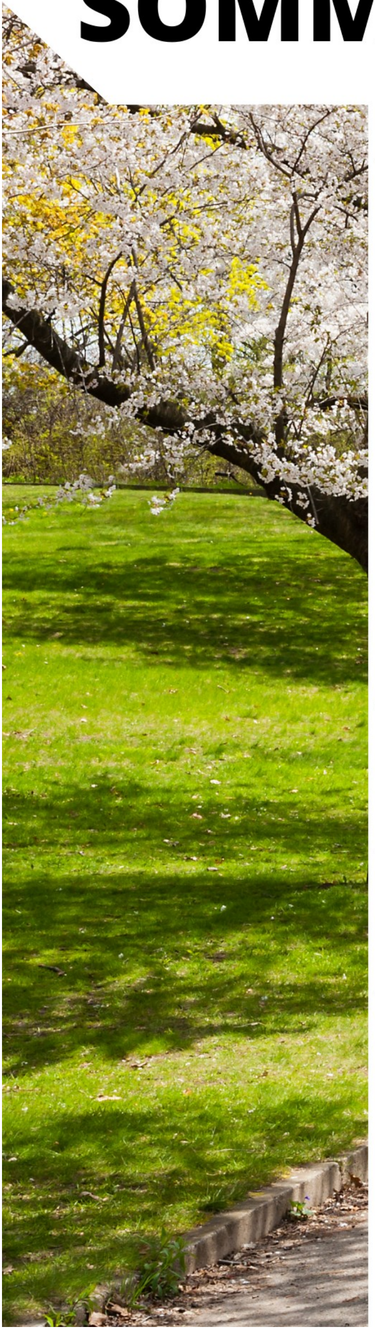
SHOPPING PERL 20
OUSCHTERMAART ZU SANKT WENDEL 49
VISITT VUN DER GROTTE DE HAN 53,54

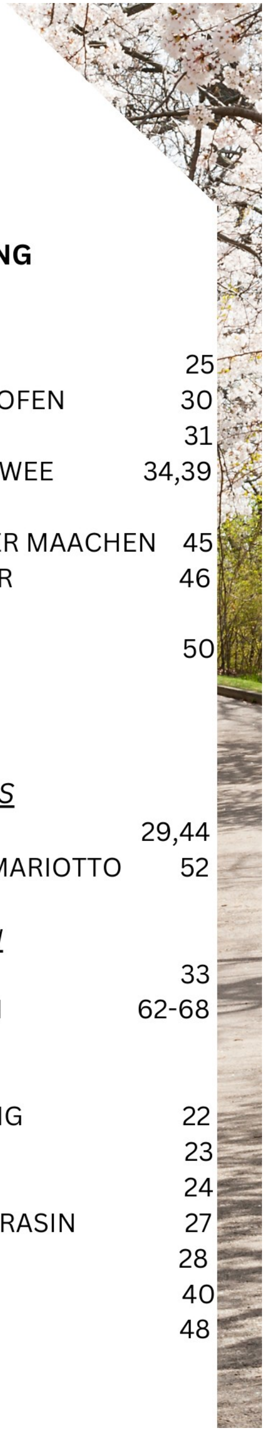
ENNERWEE ZU LETZEBUERG + NATUR & KULTUR

KLENGEN TREPPELTOUR BEI DER COQUE 21
KEELEN 26
VISITT VUN DER HOTELSCHOUL DIKKRECH 32
MUSICAL “MAMMA MIA” 41
KLENGEN TREPPELTOUR AN DER LE’H 42
VISITT VUM WAASSERTUERM/CLOCHE D’OR 43
SHOPPIN CENTER MASSEN 47
VISITT VUN DER NUDDELSFABRIK 51
VISITT VUM DROCKKONSCHTMUSEE ZU GREIWEMAACHER 55



SOMMAIRE





AM CLUB AKTIV+ DIDDELENG

DISKUTÉIEREN A LÉIEREN

PHILOSOPHIESCOURS 25
GIMB: TIPPS & TRICKS - SCHLOFEN 30
KONFERENZ: PARKINSON 31
KONFERENZ: MAI WELLE MAI WEE 34,39
GIMB:
PLANZLECH MELLECH SELWER MAACHEN 45
OUSCHTER-FREIJOER ATELIER 46
GIMB:
SÄUREBASEN HAUSHALT 50

GESELLËGES A VERSPILLTES

BINGO 29,44
SANGNOMETTEG MAM LISA MARIOTTO 52

REGELMÉISSEG AKTIVITÉITEN

KLANGSCHUELEN 33
REGELMÉISSEG AKTIVITÉITEN 62-68

IESSEN AN ZESUMMESINN

MËTTEGIESSEN ZU DIDDELENG 22
FADAS FAMILY 23
ERËFFNUNG-NEIJOERSPATT 24
MËTTESDËSCH - CRÊPES SARRASIN 27
FUESPARTY 28
MËTTESDËSCH - GNOCCHI 40
MËTTESDËSCH - SPARGELEN 48

Wëssenswertes
& Wichteges
info

MEMBRE DONATEUR

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

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

Dir kënnt äre Bäitrag an de Büro bezuele kommen
oder Dir iwwerweist d'Suen wgl. mam Vermierk
~Numm, ~Adress, membre donateur 2025
op eise Kont.

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

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

Veuillez passer au bureau ou bien faire un virement
avec la communication
~nom, ~adresse, membre donateur 2025
sur notre compte bancaires.

Eis Kontosnummeren/nos numéros de comptes
DIDDELENGER HAUS FIR SENIOREN ASBL
BCEE: IBAN LU70 0019 1755 5628 3000

!!! POSTKONTO ass zou !!!

Impression: Imprimerie Heintz, Pétange / Agrément ministériel PA/03/05/031

EDITORIAL

club aktiv+ diddeleng

Léif Alleguerten,

Déi ganz Equipe vum Club Aktiv+ Diddeleng an de Conseil wënschen Iech alles Guddes an eng gutt Gesondheet fir dat neit Joer 2025.

Och duerch dëst Joer wäerte mir Iech mat engem super Programm begleeden a mir freeën eis op äert Matmaachen an äre Besuch an eisem Club.

Fir d'eicht awer d'Neiegkeeten déi, fir déi eng, tatsächlech wierklech nei sinn, a fir déi aner just eng Erënnerung.

Als eicht géife mir gäre ganz häerzlech* Mme Sabrine Rebelo *an eiser Ekipp wëllkomm heesche Sie wärt lech am Accueil empfänken an eis am Sekretariat ënnerstëtzen. Mir wënschen dem Sabrine ganz vill Spaass bei senger Aarbecht.

Eng weider freedeg Noricht ass, dat ech, Diane, ee Puppelchen erwaarde fir Mäerz an deementspriechend mech kuerz zréckzéie fir mäi Congé maternité unzetrieden.
Ab dem 27tn Januar 2025 wäert de Jérôme mech am Club Aktiv+ bis Enn Juni gewëssenhaft ersetzen. Him schonn elo ee grousse Merci dat hien d'Verantwortung iwwerhëlt.

Déi drëtt Matdeelung ass, dat d'Diere vum Club zou si wéinst Renovatiounsaarbechte bis de 27 Januar. Dëst heescht awer net dat mir net do sinn. Et fanne Sortië statt a mir schaffe fläisseg an eise Büroen. Dir kennt eis gären an de gewinnten Aarbechtszäiten uruffen.

De Programm Januar-Abrëll ass wéi ëmmer voll flotter Iddien.

Fir op de Wonsch vun Iech, eise Client'en zeréck ze kommen, dass vill Leit net un eisen Aktivitéiten deelhuelen kënnen (zb Keelen, Trëppeltier etc.)
gi mir eemol de Mount zesummen a klenger Ronn an e Restaurant iessen,

Natierlech ka jiddereen un dëser Restaurant Aktivitéit deelhuelen, wéi ëmmer gellt, deen éischten ass fir.

Fir Enn Januar hu mir d'Fadas Familiy fir eng Show invitéiert. Am Februar gi mir an d'Hotelsschoul iessen an eng Visitt maachen, am Mäerz gi mer de Waassertuerm op d'Cloche d'or besichen an de Mamma Mia Musical kucken, an am Abrëll kenn Dir un engem flotte Sangnomëtteg mam Lisa Mariotto deelhuelen. Soss hu mir wie gewinnt eis lecker Mëttesdëscher, Konferenzen, Philoscoursen, Keelen, Bingo, Klangschuelen, Trëppeltier a Shoppingtier.
Am Kader vum GIMB proposéiere mir Iech interessant Aktivitéite fir eppes fir är Gesondheet ze maachen.

Denkt drun, dass nemmen eng gewessen Unzuel u Client'ën an eisen Aktivitéiten Deel huele kënnen, dofir léeë mir Iech un d'Häerz Iech esou séier wei méiglech unzemellen. Wa keng Plaze mei disponibel sinn, gidd Dir selbstverständlech op eng Waardelëscht gesat.

Mir freeën eis, Iech ganz geschwënn erëmzegesinn,

Diane FRIEDERICI
Chargée de direction

Chers tous,

Toute l'équipe du Club Aktiv+ Dudelange ainsi que le Conseil vous adressent leurs meilleurs vœux et vous souhaitent une excellente santé pour cette nouvelle année 2025.

Cette année encore, nous aurons le plaisir de vous accompagner avec un programme varié et enrichissant. Nous nous réjouissons de votre participation et de votre visite dans notre club.

Pour commencer, voici quelques nouveautés, qui pour certains seront de réelles découvertes, et pour d'autres une simple piqûre de rappel.
Premièrement, nous avons le plaisir d'accueillir une nouvelle personne dans notre équipe. Mme Sabrine Rebelo rejoindra l'équipe et sera à votre service à l'accueil ainsi que pour le soutien administratif au secrétariat. Nous sommes ravis d'intégrer Sabrine à notre équipe et lui souhaitons beaucoup de plaisir dans ses nouvelles fonctions.

Deuxièmement, je vous informe que moi, Diane, j'attends un heureux événement prévu pour le mois de mars. Par conséquent, je me retirerai brièvement pour prendre mon congé de maternité. À partir du 27 janvier, Jérôme, officier approuvé du Club Aktiv+, prendra la barre jusqu'à la mi-juin. Un grand merci à lui dès à présent pour avoir accepté cette responsabilité.
Troisièmement, le Club sera fermé jusqu'au 27 janvier en raison de travaux de rénovation. Cependant, cela ne signifie pas que nous ne sommes pas disponibles. Nous avons planifié des sorties et continuons à travailler dans nos bureaux. Vous pouvez nous contacter par téléphone aux horaires habituels.

Concernant notre programme de janvier à avril : comme toujours, nous l'avons préparé avec beaucoup de soin et de nouvelles idées.
Une nouveauté cette année : une sortie mensuelle au restaurant. Cette activité est pensée pour celles et ceux qui aimeraient partager un repas sans nécessairement participer aux autres activités du Club (comme les jeux de quilles, les promenades, etc.), ou qui ne peuvent plus y participer pour des raisons physiques. Bien sûr, cette sortie est ouverte à tous, avec la règle du « premier arrivé, premier servi ».

Pour la fin janvier, nous avons invité la Fadas Family pour un spectacle dans notre Club. En février, nous irons déjeuner à l'École Hôtelière et la visiterons. En mars, nous visiterons la tour d'eau de la Cloche d'or et assisterons à la comédie musicale Mamma Mia. En avril, vous pourrez participer à un après-midi musical animé par Lisa Mariotto.

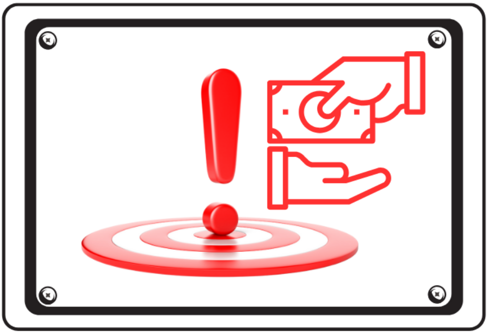
Et comme toujours, nous vous proposons nos repas savoureux, conférences, cours de philosophie, séances de bowling, bingo, bols chantants, promenades et sorties shopping.

Dans le cadre du GIMB, nous vous proposons des activités intéressantes pour prendre soin de votre santé.

Au plaisir de vous retrouver très bientôt.

Diane FRIEDERICI
Chargée de direction

INFO
PIKTOGRAMMER



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

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

INFO
PIKTOGRAMMER

Präis vun der Aktivitéit
Prix de l'activité

Umeldeschluss fir d'Aktivitéit
Délai d'inscription pour l'activité

Datum vun der Aktivitéit
Date de l'activité

Wichteg Informatioun zu der Aktivitéit
Information importante sur l'activité

Plaz vum Rendezvous
Lieu du rendez-vous

Auerzäit vum Rendez-Vous
Heure du rendez-vous

AUSFLUCH MAM BUS
SORTIE EN BUS

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

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

INFO
PIKTOGRAMMER

am CLUB AKTIV+ Reegelméisseg Aktivitéiten

Régelméisseg Aktivitéiten
Activités régulières

ennerwee Natur a Kultur

Aktivitéiten zu Lëtzebuerg
activités au Luxembourg

am CLUB AKTIV+ Geselleges & Verspilltes

Zesummen am Club Aktiv+
Ensemble au Club Aktiv+

ennerwee am Ausland

Ausflich am Ausland
Excursions à l'étranger

ennerwee zu Lëtzebuerg

Ausflich zu Lëtzebuerg
Excursions au Luxembourg

am CLUB AKTIV+ Diskuteieren & Léieren

Konferenzen am Club Aktiv+
Conférences au Club Aktiv+

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

Liichte bis mëttelschwéieren Trëppeltour.
Längt: 3-5km

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

www.clubaktivplus.lu

club aktiv +

www.infosenior.lu

gero KOMPETENZZENTER FIR DEN ALTER

Kontakt: www.gero.lu
Tél: 36 04 78 - 1

45 45 45.lu
SOS Détresse
Mir hëllefen iwwer Telefon an online anonym a vertraulech

Kontakt: www.454545.lu
Tél: 45 45 45 - 1
(11h-23h)

Gesond iessen Méi beweegen

Kontakt: www.gimb.lu
info@gimb.public.lu

pdp programme démence prévention

Kontakt: www.pdp.lu

AMIPERAS d'Stëmm vun de Senioren

Kontakt: www.amiperas.lu
Tél: 40.22.40

Info-Zenter Demenz

Kontakt: Tél: 26.47.00

Blëtz a.s.b.l. SAFE
Lëtzebuerger Associatioun fir Betraffener vun engem Hiereschlag
Sous le Haut Patronage de S.A.R. la Grande-Duchesse Héritière
- a.s.b.l. reconnue d'utilité publique -
www.bletz.lu

Diddelenger Haus fir Senioren asbl
Club Aktiv + Diddeleng
Résidence Liberté
48, rue de la Libération
L-3511 Dudelange
info@schwaarzewee.lu

Tel: 26 51 55-1
Fax: 26 51 55-33

CLUB AKTIV+ DIDDELENG

EIS DIIRE SINN OP

NOS PORTES SONT OUVERTES

Méinden / lundi
10h00-11h30 / 14h00 - 15h30

Dënschden / mardi
09h00 - 11h30

Mëttwoch / mercredi
09h00 - 11h30 / 14h30 - 17h00

Donneschden / jeudi
09h30 - 11h30

Freiden / vendredi
09h00-11h30 / 14h00 - 17h00

TELEFONSZENTRAL

STANDARD TÉLÉPHONIQUE

Méinden / lundi - Freiden / vendredi
08h00-12h00
13h30-17h00

Dënnschden / mardi
08h00-12h00

DE CLUB BLEIWT ZOU
LE CLUB RESTERA FERME

Club Aktiv+
Diddeleng

DONNESCHDEN/JEUDI

01.05.2025
08.05.2025

FREIDEN/VENDREDI

09.05.2025

kommt an eis

CAFETERIA

Club Aktiv+
Diddeleng

MËTTWOCHS & FREIDES 14H00 - 17H00

PÂTISSERIE

GESELLSCHAFTS SPILLER

Nei/nouveau

Eist Personal suergt fir Animatioun Freides an der Cafeteria

SALZEGES

Thé Dansant
fir Senioren & Frënn

D'Gemeng Diddeleng an Zesummenaarbescht mat der 3. Alterskomissioun an dem Diddelenger Haus fir Senioren invitéieren op den
THE DANSANT mam ***Orchester Heartbreakers.***
14H00

Fir Iessen a Gedrénks suergen Scouten/Guiden "Les Peaux-Rouges" Diddeleng.

19 JANUAR 2025
9. FEBRUAR 2025
2. MÄRZ 2025
6. ABRËLL 2025
4. MEE 2025

Les Peaux - Rouges Scouten/Guiden Diddeleng

DIDDELENG VILLE DE DUDELANGE

Club Aktiv+ Diddeleng

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

SHOPPING

Club Aktiv+
Diddeleng

zu Perl!

<u>Méindes</u>

<u>20/01/2025</u>

<u>Méindes</u>

<u>24/03/2025</u>

RV 08:30 Auer am Club

10€Aktivitéit

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

Trëppeltour bei der Coque

Kennt Dir schonn de schéine Park hannert dem bekannte Sportzenter, der Coque ?
Zesumme mam Bus 507 fuere mir op de Kierchbierg, vun do aus geht et mam Tram weider bis virun d'Coque. No engem gemittlechen Tierchen am Park mat Bänke fir ze raschten, iesse mir zesummen am Restaurant « La Coquille ».

Connaissez-vous déjà le joli parc derrière le célèbre bâtiment sportif "La Coque" au Kirchberg ?
Nous prendrons ensemble le bus 507 depuis Dudelange jusqu'au Kirchberg, puis le tram nous emmènera devant le bâtiment de „La Coque“. Après une agréable promenade dans le parc avec des bancs pour se reposer, nous mangerons ensemble au restaurant „La Coquille“.

Më/Me: 22.01.25	20.01.25
10h15	5€
CLUB AKTIV+	D'Iesse gëtt op der Plaz bezuelt

MËTTEGIESSEN

AN ENGEM RESTAURANT HEI ZU DIDDELENG

Places disponibles
9

CHEZ MARIO Fr/Ve:24.01.2025

COTTAGE HOTEL Fr/Ve:21.02.2025

PIZZERIA L'ESCAPADE Do/Je:20.03.2025

ANTICA BARI Fr/Ve:18.04.2025

Mellt Iech mat Zäiten un, d'Plaze si limitéiert

Depuis 1978
Fada's Family
Spectacle International de Transformistes
35€
Gaby
Thierry
Sam
Mike
Cédric
Claude
Alain
Josy
Billy
DeluX Show Girls
29.Januar 2025
11h30 Apéritif
12h00 Mëttegiessen
BOEUF BOURGIGNON
~13h30 OPTRËTT
bei eis am Club Aktiv+ zu
Diddeleng
Mellt Iech bis speitstens den 22.Januar un.
www.fadasfamily.lu
www.deluxshowgirls.lu
Fada's Family a.s.b.l.
Delux Show Girls a.s.b.l.
Imprimerie Print Service Mechtel - Luxembourg

FREIDEG
31.01.2025
14H00
ERËFFNUNG
NEIJOERSPATT
MELLT IECH WGL. UN
A LOOSST IECH
IWWERRASCHEN
UMELLE BIS SPEITSTENS
1 WOCH VIRDRUN

Ass de Mensch vu Natur aus gutt oder schlecht?

„Am Februar 2025 hëllt den Här Huber Hausemer, (professeur de philosophie en retraite) eis mat op eng spannend, philosophesch Rees mat der Fro :
Ass de Mensch vu Natur aus gutt oder schlecht?
Zwee grondleeënd philosophesch Problemer verstoppen sech wa mir d'Fro stellen : « vun Natur aus » : Wat versti mir drënner, wa mir e Mënsch oder eenzel vu sengen Handlungen als gutt oder schlecht respektiv béiss beurteelen ? Vun do aus komme mir dann zu enger anerer fundamentaler Fro : Ass de Mënsch verantwortlech fir dat, wat e mécht, ass e fräi ? Oder gëtt en duerch äusser oder ënner Aflëss, géint déi en sech net wiere kann, gréisstendeels bestëmmt, wéi z.b. seng Erzéiung oder souguer seng Genen ?

Méindes: 14h00 - 15h30

03/02/2025, 10/02/2025, 17/02/2025, 24/02/2025
Umeldung bis 27/01/2025 wgl

professeur de philosophie en retraite

Här Hubert HAUSEMER

Gratis

Le cours est en langue luxembourgeoise

KEELE SPILLEN mam

Club Aktiv+ Diddeleng

Dënschdes 04.Februar
am Café KUEB **5€**
zu Steebrécken

Mëttwochs 19.Mäerz
am Café KRAELTEN **7€**
zu Uespelt

Méindes 07.Abrëll
am Café NICOLAS **5€**
zu Fenneng

+ 5€Minibus

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

fir dei 3 Datumer
pour les 3 dates

PLACES disponibles 18

Iessen an Gedrénks ginn op der Plaz bezuelt.

Repas et boissons sont à payer sur place.

Aschreiwung bis spéitstens 1 Woch virun der Aktivitéit
Inscription jusqu'à 1 semaine avant l'activité au plus tard

MËTTESDËSCH
20€
CRÊPES
SARRASIN
Mëttwochs 05/02/25
Apéritif : 11h30
Iessen : 12h15
Umeldung bis den /
inscription jusqu'au 29/01/25

FUESPARTY

12.FEBRUAR 2025

AB 14H00

Packt de Fueskostüm aus a kommt op eis flott Fuesparty am Club Aktiv+. D'Lisa Mariotto verbreed mat Danzmusek a Gesang gudd Laun a mir bidden Iech de ganze Mëtten eis hausmaacher Fueskichelcher un

Déguisez-vous et venez à notre fête de Carneval au Club Aktiv+. L'animation musicale est assurée par Lisa Mariotto et vous pouvez déguster nos beignets de carnaval tout au long de l'après-midi.

DI 3 BESCHT FUESBOKE KRÉIEN E FLOTTE KADDO.

LES 3 MEILLEURS DÉGUISEMENTS AURONT UN BEAU CADEEAU

MAM

LISA MARIOTTO

Mellt Iech bis de 5.Februar un

VALENTINS
BINGO
14. FEBRUAR 2025
UFANK: 14H30
7€ PARTIE
flott CORBEILLEN ze gewannen

07.02.2025

GIMB : Tipps & Tricks fir rëm besser ze schlofen

Astuces et conseils pour mieux dormir à nouveau

Gutt schlofen : en Thema dat vill Leit betrëfft a bei jidderengem sinn et aner Ursaachen.
Dofir proposéiert d'Jeanne Iech eng ganz Rei Iddien wou Dir Iech kënnt raussiche wat bei Iech vläit funktionéiert fir endlech rëm gutt ze schlofen.

Troubles du sommeil : un sujet qui concerne beaucoup de gens et dont les causes peuvent varier. C'est pourquoi Jeanne vous présente une multitude d'idées parmi lesquelles vous pourrez choisir celles qui pour vous peuvent fonctionner.

Më/Me 19.02.2025

14h00

CLUB AKTIV+

12.02.25

5€

bilingue

Konferenz PARKINSON

Wat ass Parkinson, wei entsteet Parkinson ? Waat sin d' Symtômer?

«Die Parkinson-Krankheit ist eine chronische, fortschreitende neurologische Erkrankung, die in erster Linie die Bewegung beeinträchtigt. Sie entsteht durch die Degeneration der Dopamin produzierenden Neuronen in einem bestimmten Bereich des Gehirns. Diese dadurch entstehenden Symptome können sehr unterschiedlich sein. Menschen mit Parkinson können motorische und nicht-motorische Symptome erleben. Wir werden in dem Vortrag mehr über diese Krankheit erläutern und die motorischen sowie die nicht-motorischen Symptome besprechen.»

Comment se développe la maladie de Parkinson? Quels sont les sympômes?

La maladie de Parkinson est une maladie neurologique chronique et progressive qui affecte principalement le mouvement. Elle est due à la dégénérescence des neurones produisant de la dopamine dans une zone spécifique du cerveau. Les symptômes qui en résultent peuvent être très variés. Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson peuvent ressentir des symptômes motrices et non motrices. Lors de la conférence, nous en dirons plus sur cette maladie et discuterons des symptômes motrices et non motrices».

Dë/Ma 25.02.25	18.02.25
10h00	gratis
CLUB AKTIV+	

Visitt vun der Hotelschoul Dikrech École d'Hôtellerie et de Tourisme du Luxembourg

Profitéiert vun enger groussaarteger Méiglechkeet eng kulinaresch Erfarung an der Dikrecher Hotelschoul mat eis ze maachen. De Léier-Restaurant ass immens beléift an d'Plaze si limitéiert. Loosst lech vun de Schüler an hire Fäegkeeten an de Beräicher Kache, Backen an Service verwinnen. Nom lesse gi mir op enger Visitt duerch d'Schoul guidéiert a kréien en Abléck an d'Ausbildung souwéi d' Kompetenzen déi an der EHTL entwéckelt ginn.
Am Präis mat dran ass en 3 Gäng Menu, Waasser, 1 Aperitif, 1 Glas Wäin, d'Visitt an den Transport.

Profitez d'une superbe expérience culinaire à l'EHTL de Diekirch. Chaque année, le restaurant d'application est très apprécié du public. Il offre aux élèves la possibilité de partager avec des clients externes les compétences acquises en classe dans les domaines de la cuisine, de la pâtisserie et du service. Après le repas, une visite guidée est prévue et vous aurez l'occasion d'avoir un aperçu des compétences développées par la formation à l'EHTL.**Le prix comprend un menu de trois plats, de l'eau, un apéritif, un verre de vin, la visite guidée et le transport**.

Places disponibles: 10

Më/Me: 26.02.25	19.02.25
10h45	65€ Member 70€ Net-Member
CLUB AKTIV+	Menü, Visite, Transport

KLANG SCHUELEN am

Club Aktiv+
Diddeleng

__Freides__

__28/02/2025__

__Freides__

__28/03/2025__

__Freides__

__25/04/2025__

RV 09:45 *Auer am Club*

__UFANK__ vun der Aktivitéit

__10h00__

10€Aktivitéit

Aschreiwung bis 1 Woch virun der Aktivitéit

Inscription jusqu'à 1 semaine avant l'activité

D'ASSOCIATIOUN « MÄI WËLLEN MÄI WEE » ASS BEI EIS AM CLUB AKTIV+

L'ASSOCIATION « MÄI WËLLEN MÄI WEE » EST PRÉSENTE AU CLUB AKTIV+

Mëttwochs den 5. Mäerz 2025 / mercredi 05 mars 2025
Freides den 21. Mäerz 2025 / vendredi 21 mars 2025

Dir kënnt ab 14h00 bei eis laanscht kommen, ganz vertraulech an am Eenzelgespreich.

Dëse Service ass gratis

Vous pouvez rencontrer les coordinatrices à partir de 14h00 sans rendez-vous et en toute confidentialité.

Ce service est gratuit

Mäi Wëllen
Mäi Wee

Association pour le Droit de Mourir
dans la Dignité - Lëtzebuerg a.s.b.l.
Reconnue d'utilité publique

CLUB AKTIV+

UMELDEFICHE

FICHE D'INSCRIPTION

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

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

Numm/Nom:* ______________________________

Adress / Adresse:* ______________________________

PLZ, Uert
CP / Ville* ______________________________

Tél:* ______________________________

Gebuertsdag
Date de naissance: ______________________________

E-Mail: ______________________________

Mir kontaktéieren Iech op alle Fall, fir ze confirméieren oder wann d'Aktivitéit scho komplett ass, kommt Dir op d'Waardeléscht.
Nous vous contacterons dans tous les cas pour confirmer ou si l'activité est déjà complète, vous serez ajouté à la liste d'attente..

J'ai lu et accepté les dispositions du règlement interne du Club Aktiv+ et les ai acceptées.
Les données collectées seront traitées de manière confidentielle. Pour plus d'informations sur le traitement des données sur notre site Internet : www.aktiv-diddeleng.lu

Signature:

*à remplir obligatoirement

Veuillez vous inscrire pour tous les événements:
T: 26.51.55.1 - info@schwaarzewee.lu

INSCRIPTIONS

ASCHREIWUNG

Date	Activité	Page	Inscription
mercredi 12 mars 2025	Visitt Waasserturm		
vendredi 14 mars 2025	klenge Bingo		
lundi 17 mars 2025	GIMB-Mëllech		
mercredi 19 mars 2025	Keele Café Kraeltgen		
jeudi 20 mars 2025	Restaurant Escapade		
vendredi 21 mars 2025	Mäi Wëlle mäin Wee		
lundi 24 mars 2025	DM Perl		
mardi 25 mars 2025	Ouschteratelier		
mercredi 26 mars 2025	Shopping Massen		
vendredi 28 mars 2025	Klangschuelen		
mercredi 2 avril 2025	MD Spargel		
vendredi 4 avril 2025	St. Wendel		
lundi 7 avril 2025	GIMB-Säure/Basen		
lundi 7 avril 2025	Keele Café Nicolas		
mercredi 9 avril 2025	Visitt Nudelsfabrik		
lundi 14 avril 2025	Sangnomëtteg mam Lisa Mariotto		
mercredi 16 avril 2025	Grotte de Han		
vendredi 18 avril 2025	Restaurant Anica Bari		
vendredi 18 avril 2025	klenge Bingo		
mercredi 23 avril 2025	Visitt Gutenberg Musee		
vendredi 25 avril 2025	Klangschuelen		
vendredi 25 avril 2025	Informatiounscafeteria		

INSCRIPTIONS
ASCHREIWUNG

Date	Activité	Page	Inscription
lundi 20 janvier 2025	DM Perl		
mercredi 22 janvier 2025	klengen Trëppeltour Coque		
vendredi 24 janvier 2025	Restaurant Beim Mario		
mercredi 29 janvier 2025	Fada's Family		
vendredi 31 janvier 2025	Eröffnungs/Neijoerspatt		
lundi 3 février 2025	Philosophie 1 Cours		
mardi 4 février 2025	Keele Kueb		
mercredi 5 février 2025	MD Crèpes		
lundi 10 février 2025	Philosophie 2 Cours		
mercredi 12 février 2025	Fuesparty		
vendredi 14 février 2025	Valentinsbingo		
lundi 17 février 2025	Philosophie 3 Cours		
mercredi 19 février 2025	GIMB-Besser schlofen		
vendredi 21 février 2025	Restaurant Cottage		
lundi 24 février 2025	Philosophie 4 Cours		
mardi 25 février 2025	Konferenz Parkinson		
mercredi 26 février 2025	Visitt Hotelschoul		
vendredi 28 février 2025	Klangschuelen		
mercredi 5 mars 2025	MD Gnocchi		
mercredi 5 mars 2025	Mäi Wëlle mäin Wee		
vendredi 7 mars 2025	Musical Mamma Mia		
mardi 11 mars 2025	klengen Trëppeltour Le'h		

NOTIZZIEDEL

Club Aktiv+
Diddeleng

NOTIZ

- ____________________
- ____________________
- ____________________

WICHTEG

NOTIZ

- ____________________
- ____________________
- ____________________

NET VERGIESSEN

- ____________________
- ____________________

Das Leben ist wertvoll, der Tod unausweichlich. Das Lebensende und besonders der Tod, sind in unserer Gesellschaft oft Tabu-Themen.
Wie kann man meine Wünsche für das Lebensende in völliger Würde vorausplanen und niederschreiben?
Seit das Gesetz zur Sterbehilfe und assistiertem Suizid am 16. März 2009 gestimmt wurde, ist es dem Patienten erlaubt, eine Anfrage auf Sterbehilfe und assistierten Suizid zu stellen.
Welche Kriterien sind für den Patienten erforderlich?
Was ist der Unterschied zwischen einem assistierten Suizid und Sterbehilfe?
Was ist der Unterschied zwischen einer Patientenverfügung und den Bestimmungen zum Lebensende?
Wir bieten Ihnen ein Gespräch an, um ungezwungener mit dem Thema Lebensende umgehen zu können und Ihre Wünsche rechtzeitig niederschreiben zu können.

La vie est précieuse, la mort inévitable. La fin de vie et notamment la mort sont souvent tabous dans notre société.
Comment anticiper et rédiger mes volontés en fin de vie en toute dignité ?
Depuis le 16 mars 2009, la loi sur l'euthanasie et l'assistance au suicide permet à un patient de faire une demande d'euthanasie ou d'assistance au suicide. Quels sont les critères requis pour le patient ?
Quelle est la différence entre l'assistance au suicide et l'euthanasie ?
Entre la directive anticipée et les dispositions de fin de vie ?
Nous vous proposons un temps d'échange afin d'être plus détendu sur le sujet de la fin de vie et de vous permettre de rédiger vos volontés à temps.

Mäi Wëllen
Mäi Wee

Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité - Lëtzebuerg a.s.b.l.
Reconnue d'utilité publique

MËTTESDËSCH
20€
HAUSM,AACHER
GNOCCHI
Mëttwochs 05/03/25
Apéritif : 11h30
Iessen : 12h15
Umeldung bis den /
inscription jusqu'au 26/02/25

MUSICAL

Präis: 116€ Membre
121€ Non-Membre

Freides/vendredi 07/03/2025

Rockhal Belval
Départ 18:45 Club Aktiv+
Retour +/- Mëtternuecht/minuit

Klengen Trëppeltour duerch d’Le’h

Mir maachen zesummen e gemittleche Spadséiergang duerch d'Le'h mat uschléissendem Mëttegiessen am Restaurant Parc Le'h.

Nous ferons une petite promenade dans le parc, suivie d'un déjeuner au restaurant parc Le’h.

Dë/Ma: 11.03.25

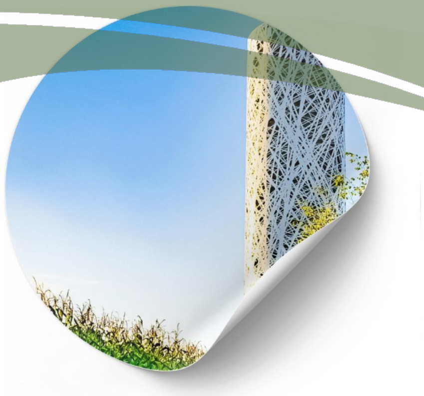
04.03.25

11h00

5€

Parking Restaurant Parc Leh

D`Iesse gëtt op der Plaz bezuelt



Visitt vum Waassertuerm op der Cloche d’or

De Waassertuerm op der Cloche d’or ass deen héchste Waassertuerm aus eisem Land.
Dir wëllt Iech den Waassertuerm vu bannen ukucken a mei driwer gewuer gin ? Da kommt kommt mat ob eng flott Visitt guidée.
Mir fuere mam öffentlechen Bus 507 op de Kierchbierg an da mam Tram bis bei d’Statioun Waassertuerm. Et ass e klengt Steck zu Fouss ze trëppelen.
Eist gemeinsamt Mëttegiessen ass dono am Restaurant « L’Osteria » um Kierchbierg.

Le château d'eau de la Cloche d'or est le plus haut château d'eau de notre pays.
Vous souhaitez le découvrir de l'intérieur et en savoir plus ? Alors participez à notre visite guidée intéressante.
Nous prenons le bus public 507 jusqu'au Kirchberg et de là, nous continuons avec le tram jusqu'à l’arrêt « Waassertuerm ». Il nous reste ensuite un petit chemin à parcourir à pied jusqu'à notre destination.

Më/Me 12.03.25	05.03.25
8h55	5€
CLUB AKTIV+	

BINGO
Nomëtteg
14. Mäerz 2025 &
18. Abrëll 2025
UFANK: 14H30
5€ NOMËTTEG
flott Präisser ze gewannen
Aschreiwung bis 1 Woch virun der Aktivitéit

Atelier GIMB : Planzlech Mëllech doheem selwer maachen

Gesond iessen
Méi beweegen

An dësem Atelier weist d'Jeanne Iech wéi Dir planzlech Mëllech : Mandelmëllech, Huewermëllech an Hanfmëllech ganz einfach doheem selwer kënnt maachen. Ausserdeem schwätze mir driwwer ob a firwat Koumëllech net jidderengem ze empfeelen ass.
Dir kritt a Glasfläschen vun 200 ml déi 3 Zorte Mëllech mat heem, sot wgl bei der Umeldung Bescheed ob Dir eege Glieser hutt.

Jeanne vous montre comment préparer chez vous et de manière facile du lait végétal : lait d'amandes, lait d'avoine et lait de chanvre. Pendant l'atelier nous discuterons également le sujet du lait de vache et pourquoi il n'est pas toujours recommandé.
Vous pourrez emmener chez vous les 3 sortes de lait dans des bouteilles en verre de 200 ml, veuillez nous informer lors de l'inscription, si vous avez vos propres bouteilles.

Mé/Lu 17.03.2025

14h00

CLUB AKTIV+

10.03.25

15€ (ouni Fläschen, sans bouteilles)

bilingue

Ouschter-Fréijoer Atelier

Hutt Dir Loscht eng flott Ouschter- oder Fréijoersdecoratioun ze bastelen? Mir ënnerstëtzen Iech mat Tipps a Material an hëllefen Iech är kreativ Iddi ëmzesetzen.

Vous avez envie de créer vous-même une belle décoration de Pâques ou de printemps ?
Nous vous aidons à réaliser vos idées créatives en vous donnant des astuces et en vous fournissant le matériel nécessaire.

Dë/Ma 25.03.2025	18.03.2025
09h30	25€
CLUB AKTIV+	

Shopping Center Massen

Massen ass e super flotten Akafszentrum op der Wemperhardt mat iwwert 70 Moudegeschäfter (Adler, Damart, A.S.Adventure, Gerry Weber, Only, Schunggeschäfter...) a Fachgeschäfter (Fressnapf, Action, Belgian Chocolate, Medi-Market..) déi sécher fir eng gelonge Shoppingtour suergen.
Mir iessen an engem Restaurant op der Plaz zesummen zu Mëtteg. D'Iessen ass net am Präis abegraff a gëtt sur place bezuelt.
Massen est un centre commercial à Wemperhardt avec une atmosphère particulière pour le plaisir de faire du shopping dans 70 boutiques de mode (Adler, Damart, A.S.Adventure, Gerry Weber, Only, magasins de chaussures...) et de magasins spécialisés (Fressnapf, Action, Belgian Chocolate, Medi-Market...)
Nous déjeunerons ensemble dans un restaurant sur place. Le repas n'est pas inclus dans le prix.

Places disponibles: 16

Më/Me 26.03.25	19.03.25
9h00	30€ Member 35€ Net-Member
CLUB AKTIV+	Grousse Bus

MËTTESDËSCH
20€
SPARGELEN
Mëttwochs 02/04/25
Apéritif : 11h30
Iessen : 12h15
Unmeldung bis den /
inscription jusqu'au 26/04/25

Ouschtermaart zu Sankt Wendel

Zesumme mam Club « A Bosselech » vu Monnerech freeë mir eis fir Iech dëst Joer erëm mat op de bekannte Sankt Wendeler Ouschtermaart ze huelen.
Op ronn 90 Stänn fannt Dir alles zum Thema Ouschteren, vill schéin handgemaachen Dekoratiounen a Bijoue ma och genuch fir de Mo ze fëllen.
D'Mëttesiessen ass op eege Fauscht, d'Restaurant'e maache leider keng Vir-Reservatioune méi.
En collaboration avec le Club « A Bosselech » de Mondercange, nous sommes heureux de vous emmener cette année à nouveau au célèbre marché de Pâques de Saint-Wendel.
Sur environ 90 stands, vous trouverez tout autour du thème de Pâques, des décorations fait main, des bijoux, ainsi que de délicieuses spécialités culinaires.
Le déjeuner est à la charge du client et les restaurants ne prennent malheureusement plus de réservations à l'avance.

Places dispo: 15

Fr/Ve 04.04.25	28.03.25
7h00	35€ Member 40€ Net-Member
CLUB AKTIV+	Bus

GIMB : Säure-Basen Haushalt - sou wichteg fir eis Gesondheet

An däser Versammlung erklärt d'Jeanne, op eng ganz einfach Manéier, virwat et wichteg ass op ze passen datt an eiser Ernährung d'Verhältnis zwëschend basenbildenden an säurebildenden Liewens-mëttel richteg agehale gët.
Vill Beschwerden këne sech schon eleng duerch dës Regelen verbes-seren. Dir kritt och eng Säure – Basen – Liewensmëttel - Tabell mat heem.

Lors de cette réunion Jeanne vous donnera des explications, faciles à comprendre, pourquoi dans notre alimentation, il est si important de respecter l'équilibre sain entre les aliments acidifiants et alcalinisant.
Revenir à cet équilibre peut parfois soulager une partie des troubles de santé générale. Vous recevrez un tableau avec des exemples d'aliments soit acides, soit basiques.

Mé/Lu 07.04.2025	01.10.24
14h00	5€
CLUB AKTIV+	Bilingue

Visitt vun der Nuddelsfabrik

Op enger interessanter Visitt an de ganz neie Raimlechkeeten vun der Nuddelsfabrik gesi mir an d'Produktioun vun der fröscher hausmaacher Pasta. Schmaachen dierfe mir natierlech och an no der Visitt iesse mir zesummen en
3 Gäng Menü sur place.

Nous faisons une visite dans les nouveaux locaux de la « Nuddelsfabrik » où nous avons un aperçu dans la production de pâtes fraîches artisanales. Nous pourrons bien sûr aussi les déguster et après notre visite nous mangerons un menu à 3 plats sur place.

Places dispo:10

Fr/Ve 09.04.25

09h30

CLUB AKTIV+

02.04.25

48€ Member
53€ Net-Member

Minibus, Visitt,
Menü ouni Gedrënks

Sang-nomëtteg

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

mam

LISA MARIOTTO

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

14 Abrëll 2025

AB 14H30

AM CLUB AKTIV + ZU DIDDELENG

UMELDESCHLUSS:

07/04/2025

Visitt vun de Grotte de Han (Belgique) mat ären Kanner oder Enkelkanner

Dieses Angebot ermöglicht Ihnen und Ihren Kindern/Enkelkindern einen unvergesslichen Tag in der Wallonie auf dem Gelände der Grotte de Han zu verbringen. Die Grotte wird mit tausend Lichtern beleuchtet und offenbart eine märchenhafte, zeitlose Welt mit natürlichen Farben, Konkretionen und Tiefen. Auf Ihrem unterirdischen Spaziergang durch geheime Galerien mit jahrtausendealten Konkretionen und Räumen Der Höhepunkt des Besuches ist das Ton- und Lichtspiel "Origin" des Regisseurs Luc Petit. **Bei dieser Besichtigung werden Sie 1,6km wandern und 367 Stufen bewältigen müssen**. Nach der Führung gibt es ein Mittagessen im Restaurant. Um 14:30 Uhr starten Sie mit den Safari-Cars, um unberührte Naturgebiete zu erkunden, die vom Fluss Lesse im Laufe der Jahrtausende geformt wurden. Dabei haben Sie die Möglichkeit, einer außergewöhnlichen Tierwelt nahe zu kommen, darunter Hirsche, Damhirsche, Wildschweine und geschützte Arten wie Tarpan, Przewalski-Pferd und europäischer Wisent.
Dieser Ausflug findet mit unseren Freunden aus dem Club „Beim Kiosk“ aus Schifflingen statt.

Dieser Ausflug ist **nicht geeignet** für Rollator Benutzer oder Rollstuhlfahrer
Rückfahrt 17h00
Places dispo: 18
Mitnehmen - warme Jacke fürs Innere der Grotte (9 Grad) und feste Schuhe.

Më/Me 16.04.25	09.04.25
08h45	92€ Member 97€Net-Member 67€Kanner bis 11Joer
CLUB AKTIV+	Transport bus, Visite Grotte, Safari-Car an Mëttegiessen

Visite de la de Grotte de Han (Belgique) avec vos enfants et petits-enfants.

On vous emmène vous et vos enfants/petits-enfants en Wallonie pour passer une journée inoubliable au sein du domaine de la Grotte de Han.
Découvrez un monde féérique et hors du temps. Éclairée de mille et une lumières, la Grotte se dévoile sous un éclairage enchanteur mettant en valeur ses couleurs naturelles, ses concrétions et ses profondeurs. Au cœur de votre visite, plongez dans le son et lumière « Origin » by Luc Petit. **La distance de marche comporte 1,6km avec 367 marches à gravir**.
Après la visite d'une bonne heure nous passerons tous au restaurant prendre le déjeuner : Filet de poulet sauce champignons et noix de cajou, frites, crudités & dame blanche pour les adultes et pour les enfants des nuggets de poulet, frites, glace.
Vers 14h30 vous partez à bord des Safari-cars à la découverte d'un écrin de nature préservée. On aura la chance de se rapprocher au plus près d'une faune exceptionnelle ! La plupart des espèces animales européennes y ont trouvé refuge : cerfs, daims, sangliers ainsi que des espèces protégées telles que le tarpan, le cheval de Przewalski ou le bison d'Europe. Cette excursion se fait avec nos amis du Club « Beim Kiosk » de Schifflange.

Cette excursion n'est pas accessible en déambulateur/chaise roulante.
Départ pour le retour: 17h00
Place dispo: 18
A emporter: veste chaude pour l'intérieur de la grotte (9 dégrés) et chaussures fermées.

Më/Me16.04.25

08h45

CLUB AKTIV+

09.04.25

92€ Membre 97€Non-membre
67€ enfants jusqu'à 11ans

Transport bus, visite Grotte, Safari-Car et repas

Theatralesch Visitt am Musée fir Drockkonscht zu Gréiwemaacher

Kommt mat eis op eng Zäitrees wou mir wärend enger ganz besonnescher guidéierter Visitt, a Form vun enger theatralescher Opféierung, d'Geschicht aus der Zäit vum Gutenberg bis Haut erkläert kréien.
Virun der Visitt gi mir zesummen an de Restaurant „Bistro Quai" zu Mётteg iessen.

Faites avec nous un voyage dans le temps et découvrez l'histoire de l'imprimerie de l'époque de Gutenberg à nos jours lors d'une visite théâtrale.
Avant la visite, nous irons manger au restaurant „Bistro Quai".

Places dispo 10

Më/Me: 23.04.25

16.04.25

11h00

35€

CLUB AKTIV+

Entrée, Guide, Transport

informatiouns-cafeteria

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

25
ABRELL
AVRIL
2025
14h00

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

Profitéiert vun der

HANDYSTUFF

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

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

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

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

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

maville | DUDELANGE, ON DIRAIT LE SUD — LIEWE WÉI AM SÜDEN | DIDDELENG VILLE DE DUDELANGE

INFOËN HANDYSTUFF FROËN ÄNTFERTEN INFOËN HANDYSTUFF

INFOËN HANDYSTUFF FROËN ÄNTFERTEN

Neie Schwong fir eis Cafeteria

Als gudde Virsaz fir 2025 wëlle mir zesumme mat Iech neie Schwong an eis Cafeteria bréngen. Dofir gi mir Iech Rendez-vous ëmmer Freides (kuckt Datumen hei drënner) wou d'Ekipp bei Iech am Sall präsent ass. Mir si fir Iech do, sief et fir a gemittlecher Ronn zesummen ze setzen an ze poteren, sief et fir Iech Ried an Äntwert bei all Zorte Froen ze stoen oder fir e flotte Quiznomëtteg, eng Partie Kaart oder en anert Gesellschaftsspill ze spillen.

Dofir kommt all schnupperen! Et gët wi ëmmer gutt hausmaacher Patisserie an och « Croque-Monsieur » oder ähnleches vum Patricia aus eiser Kichen.

31.01.25 : Eréffnungs-Neijoerschpatt

07.02.25 : Quiznomëtteg

14.02.25 : Valentinsbingo

21.02.25 : Gesellschaftsspiller

28.02.25 : Kaartenomëtteg

Club Aktiv+
Diddeleng

Notre bonne résolution pour l'année 2025 sera de ré-animer avec votre soutien notre cafeteria du vendredi. C'est pourquoi nous vous donnons rendez-vous aux dates ci-dessous auxquelles l'équipe sera présente en salle avec vous. Nous vous offrons de papoter en ambiance agréable, de vous informer concernant toutes sortes de questions et de choisir parmi une multitude de jeux de société, de cartes, quiz divers, etc.
Venez nous rendre visite, comme toujours Patricia nous gâte avec de la pâtisserie ou des salés fait maison.

07.03.25 : Quiznomëtteg

14.03.25 : klenge Bingo

21.03.25 : Mäi Wëlle mäi Wee

28.03.25 : Gesellschaftsspiller

04.04.25 : Kaartenomëtteg

11.04.25 : Quiznomëtteg

18.04.25 : klenge Bingo

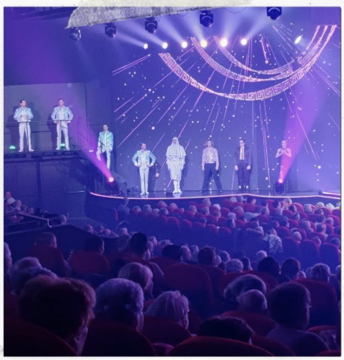
25.04.25 : Informatiounscafeteria zu der neier Programmzeitung

HER ZOPP • HAUSMAACHER ZOPP • HAUSMAACHER

ALL DONNESCHDEN

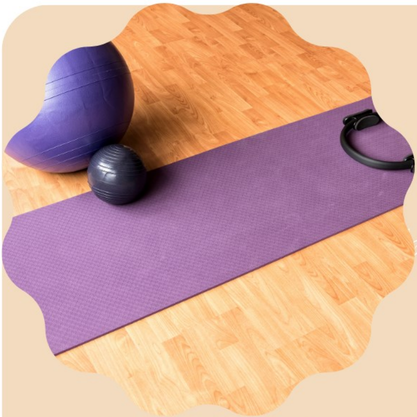
FRËSCH HAUSMAACHER ZOPP

MAACHT ÄER BESTELLUNG IWWERT TELEFON



ROYAL PALACE

am
CLUB AKTIV+
Regelméisseg
Aktivitéiten
REGELMEISSEG
AKTIVITEITEN
Le prix forfaitaire s'applique aux dates indiquées
CLUB
AKTIV+
Gesond iessen
Méi beweegen
Club Aktiv+
Diddeleng
www.aktiv-diddeleng.lu



PILATES

MÉINDEN/LUNDI

08H45 - 09H45

Patrick FERGÉ

am CLUB AKTIV+

Feb/Fév. - 03,10,17,24
März/Mars - 03,10,17,24,31
Abr./Avr. - 07,28

Membre
70€
Non-Membre
85€

GYM - DOUCE

MÉINDEN/LUNDI

10H30 - 11H30

Gigi HOLSTEIN

am CLUB AKTIV+

Feb/Fév. - 03,10,24
März/Mars - 03,10,17,24,31
Abr./Avr. - 07,28

Membre
65€
Non-Membre
80€

PETANQUE

MÉINDEN/LUNDI
15H00

um BOULODROME
Stade A. Barozzi

mat uschléissendem Iessen à payer sur place

GRATUIT

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

TAI-CHI

MÉINDEN/LUNDI
18H30 - 19H30

Léon RINALDETTI

am BRILL (Schoul)

Jan. - 06,13,20,27
Feb/Fév. - 03,10,17,24
März/Mars - 03,10,17,24,31
Abr./Avr. - 07,14,28

Membre
80€
Non-Membre
95€

YOGA
mam Guida

Membre
50€
Non-Membre
65€

AFROFIT
mam Tebby

Membre
60€
Non-Membre
75€

am CLUB AKTIV+
Méindes/Lundi - 15h30-16h30

Ecole GAFFELT - Vinyassa Flow en douceur
Méindes/Lundi - 18h30-19h30

Ecole DEICH - AFRO SWING FIT
Mëttwochs/Mercredi - 18h30-19h30

Ecole BOUDERSBERG - Vinyassa Flow
Mëttwochs/Mercredi - 19h30-20h30

Ecole BOUDERSBERG - Vinyassa Flow
Samschden/Samedi - 10h00-11h00

Januar 2025 - Abrëll 2025
sauf vacances scolaires

RHYT.HANDÜBUNGEN

MËTTWOCH/MERCREDI
10H00 - 11H00

Renée BISDORFF

am CLUB AKTIV+

Feb/Fév. - 05,12,19,26
März/Mars - 05,12,19,26
Abr./Avr. - 02,09,16,23,30

Membre
40€
Non-Membre
55€

ZUMBA

METTWOCH/MERCREDI
14H45 - 15H45

Carole RESSLINGER

am CENTRE HARTMANN

Jan. - 08,15,22,29
Feb/Fév. - 05,12,26
März/Mars - 05,12,19,26
Abr./Avr. - 02,23,30

Membre
60€
Non-Membre
75€

AQUA GYM

DONNESCHDEN/JEUDI

14H15 - 15H00

am CENTRE HARTMANN

Jan. - 16,23,30
Feb/Fév. - 06,13,27
März/Mars - 06,13,20,27
Abr./Avr. - 03,24

Membre
60€
Non-Membre
75€

GEDIECHTNES TRAINING

DONNESCHDEN/JEUDI

10H00 - 11H30

Elli HEIN

am CLUB AKTIV+

Feb/Fév. - 06,13,27
März/Mars - 06,13,20,27
Abr./Avr. - 03,24

Membre
80€
Non-Membre
95€

ERLEBNISTANZ

FREIDEN/VENDREDI
14H30 - 16H00

Marie-Lou PIERSON

am CLUB AKTIV+

Feb/Fév. - 07,14,21
März/Mars - 07,14,21,28
Abr./Avr. - 04,25

Membre
55€
Non-Membre
70€

• BENEVOLEN

Club Aktiv+
Diddeleng

BENEVOLE
AM
CLUB
AKTIV+
DIDDELENG

MELLT IECH
MIR FREEËN EIS

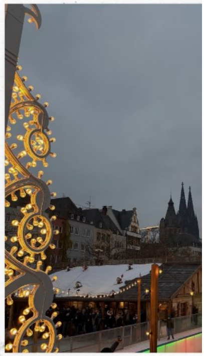
• BENEVOLEN

PREPARTIOUN: PROGRAMMZEITUNG

Préparations: Programme d’activités

Kölner Dom

paparazzi



vakanz zu Köln

AB
MEINDEN
13.01.25

just per Telefon

ASCHREIWUNG
INSCRIPTIONS

A PARTIR DU
LUNDI,
13.01.25

par téléphone uniquement

Club Aktiv+
Diddeleng

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

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

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