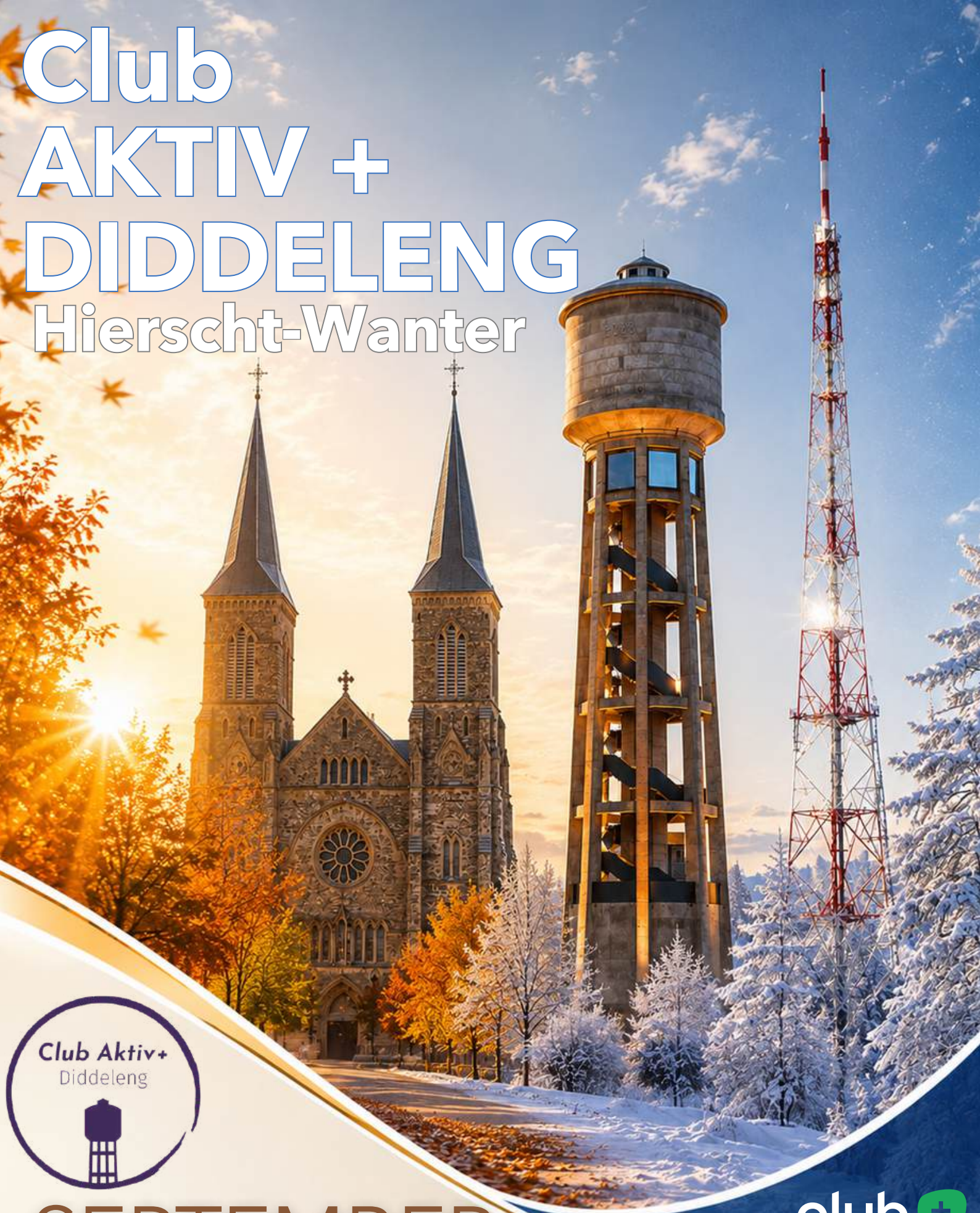
Club AKTIV + DIDDELENG

Hierscht-Wanter



Club Aktiv+
Diddeleng

club aktiv

SEPTEMBER - DEZEMBER 2026

EDITORIAL SEPTEMBER - DEZEMBER

- Den 1. Oktober, den Internationalen Dag vun den eelere Mënschen, erënnert eis drun, datt d'Alteren eng Etapp am Liewen ass, déi eis all betrëfft. Gläichzäiteg ass et eng Geleeënheet, d'Erfarungen, d'Talenter an den Asaz vun deene Mënschen an de Mëttelpunkt ze stellen, déi all Dag e wäertvolle Bäitrag zu eiser Gesellschaft leeschten.
- Am Club Aktiv+ Diddeleng si mir iwwerzeegt, datt et keen Alter gëtt, fir ze léieren, ze deelen, Neies ze entdecken oder nei Kontakter ze knäppen. Egal ob kuerz virun der Pensioun, schonn am aktive Pensiounsliewen oder einfach op der Sich no sënnvollen Aktivitéiten a flotte Begéinungen – bei eis sidd Dir häerzlech wëllkomm.
- Eise Programm vu September bis Dezember spigelt dës Philosophie erëm: en aktiivt Alteren ënnerstëtzen, d'Léieren am Laf vum ganze Liewen encouragéieren, den Austausch förderen an de Benevolat valoriséieren. Dësen Hierscht starte mir och mat eise Berodunge ronderëm Ernierung a Gesondheet, engem neie Service, deen lech mat perséinlecher Berodung op Ärem Wee zu méi Wuelbefannen ënnerstëtzt.
- Mir hoffen, datt dës Broschür Äre Virwëtz erwächt an lech Loscht mécht, de Club Aktiv+ Diddeleng kennen ze léieren oder erëm bei eis laanscht ze kommen. Vläicht waart schonn déi nächst flott Aktivitéit, eng spannend Begéinung oder en neie Projet op lech.

Mir freeën eis, lech geschwënn am Club Aktiv+ Diddeleng begréissen ze kënnen.

Är Equipe vum Club Aktiv+ Diddeleng

EDITORIAL SEPTEMBRE - DEZEMBRE

- Le 1er octobre, la Journée internationale des personnes âgées nous rappelle que le vieillissement est une étape de la vie qui nous concerne tous. C'est aussi l'occasion de mettre à l'honneur les expériences, les talents et l'engagement de celles et ceux qui contribuent chaque jour à enrichir notre société.
- Au Club Aktiv+ Diddeleng, nous sommes convaincus qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre, partager, découvrir ou créer de nouveaux liens. Que vous soyez à l'aube de la retraite, déjà retraité(e) ou simplement en quête d'activités porteuses de sens et de moments de convivialité, vous êtes les bienvenus.
- Notre programme de septembre à décembre s'inscrit pleinement dans cette vision : promouvoir un vieillissement actif, encourager l'apprentissage tout au long de la vie, favoriser les échanges et valoriser le bénévolat. Cette rentrée est également marquée par le lancement de nos consultations en nutrition et santé, un nouveau service destiné à vous accompagner vers un meilleur bien-être.
- Nous espérons que ces pages éveilleront votre curiosité et vous donneront l'envie de franchir la porte du Club Aktiv+ Diddeleng. Une nouvelle activité, une belle rencontre ou un projet inspirant vous y attend peut-être.

Au plaisir de vous accueillir prochainement,
Votre équipe Club Aktiv+ Diddeleng

SOMMAIRE

WËSSENSWERTES & WICHTEGES

EDITORIAL p.2-3
SOMMAIRE p.4-5
EKIPP p.6-7
INFORMATIOUNEN (AKTIVITEITEN) p.8-11
CLUB KAART p.12
DE CLUB AKTIV+ DIDDELENG p.14-15
ÖFFNUNGSZÄITEN p.16-17
THE DANSANT p.22
MAARTSTAND zu Diddeleng p.27
PROGRAMMZEITUNG Januar - Abrëll p.74
INFORMATIOUNSCAFETERIA p.78

AM CLUB AKTIV + DIDDELENG - IESSEN

FIEDERWÄISSE CAFETERIA p.25
MËTTESDËSCH - Mulle mat Fritten p.26
QUETSCHECAFETERIA p.28
OKTOBERFEST am Club p.30
MËTTESDËSCH - Saumon en croûte p.49
BEAUJOLAISFEST p.55
SOIREE RACLETTE am Club p.57
BRUNCH am Club p.62
MËTTESDËSCH - Boeuf Bourgignon p.64

ZESUMMEN ENNERWEE - ZU LËTZEBUERG

SHOPPING - KNAUF ZENTER p.20
BERDORFER WAASSERTUERM & IECHTERNACH p.31-32
KLENGEN TRËPPELTOUR - COQUE p.33
KEELE SPLLEN p.35
VISITT BIOHAFF BALTES p.36-37
RESTAURANT'EN zu Diddeleng p.46
STADE DU LUXEMBOURG p.48
THEATER zu Rodange p.51
SHOPPING BELLE ETOILE p.56
DANCEPERADOS OF IRELAND p.59

SOMMAIRE



AM AUSLAND

DAGESAUSFLUCH MAASTRICHT p.34

SHOPPING zu PERL p.45

ROYAL PALACE KIRRWILLER p.50

CHRËSCHTDAGSREES
ESSLINGEN & STUTTGARG p.60-61

AM CLUB AKTIV + DIDDELENG - AKTIVITEITEN

KLANGSCHUELEN p.18
BINGO p.19 + 47
DE SCHLAUE NOMETTEN p.21
GESONDHEETSBERODUNG mam Jeanne p.23
GIMB - ATELIER Hausmaacher Sauerkraut p.24
KREATIVEN ATELIER p.29
OMEGA 90 - TRAUER p.38
MÄI WËLLE MÄI WEE p.43
GIMB - ATELIER
Arteriosclerose, Cholesterol, Bluttdrock p.44
PHILOSOPHIECOURS p.53
BASTELATELIER mat der Maison Relais p.54
CHRËSCHTMAART am Club p.58
ATELIER BÛCHE & OMELETTE NORVEGIENNE p.63
FOTONOMETTEN - JAPAN p.65
REGELMEISSEG AKTIVITEITEN p.66-72
HANDYSTUFF p.75
NEIJOERSPATT p.79

ASCHREIWUNG P.80

Mir si fir lech do
à votre service

CLUB AKTIV+



DIANE

Chargée de Direction

am Club säit: 2022



JEROME

Assistant à la Direction

am Club säit: 2020



PEGGY

Educatrice

am Club säit: 2018



CHERYL

Educatrice

am Club säit: 2022



NATHALIE

Comptable

am Club säit: 2026

JEANNE

Assistante sociale

am Club säit: 2003





PATRICIA

Agente polyvalente

am Club säit: 2019



SABINE

Agent administrative

am Club säit: 2025



SARAH TLA

Aide Agente polyvalente

am Club säit: 2023

ERKLÄRUNG PIKTOGRAMMER

EXPLICATIONS PICTOGRAMMES

Präis vun der Aktivitéit
Prix de l’activité

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

Den Umeldeschluss ass op en Datum festgeluecht; dëst garantéiert allerdéngs net, datt bis dohinner nach Plaze disponibel sinn.

Une date limite d’inscription est fixée ; cela ne signifie toutefois pas que des places seront encore disponibles jusqu’à cette échéance.

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.

ERKLÄRUNG PIKTOGRAMMER

EXPLICATIONS PICTOGRAMMES



Régelméisseg Aktivitéiten
Activités régulières



Aktivitéiten zu Lëtzebuerg
activités au Luxembourg



Zesummen am Club Aktiv+
Ensemble au Club Aktiv+



Ausflich am Ausland
Excursions à l'étranger



Ausflich zu Lëtzebuerg
Excursions au Luxembourg



Konferenzen am Club Aktiv+
Conférences au Club Aktiv+



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

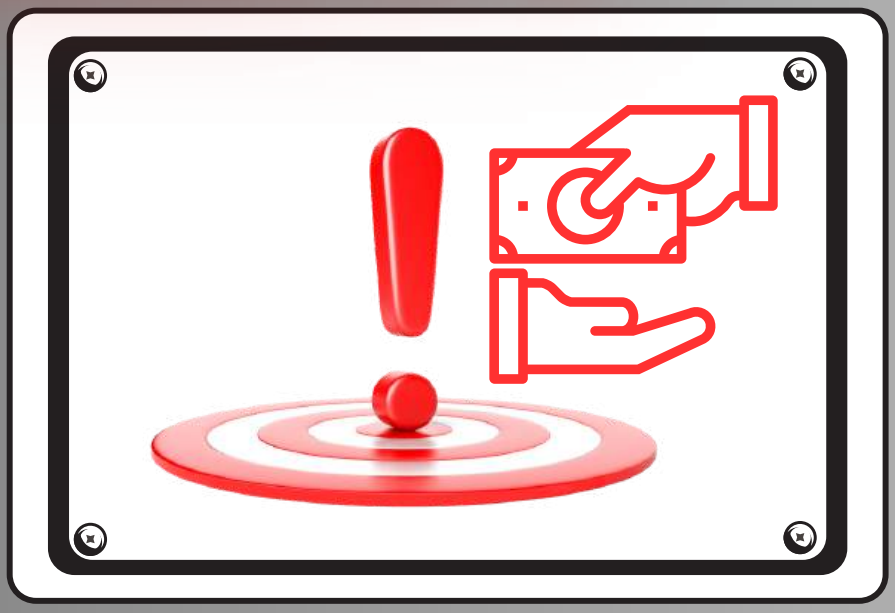


Liichte bis mëttelschwéieren Trëppeltour.
Längt: 3-5km



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

PAIEMENT DIRECT



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, verfällt 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 !



Zesumme genéissen

Bei eisen Ausflich an aneren Aktivitéiten iesse mir dacks zesummen an engem Restaurant. Och bei eise Mëttesdëscher a Fester am Club gëtt e leckere Menü ugebueden.
Wann Dir eng Allergie oder Intoleranz op bestëmmte Liewensmëttel hutt oder vegetaresch bzw. vegan iesst, deelt eis dat wgl. direkt bei all Umeldung mat.
Wann Dir näischt eramellt, bestelle mir Iech automatesch de normale Menü.

Lors de nos sorties et autres activités, nous partageons souvent un repas ensemble au restaurant. Nous organisons également des déjeuners et des fêtes au club, où un délicieux menu est préparé.
Si vous avez une allergie ou une intolérance à certains aliments ou si vous suivez un régime végétarien ou végétalien, merci de nous en informer au moment de votre inscription.
Si vous ne signalez rien, nous vous commanderons automatiquement le menu standard.



Gitt Besëtzer vun der CLUB KAART AKTIV+ DIDDELENG!

Mat enger Jorescotisatioun vun 15 €
(gëlteg vu Januar bis Dezember) profitéiert Dir vu ville Virdeeler:

- *Dir kritt eisen Aktivitéitsprogramm 3 Mol am Joer*
- *Reduktiounen op verschidde Cours'ën an Ausflich.*

Wéi kritt Dir Är Club Kaart?

Dir kënnt:

- bei eis an de Büro kommen
- eng Iwwerweisung maachen mat follgender Kommunikatioun:
  Numm, Adress, Club Kaart Aktiv+ Diddeleng 2026

Op eise Bankkonto Diddelenger Haus fir Senioren asbl
BCEE: IBAN LU70 0019 1755 5628 3000



D'Club Kaart ersetzt d'Memberskaart.

La "Club Kaart" remplace la carte de membre.

Devenez détenteur de la "CLUB KAART" - AKTIV+ DIDDELENG!

En souscrivant à la cotisation annuelle de 15€
(valable de janvier à décembre),
vous profitez de nombreux avantages :

- *Réception de notre programme d'activités 3 fois par an*
- *Réductions sur différents cours et excursions*

Comment obtenir votre "Club Kaart" ?

Vous pouvez :

- passer directement à notre bureau ou
- effectuer un virement bancaire avec la communication suivante:
  Nom, adresse, Club Kaart Aktiv+ Diddeleng 2026

Sur notre compte bancaire Diddelenger Haus fir Senioren asbl
BCEE: IBAN LU70 0019 1755 5628 3000



www.clubaktivplus.lu

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

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

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

Tel: 26 51 55-1

CLUB AKTIV+ DIDDELENG

EIS DIERE SINN OP

NOS PORTES SONT OUVERTES

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

Dënschden / mardi
08h30 - 11h30

Mëttwoch / mercredi
08h30 - 11h30 / 14h00 - 16h30

Donneschden / jeudi
08h30 - 11h30

Freiden / vendredi
08h30-11h30 / 14h00 - 17h00

TELEFONSZENTRAL

STANDARD TÉLÉPHONIQUE



Méinden / lundi - Freiden / vendredi
08h30-12h00
14h00-17h00

Dënschden / mardi -
08h30-12h00

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

Tel: 26 51 55-1

CLUB AKTIV+ DIDDELENG

DE CLUB BLEIWT ZOU

LE CLUB RESTERA FERMÉ

Méindes / lundi -
Freides / vendredi

02.11.2026 -
06.11.2026

18.12.2026 -
01.01.2027

28.10.2026
Bénévolefest
RÉSERVÉ AUX BÉNÉVOLES



Cafeteria Programm



18/09/26	klenge Bingo
25/09/26	Fiederwäissen Nomëtten
02/10/26	Quetsche Cafeteria
16/10/26	Gesellschaftsspiller
23/10/26	Mäi Wëlle, mäin Wee
30/10/26	groussen Halloweensbingo
06/11/26	KENG CAFETERIA: Club zou
13/11/26	Kaarte spillen
20/11/26	KENG CAFETERIA: Club zou
27/11/26	Chrëschtmaart am Club Aktiv+
04/12/26	Nikloscafeteria
11/12/26	klenge Chrëschtbingo
18/12/26	KENG CAFETERIA: Club zou

! 08.01.27 : Informatiounscafeteria zum Fréijoersprogramm 2027



!

kommt an eis

CAFETERIA

MËTTWOCHS & FREIDES 14H00 - 17H00

Club Aktiv+
Diddeleng

GESELLSCHAFTS SPILLER

Eist Personal suergt Freides fir Animatioun

HAUSMAACHER PÂTISSERIE







KLANG SCHUELEN

Freides

18/09/2026
16/10/2026
13/11/2026
11/12/2026

RV 09:45 ***Auer am Club***

UFANK vun der Aktivitéit
10h00

10€ Aktivitéit

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

klenge BINGO

R-V 14H15

FREIDES,
18/09/2026
11/12/2026

flott Präisser ze gewannen



5€
de Mëtten

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

SHOPPING KNAUF ZENTER am POMMERLACH

CENTRE COMMERCIAL KNAUF POMMERLACH

zu Lëtzebuerg au Luxembourg



Fuert mat eis an d'Pommerlach an de Shopping Zenter Knauf. Et ass e super flotten Akafszenter mat groussem Choix u Moud, Poschen, Schung, Sportartikelen, Schockela a villes mei.
Mir iessen all zesummen am Restaurant « Carême » zu Mëtteg.

Mellt Iech schnell un, d'Busplazen si wei ëmmer begrenzt.

Venez avec nous au centre commercial Knauf de Pommerloch. Ce charmant centre commercial propose un large choix d'articles de mode, de sacs, de chaussures, d'articles de sport, de chocolats, etc.
Nous déjeunerons tous ensemble au restaurant « Carême ».

Inscrivez-vous vite, car les places dans le bus sont limitées.

Më/me
23/09/2026

21/09/2026

34€ mat Club Kaart
39€ ouni Club Kaart

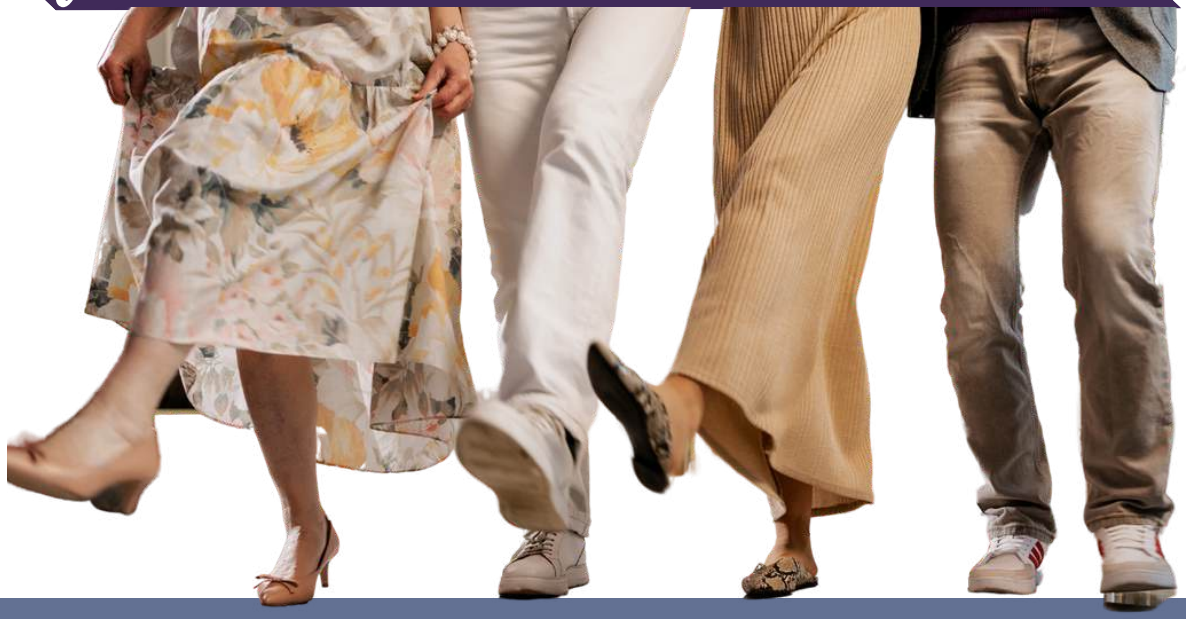
Club Aktiv+
Diddeleng

09h00

Retour:
Départ: 17h00
Arrivée: selon le trafic


ZESUMMEN DENKEN, LACHEN A GENÉISSEN!
DE SCHLAUE NOMËTTEG
GANZ NEI
GRATIS AKTIVITÉIT
HAUSMAACHER PATISSERIE
GUDD LAUN!
MAT UMELLDUNG
QUIZ
RÄTSEL
MEMO-SPILLER & MEI
WÉINI?
24.9 1.10 8.10
15.10 12.11 3.12
14:00 – 16:00
MAT UMELLDUNG
WOU?
CLUB AKTIV+ DIDDELENG
WAT?
E GEMITTLECHEN NOMËTTEG
FIRWAT?
ÄR GEHIERZELLEN USTRENGEN AN ZESUMMEN ZËIT ZE GENËISSEN
Gratis Aktivitéit – Hausmaacher Patisserie a Gedrénks separat

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.***

15H00

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

27.09.2026

18.10.2026

22.11.2026

Les Peaux - Rouges
Scouten/Guiden
Diddeleng

DIDDELENG
VILLE DE DUDELANGE

Club Aktiv+
Diddeleng

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

NEI

Gesond iessen
Méi beweegen

Individuell Gesondheetsberodung mam Jeanne.

Am Kader vum Programm GIMB organiséiert de Club Aktiv+ Diddeleng lo och eng allgemeng, präventiv Gesondheets-Berodung fir eenzel Persoune.
Wann Dir interesséiert sidd fir äert Wuelbefannen ze stäerken, da reservéiert äre RV bei eiser Ernärungs- a Gesondheetsberoderin, dem Jeanne Rubbini-Kohl.
Eng Berodung kascht 50€ a besteet ëmmer aus dräi Datumen. E Virgespréich ka gratis organiséiert ginn.



GIMB-Atelier :

GIMB-Atelier : Hausmaacher Sauerkraut & Co

Zesumme rappe mir de Kabes a maachen e sauer an Amaachglieser an. Dobäi erkläert d'Jeanne lech di gesondheetlech Virdeeler vu réi'en, fermentéierten Liewensmëttel. Dir kritt Rezepter mat heem wéi Dir duerno dëse "sauere Schatz" ganz angeneem kennt an der Kiche verschaffen, fir datt dëst en Deel vun ärer gesonder Ernärung gëtt ouni d'Gesiicht ze verzéie 😊. Jidderee kritt säi Glas Sauerkraut mat heem.

Nous préparons ensemble le chou pour en faire de la choucroute en bocaux. Parallèlement, Jeanne vous explique les atouts des légumes fermentés crus pour la santé. En plus, vous aurez des recettes pour pouvoir intégrer ce « trésor acide » de manière très agréable à vos plats, pour en faire part entière de votre nourriture saine, sans grimaces 😊. Chaque participant recevra son bocal de choucroute.

Freideg/vendredi
25.09.2026 um 10:00

Umeldeschluss/limite d'inscription :
18.09.2026

Präis/prix:
20 € Glas Choucroute inclus
bocal de choucroute inclus



FREIDEN/ VENDREDI 25.09.2026

FIEDERWÄISSE-CAFETERIA 14H00-17H00

Zwibbelstaart & Fiederwäissen



Dei eenzel Präisser wäerten den Dag an der Cafeteria affichéiert ginn
Les prix individuels seront affichés le jour même à la cafétéria

MËTTES DËSCH

MULLE MAT FRITTEN

Mëttwochs 30/09/26
mercredi
Apéritif : 11h30
Apéritif, boissons, café non inclus
Iessen : 12h15
Repas

Umeldung bis den /
inscription jusqu'au
23/09/26





25€

Invitatioun

Internationalen Dag vun de Senior*innen

1. Oktober • 8:30-10:00 • Gemengeplaz



D’Drëtt-Alterskommissioun, de Club Aktiv+
an de Service Jeunesse, Famille & Senior·es
invitéieren eis **Diddelenger Senior*innen**
op e **Kaffi & Croissant um Moart**!

DIDDELENG
VILLE DE DUDELANGE

Commission
du 3ème âge

Club Aktiv+
Diddeleng

FREIDEN/ VENDREDI 02.10.2026

QUETSCHECAFETERIA

alles ronderëm d'Quetsch

14H00-
17H00



INFO

Dei eenzel Präisser wäerten den Dag an der Cafeteria affichéiert ginn
Les prix individuels seront affichés le jour même à la cafétéria

KREATIVEN ATELIER

Ab Oktober luede mir Iech häerzlech an eise kreativen Atelier an!
Dënschdes mueres kënnt Dir hei mat eis e puer flott Stonne verbréngen.
Am Mëttelpunkt steet d'Zesumme sinn : op Bastelen, Molen, oder einfach nëmme quaselen, hei ass alles erlaabt. Mir passen den Atelier de Feierdeeg an de Joreszäiten un. Geschafft gëtt mam Material wat grad zur Verfügung steet an da kennt Dir ärer Kreativitéit freie Laf loossen.
Et geet hei net em Perfektioun mee em d'Freed um Kënschtlereschen an dem gemeinsamen Austausch.
Ween net aktiv matschaffe wëll, ass trotzdeem wëllkomm a léiwer Gesellschaft eng Taass Kaffi ze drénken an nozekucken.
Mir freeën eis op e puer flotter Stonne mat Iech!
Mëllt Iech wgl. virum Atelier bei eis un, esou ass et eis mei einfach alles gutt vir zebereeden.

A partir du mois d'octobre, nous vous invitons chaleureusement à notre atelier créatif !
Nous vous donnons rendez-vous les mardis matin pour passer quelques heures agréables en notre compagnie.
L'essentiel est de passer du temps ensemble : bricoler, peindre ou simplement discuter, tout est permis. Les ateliers s'adaptent aux fêtes et aux saisons. Nous utilisons le matériel disponible sur le moment afin que chacun puisse laisser libre cours à sa créativité.
L'important n'est pas la perfection, mais le plaisir de créer et de partager ensemble.
Même si vous ne souhaitez pas participer activement, vous êtes bien sûr les bienvenus pour profiter de la compagnie, boire un café et observer.
Nous nous réjouissons de passer de bons moments avec vous!
Merci de vous inscrire avant l'atelier afin de nous faciliter l'organisation.

Dënschdes - 06/10 - 13/10 - 27/10
mardi - 10/11 - 24/11 - 08/12

OKTOBER FEST

07.10.2026

MËTTWOCH/
MERCREDI

IESSEN | DANZEN | LAACHEN

menu

*Bretzel
*Schwéngshax mat gebrootschte Gromperen an Zalot
*Apfelstrudel mat enger Bull Glace



Apéritif : 11h30

Apéritif, boissons, café non inclus

Iessen : 12h15

ANIMATIOUN
ROL GIRRES

30€

Umeldeschluss : 30.09.2026

Visitt Berdorfer Waassertuerm & lechternach

Natur & Kultur



Den Aquatower zu Berdorf ass e moderne Waasserreservoir a Visiteurszentrum, deen iwwer vill Trapen, awer och mat Lift accessibel ass.
Et erwaart eis eng guidéiert Visitt, bei där mir méi iwwert d'Drénkwaasser léieren, de spezielle Bau gesinn an – als Belounung – eng schéi Panoramavue iwwer de Mëllerdall genéissen.
Mir starte moies, mat engem Reesbus, zu Diddeleng a fueren zesumme Richtung Berdorf. D'guidéiert Visitt dauert ongefeier eng gutt Stonn.
No der Visitt fuere mir weider op lechternach, wou mir zesummen am Restaurant "Al lechternach" Mëttegiessen. Am Nomëtteg bleift genuch Fräizäit, fir gemittlech duerch lechternach ze schlenderen, e Kaffi ze drénken oder einfach den Dag ze genéissen.
Et ass wichteg, e bësse fit ze sinn, well eis e laangen Dag erwaart!
Géint 16h30 Auer fuere mir dann nees heem.

Fr/ve
09/10/2026

02/10/2026

32€ mat Club Kaart
37€ ouni Club Kaart

Club Aktiv+
Diddeleng

10h00

Bus - Entrée - Guide inclus

Visite de la tour d'eau de Berdorf & Echternach



nature & culture

La tour d'eau (Aquatower) de Berdorf est un réservoir moderne avec un centre de visiteurs. On peut y monter par de nombreuses marches, ou aussi par un ascenseur.
Lors de la visite guidée, nous découvrirons comment fonctionne l'eau potable, admirerons l'architecture et profiterons d'une belle vue sur le « Mëllerdall ».
Nous partirons le matin en bus vers Berdorf. La visite durera environ une heure. Ensuite, nous partirons en direction d'Echternach pour déjeuner ensemble au restaurant "Al Echternach".

L'après-midi sera libre pour flâner tranquillement, prendre un café ou une glace et profiter de la ville. Un peu de forme est conseillée, car la journée sera longue! Nous reprendrons le chemin de retour vers 16h30.

Fr/ve
09/10/2026

02/10/2026

32€ avec "Club Kaart"
37€ sans "Club Kaart"

Club Aktiv+
Diddeleng

10h00

Bus - Entrée - Guide inclus



klengen TRËPPELTOUR

bei der COQUE

Mam Bus 507 fuere mir zesummen op de Kierchbierg, vun do aus geht et mam Tram weider bis virun d'Coque. No engem gemittlechen Tierchen am schéine Park, deen och mat Bänke Geleigenheet bitt fir ze raschten, iesse mir zesummen am Restaurant « La Coquille »zu Mëtteg.

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 déjeunerons ensemble au restaurant « La Coquille « .

Mé/lu
12/10/2026

05/10/2026

5€

Club Aktiv+
Diddeleng

10h25

DAGESAUSFLUCH MAASTRICHT

EXCURSION JOURNALIERE MAASTRICHT

am Ausland à l'étranger



Mir fuere zesummen op Maastricht wou mir iwwert de Maart a ronderëm duerch d'Butteker akaafe ginn.
Et ginn iwwerall kleng Bistroen a Restaurante, wou een a klenge Gruppen ouni Reservatioun iesse kann. Mir reservéieren kee Restaurant, wann Dir awer eleng mat eis fuert, da sot eis wgl. direkt bei der Umeldung Bescheed.

Nous partirons pour une journée de shopping à Maastricht. Vous trouverez partout de petits cafés et restaurants où vous pourrez manger en petit groupe et sans réservation. Nous ne réservons pas de restaurant commun, mais si vous êtes seul(e), faites-le-nous savoir lors de votre inscription.

Më/me
14/10/2026

07/10/2026

40€ mat Club Kaart
45€ ouni Club Kaart

Club Aktiv+
Diddeleng

07h00

Retour:
Départ: 18h00
Arrivée: 21h00

KEELE SPILLEN mam

Club Aktiv+ Diddeleng

Méindes, 19. OKTOBER

am Café "Um Haeffchen" 5€
zu Bierchem

Mëttwochs, 18.NOVEMBER

am Café "de la Gare" 5€
zu Helleng

PLACES fir dei 2 Datumer
dispo: 20 pour les 2 dates

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

RETOUR: 16:00 Auer

+ 5€Minibus

Iessen a Gedrénks ginn op der Plaz bezuelt.

Repas et boissons sont à payer sur place.

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

Visitt BioHaff BALTES

Visite ferme biologique BALTES



Natur a Kultur nature & culture

Mir iessen zesummen um Haff zu Mëtteg, d'Gegrills a Waasser sinn am Präis abegraff. Dono kréie mir eng Visitt guidée an dierfen och de Kéis aus der Eegeproduktioun schmaachen.
De Retour zu Stegen ass géint 16h15.

Nous déjeunerons ensemble à la ferme. Des grillades et de l'eau sont comprises dans le prix. Nous bénéficierons ensuite d'une visite guidée et pourrons déguster le fromage produit sur place.
Le retour de Stegen vers Dudelange sera vers 16h15.

Më/me
21/10/2026

14/10/2026

62€ mat Club Kaart
67€ ouni Club Kaart

Club Aktiv+
Diddeleng

10h50

Inclus : Bus, Visitt, Dégustatioun, Mëttegiessen

Biobaltes ist einer von acht luxemburgischen Betrieben, die nach den Grundsätzen des ökologischen Landbaus bewirtschaftet werden und das deutsche Gütesiegel „Demonstrationsbetrieb Biologischer Landbau" erhalten haben. Auf dem Betrieb werden Islandponys, Limousin-Rinder, Ochsen und Ziegen gezüchtet. Seit 2007 verarbeitet Biobaltes die Milch seiner Ziegen in der eigenen Käserei und stellt 14 köstliche Käsesorten her – von Frischkäse über Weichkäse bis hin zu Hartkäse. Für die Herstellung werden ausschließlich natürliche Zutaten wie Meersalz, Kräuter und Gewürze aus biologischem Anbau sowie vegetarische Fermente verwendet.

Biobaltes fait partie des huit fermes du Luxembourg exploitées selon les principes de l'agriculture biologique ayant obtenu le label allemand « Demonstrationsbetrieb Biologischer Landbau (Ferme modèle de l'agriculture biologique) ». Des poneys islandais, des vaches limousines, des bœufs et des chèvres sont élevés sur cette exploitation agricole. Depuis 2007, Biobaltes transforme le lait de ses chèvres dans sa propre fromagerie et produit 14 sortes de fromages délicieux, allant du fromage frais au fromage à pâte molle et à pâte dure, pour la production desquels on ajoute uniquement des ingrédients naturels, comme du sel de mer, des fines herbes et des épices biologiques ainsi que des ferments végétariens.



Wann Trauer Deel vum Liewen gëtt

Quand le deuil fait partie de la vie

am/au CLUB



omega 90

Trauer gehéiert zum Liewen. Jiddweree geet op seng Aart a Weis domat ëm. Wann een e léiwe Mënsch verléiert, kann ee sech eleng, traureg an hëlleflos fillen. Mat dëser Konferenz wëlle mir e Raum schafe fir nozelauschteren, sech auszetauschen an einfach fireneen do ze sinn – eng Plaz, wou Trauer verstane ka ginn.

Le deuil fait partie de la vie. Chacun le vit à sa manière. Lorsqu'on perd une personne chère, on peut se sentir seul, triste et démuni. À travers cette conférence, nous souhaitons créer un espace pour écouter, échanger et simplement être là les uns pour les autres – un lieu où le deuil peut être compris.

Do/je
22/10/2026

15/10/2026

gratis

Club Aktiv+
Diddeleng

14h00 -
16h00

op Lëtzebuergesch

CLUB AKTIV+ DIDDELENG

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

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

Signature:

*à remplir obligatoirement

Datum / date	Aktivitéit / activité	Säit/ Page	Unzuel
vendredi 18 septembre 2026	*Klangschuelen*	18	
	klenge Bingo	19	
mercredi 23 septembre 2026	*Shopping Knaufzenter*	20	
jeudi 24 septembre 2026	*Schlaue Nomëtten*	21	
vendredi 25 septembre 2026	*GIMB - Atelier Sauerkraut*	24	
	Fiederwäisse Cafeteria	25	
mercredi 30 septembre 2026	*Mëttesdësch Mullen*	26	
jeudi 1 octobre 2026	*Schlaue Nomëtten*	21	
	Maartstand - Journée Personnes âgées	27	
vendredi 2 octobre 2026	*Quetschecafetéria*	28	
mardi 6 octobre 2026	*Kreativen Atelier*	29	
mercredi 7 octobre 2026	*Oktoberfest am Club*	30	
jeudi 8 octobre 2026	*Schlaue Nomëtten*	21	
vendredi 9 octobre 2026	*Visitt Berdorfer Waassertuerm & Iechternach*	31-32	
lundi 12 octobre 2026	*Klengen Trëppeltour - Coque Kirchberg*	33	
mardi 13 octobre 2026	*Kreativen Atelier*	29	
mercredi 14 octobre 2026	*Ausfluch op Maastricht*	34	
jeudi 15 octobre 2026	*Schlaue Nomëtten*	21	
vendredi 16 octobre 2026	*Klangschuelen*	18	
lundi 19 octobre 2026	*Keelen - Um Haeffchen zu Bierchem*	35	
	sur place		
mercredi 21 octobre 2026	*Visitt BioHaff Baltes*	36-37	
jeudi 22 octobre 2026	*Omega 90 - Konferenz Trauer*	38	
vendredi 23 octobre 2026	*Mäi Wëlle - Mäi Wee*	43	
	GIMB - Konferenz 1/2	44	
lundi 26 octobre 2026	*Shopping zu Perl*	45	
mardi 27 octobre 2026	*Kreativen Atelier*	29	
	Restaurant La Charbonnade	46	

Datum / date	Aktivitéit / activité	Säit/ Page	Unzuel
vendredi 30 octobre 2026	*Grousse Bingo - Halloween*	47	
mardi 10 novembre 2026	*Kreativen Atelier*	29	
mercredi 11 novembre 2026	*Mëttesdësch - Saumon en croûte*	49	
jeudi 12 novembre 2026	*Ausfluch - Royal Palace Kirrwiller*	50	
	Schlaue Nomëtten	21	
vendredi 13 novembre 2026	*Klangschuelen*	18	
	Theater - Cercle dramatique Rodange	51	
lundi 16 novembre 2026	*Philosophie 1/3*	53	
mercredi 18 novembre 2026	*Keelen - Café de la Gare zu Helleng*	35	
	sur place		
jeudi 19 novembre 2026	*Bastelatelier mat der Maison Relais*	54	
vendredi 20 novembre 2026	*Beaujolaisfest*	55	
lundi 23 novembre 2026	*Philosophie 2/3*	53	
	Shopping - Belle Etoile	56	
mardi 24 novembre 2026	*Kreativen Atelier*	29	
mercredi 25 novembre 2026	*Restaurant - Mamma Mia*	46	
	Soirée Raclette am Club	57	
vendredi 27 novembre 2026	*Chrëschtmaart am Club*	58	
dimanche 29 novembre 2026	*Danceperados of Ireland zu Diddeleng*	59	
lundi 30 novembre 2026	*Philosophie 3/3*	53	
mercredi 2 décembre 2026	*Rees - Esslingen Stuttgart*	60	
jeudi 3 décembre 2026	*Rees - Esslingen Stuttgart*	61	
	Schlaue Nomëtten	21	
	Soirée Raclette am Club	57	

Datum / date	Aktivitéit / activité	Säit/ Page	Unzuel
vendredi 4 décembre 2026	*GIMB - Konferenz 2/2*	44	
mardi 8 décembre 2026	*Kreativen Atelier*	29	
mercredi 9 décembre 2026	*Brunch am Club*	62	
jeudi 10 décembre 2026	*Atelier - Bûche glacée / Omelette norvégienne*	63	
vendredi 11 décembre 2026	*Klangschuelen*	18	
	Klenge Bingo	19	
mercredi 16 décembre 2026	*Mëttesdësch - Bœuf Bourgignon*	64	
	Fotonomëtten - Japan	65	
mardi 5 janvier	*Bénévoles - PZ*	74	
vendredi 8 janvier 2027	*Informatiounscafeteria*	78	
vendredi 15 janvier 2027	*Neijoerspatt*	79	

WICHTEG

Mir sinn beméit, all Umeldungen esou gutt wéi méiglech ze berécksiichtegen. Mir informéieren lech sou séier wéi méiglech, ob lech eng Plaz zougedeelt ka ginn oder ob Dir op der Waardelëscht registréiert sidd.

Nous nous efforçons de répondre au mieux à toutes les inscriptions. Nous vous informerons dans les plus brefs délais si une place peut vous être attribuée ou si vous êtes inscrit(e) sur la liste d'attente.

NOTIZ

Mäi Wëllen Mäi Wee

Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité - Lëtzebuerg a.s.b.l.

Reconnue d'utilité publique

Club Aktiv+ Diddeleng

D'Associatioun « Mäi Wëllen Mäi Wee »
ass bei eis am Club Aktiv+ op follgenden Datumer présent :

Freides den 23. Oktober 2026

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

Dëse Service ass gratis

L'association « Mäi Wëllen Mäi Wee » est présente au Club Aktiv+ aux dates suivantes :

Vendredi, 23 octobre 2026

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

Ce service est gratuit

GIMB-Coursen :

Gesond iessen Méi beweegen

Arteriosclerose Cholesterol, Bluttdrock,

Vill Leit gi mat dësen Theme konfrontéiert, obwuel se eigentlech denken, dach awer relativ gesond ze liewen.
-Wat kënnen eventuell Ursaache sinn?
-Firwat soll een dat net op d'liicht Schëller huelen ?
-Wat kann ee vläit scho selwer dogéint maachen ?

D'Jeanne Rubbini-Kohl, Gesondheetsberoderin, erkläert an dësen zwee Coursen op eng liicht verständlech Manéier :
-Wéi Bluttdrock, Cholesterol an eis Arterien an engem gesonde Kierper funktionéieren
-Wéi an dëse Beräicher lues a lues Problemer entstinn
-Wat « liewegt » lessen an di « gutt » Fetter sinn
-Wat d'Liewesastellung, Rou a Beweegung bewierke kënne

Ces cours sont en langue luxembourgeoise. Nos clients francophones, intéressés au sujet de la prévention de l'artériosclérose, de l'hypertension et du cholestérol, sont priés de s'inscrire aussi. Nous fixerons des dates ultérieures pour des cours en langue française.

Freideg 23.10.2026 um 10 :00
Freideg 04.12.2026 um 10 :00
Umeldeschluss : 12.10.2026
Präis : 20 € fir di 2 Seancen



SHOPPING PERL

am Ausland
à l'étranger



Mir treffen eis am Club Aktiv+ a fueren zesummen mam Minibus op Perl, wou Dir an aller Rou am Rewe, Dm oder Deichmann Är Kommissioune kennt maachen.

Nous nous retrouvons au Club Aktiv+ pour partir en minibus à Perl, où vous pouvez faire vos achats en toute tranquillité dans les magasins Rewe, Dm ou Deichmann.

Mé/Lu
26/10/2026

19/10/2026

10€

Club Aktiv+
Diddeleng

8h30

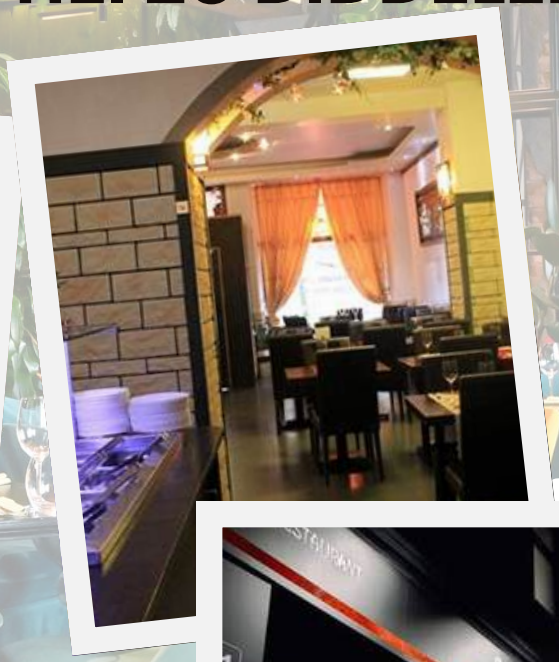
Places disponibles: **7**

MËTTEGIESSEN

AN ENGEM RESTAURANT
HEI ZU DIDDELENG









Places disponibles **11**

Dënschdeg/mardi 27/10/2026

RESTAURANT **LA CHARBONNADE**

10 Rue du Commerce

R-V 12H00 AM RESTAURANT

Mëttwoch/mercredi 25/11/2026

RESTAURANT **MAMMA MIA**

27, Place de l'Hôtel de Ville

R-V 12H00 AM RESTAURANT

Mellt Iech mat Zäiten un, d'Plaze si limitéiert

groussen Halloween BINGO

FREIDES, 30/10/2026

FLOTT PRÄISSER & CORBEILLEN ZE WANNEN



5€ pro Blat

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

VISITE STADE DE LUXEMBOURG

Fir eisem Hierschtprogramme plange mir eng gefouert Visitt vum Stadion Lëtzebuerg.
Well den Datum opgrond vun de Spillpläng net esou laang am Viraus plangbar ass, wäerten d Organisateuren eis déi méiglech Datumer am September matdeelen.
Wann Dir intresséiert sidd matzegoen da schreift Iech op eis provisoresch Lëscht an. Mir kontaktéieren Iech soubal mir méi Informatioune vum "Stade de Luxembourg" hunn.

Pour notre programme d'automne, nous prévoyons une visite guidée du Stade de Luxembourg.
Comme la date ne peut pas être fixée longtemps à l'avance en raison du calendrier des matchs, les organisateurs nous communiqueront les dates possibles seulement en septembre.
Si vous êtes intéressé(e) à participer, inscrivez-vous sur notre liste provisoire. Nous vous contacterons dès que nous aurons reçu plus d'informations.



OKTOBER
NOVEMBER
2026

MËTTES DËSCH

SAUMON EN CROÛTE

Mëttwochs 11/11/26
Mercredi
Apéritif : 11h30
Apéritif, boissons, café non inclus
Iessen : 12h15
Repas

Umeldung bis den /
inscription jusqu'au
04/11/26





25€

KIRRWILLER
Royal Palace
INTERNATIONAL MUSIC HALL

SHOW
SUBLIME





Fuert mat eis op Kirrwiller fir di flott Show mam neie Programm “SUBLIME” am Royal Palace.
Virun der Show iesse mir am Restaurant « Le Majestic» hire wonnerbaren 3 Gang Menü an nom Spektakel gëtt nach am Lounge Club bei live Musek gedanzt.
Mir kennen kee konkrete Menü auswiele mee falls Dir Vegetaresch iesse wëllt, dann deelt eis dëst direkt bei der Umeldung mat, am anere Fall muss Dir den normal ugebuedene Menü iessen.

Partez avec nous pour Kirrwiller et le Royal Palace .
Après un déjeuner de trois plats au restaurant « Le Majestic », nous admirerons le nouveau spectacle «SUBLIME ». Le spectacle sera suivi d'animations dansantes au Lounge Club.
Le menu n'est pas au choix, mais si vous souhaitez manger végétarien, veuillez nous en informer lors de votre inscription.

Do/je
12/11/2026

01/10/2026

149€ mat Club Kaart
154€ ouni Club Kaart

Club Aktiv+
Diddeleng

08h55

Bus , 1Coupe,
3GangMenü, Show,
1Cocktail inclus

Départ 09h00 - Arrivée 20h30-21h00

THEATER
Cercle dramatique vu Rodange

THEATRE
Cercle dramatique de Rodange

Kultur
culture

Kuckt mat eis dat beléiften an traditionellt Theaterstéck mam dësjäregen Titel :

LOOSS D'SAU ERAUS



Théatre en luxembourgeois

Fr/ve
13/11/2026

30/10/2026

15€ Entrée
10€ Minibus

1.R-V Club Aktiv+ Diddeleng
2.R-V Centre de loisirs Lamadelaine

1.RV - 18h45

2.RV - 19h15

Début: 20h00



10000 Schrëtt
mat oder ouni Diabeetes

14. November 2026
amCIPAGrand DucJean
zu Diddeleng

journée mondiale du diabète
14 Novembre

MÉI INFOS OP: www.ald.lu | info@ald.lu | +352 48 53 61

PHILOSOPHIE-COURS

mam

HÄR HUBERT HAUSEMER

Professeur de Philosophie en retraite

PHILOSOPHIE UND GELD

Auf den ersten Blick muss man sich natürlich fragen, was Philosophie, dieses hochgeistige Denkunternehmen, mit so etwas Niedrigem wie dem "schnöden Mammon" zu tun haben kann. Aber auch umgekehrt : Gibt es irgend einen Anlass, im Geld eine philosophische Dimension zu vermuten?

Und doch werden wir sehen, dass sehr früh schon in der Geschichte der Menschheit Religionen, Philosophien, Moral- und Weisheitslehren sich mit dem Geld befasst haben, vor allem natürlich mit seinem Einfluss auf Denken, Gefühle, Haltungen und Wünschen der Menschen.

Wir werden versuchen, in diesen oft sehr verschiedenen Auffassungen und Theorien so weit wie möglich klar zu sehen, um von da aus Fragen und Überlegungen zum heutigen Stellenwert und Einfluss des Geldes anzustellen, und natürlich auch unser eigenes Verhältnis zum Geld zu analysieren.

Le cours est en langue luxembourgeoise

Méindes - 16/11/2026, 23/11/2026, 30/11/2026 um 14h00

Umeldung bis den 09/11/2026

gratis

BASTELATELIER MAT DER MAISON RELAIS

Atelier bricolage avec la maison relais

am/au Club



E kreative Moment zesumme mat der Maison Relais Ribeschpont: kommt a bastelt Ären eegene Dierestopper – praktesch, eenzegaarteg an mat vill Freed gemaach.

Un moment créatif en collaboration avec la Maison Relais Ribeschpont : venez fabriquer votre propre bloque-porte – pratique, unique et réalisé avec plaisir.

DIDDELENG
VILLE DE DUDELANGE

Maison Relais
Ribeschpont

Do/je
19/11/2026

12/11/2026

gratis

Club Aktiv+
Diddeleng

10h00

BEAUJOLAIS FEST

Freiden
Vendredi 20/11/2026



Apéritif: 11h30

Apéritif & café non inclus

lessen
12h00-16h00

1 Glas/verre Beaujolais offert

Animatioun:
Nico Haupert

35€

Inscriptioun bis : 13/11/2026

SHOPPING BELLE ETOILE

zu Lëtzebuerg
au Luxembourg



Gemittlech gi mir duerch d'Geschäfter wou Dir är Chrëschtkaddoe kafe kënnt a wéinst der Black Friday Woch richteg gutt Affaire maache kennt. Uschléissend iesse mir zesummen am Restaurant «San Marco» zu Mëtteg.

Nous flânerons dans les boutiques où vous pourrez faire vos achats de Noël et profiter des promotions du Black Friday. Nous déjeunerons ensuite ensemble au restaurant « San Marco ».

Mé/lu
23/11/2026

16/11/2026

5€ +
10€ Minibus

Club Aktiv+
Diddeleng

09h45

SOIREE RACLETTE

am/au Club



Loscht op eng gutt Kéis Raclette awer kee fir se mat lech ze deelen?

Kommt bei eis an de Club a genéisst e flotten Owend a gudder Gesellschaft. Mir stellen alles prett, Dir musst lech just nach bei eis un den Dësch setzen an de Bauch gutt voll paken. D'Plaze pro Owend si begrenzt an et kann en dofir och nëmmen op engem vun den 2 Datumer deelhuelen.

Envie de raclette au fromage, mais personne avec qui la partager ?

Rejoignez-nous au club pour profiter d'une agréable soirée dans une ambiance conviviale. Nous nous occupons de tout, il ne vous reste plus qu'à vous installer à table et à vous régaler.
Le nombre de places étant limité, il ne sera possible de participer qu'à l'une des deux dates proposées.

Më/Me 25/11/2026
Do/je 03/12/2026

1 semaine en avance à 1 seule date svp

25€

Club Aktiv+ Diddeleng

17h00

Places disponibles: **10**


CHRËSCHT
MAART am CLUB
27.11.2026
FREIDEN/VENDREDI
STÄNN
• TOMBOLA
• SCHMUCK
• GEBEES
• POSCHEN
• GEFAALTE BISCHER
• CHRESCHTDEKO
• SEEFEN
• KÄSCHTEN
• HOLZ
• KÄRZEN
HAUSMAACHER PATISSERIE
13H30 – 17H00

DANCEPERADOS OF IRELAND



Kultur
culture

D'DANCEPERADOS OF IRELAND verbannen op eng eenzegaarteg Aart a Weis d'Geschicht vun Irland mat der Faszinatioun vum traditionellen iresche Steppdanz, begleet vu maträissendem Gesang a Live-Musek.
Iwwer de Club hutt Dir d'Méiglechkeet, eng reservéiert Sëtzplaz ze kréien an dës spektakulär Show zesumme mat eis an enger onvergiesslecher Atmosphär ze erliewen.

Les DANCEPERADOS OF IRELAND mêlent l'histoire de l'Irlande à la magie de la danse traditionnelle irlandaise, accompagnée de chants et de musique live.
Grâce au Club, vous avez la possibilité de bénéficier d'une place assise réservée et de profiter avec nous de ce spectacle exceptionnel.



So/di
29/11/2026

22/11/2026

38€ avec "Club Kaart"
43€ sans "Club Kaart"

Club Aktiv+
Diddeleng

R-V.16h20 am
Club

Start 17h00

CHRËSCHTDAGSREES

VOYAGE DE NOEL

ESSLINGEN & STUTTGART



Programm

Mir fuere frei mueres mat engem Reesbus vun der Reesgesellschaft Emile Frisch op Esslingen. Hei gëtt et eng wonnerschéin historesch Aalstad an en eenzegaartege mëttelalterleche Chrëschtmaart, dësen zielt zu den aussergewéinlechste Chrëschtmäert an Däitschland. Mir iwwernuechten zu Esslingen am Hotel Leonardo.

Den 2. Dag steet Stuttgart um Programm, hei erwaart lech e grousse klassesche Chrëschtmaart, et ass ee vun deenen eelste vun Europa. Nieft dem Chrëschtmaart bitt Stuttgart och eng riseg Auswiel un Akafs Méiglechkeeten.

Am freien Owend geet et dann zeréck op Diddeleng.

Ënnerwee ass eng Paus mat Owesiessen an de Retour zu Diddeleng ass géint 23 :00 Auer.



Départ : 02/12/2026 07h00

Retour : 03/12/2026 23h00

Präis am Eenzelzëmmer mat Früstück :288€

Präis am Duebelzëmmer mat Früstück :220€

Inclus : Bus an Hotel

CHRËSCHTDAGSREES

VOYAGE DE NOEL

ESSLINGEN & STUTTGART



Programme:

Nous partirons tôt le matin en autocar de la société Emile Frisch Voyages à destination d'Esslingen. Cette ville possède un magnifique centre historique et un marché de Noël médiéval unique en son genre, considéré comme l'un des plus exceptionnels d'Allemagne. Nous passerons la nuit à l'hôtel Leonardo d'Esslingen.
Le deuxième jour, nous découvrirons Stuttgart et son grand marché de Noël traditionnel, l'un des plus anciens d'Europe. Outre son marché de Noël, Stuttgart offre également un vaste choix de possibilités de shopping.
En soirée, nous retournons vers Dudelange. Une pause avec dîner est prévue en cours de route, et nous devrions arriver à Dudelange vers 23 h.



Départ : 02/12/2026 07h00
Retour : 03/12/2026 23h00

Prix en chambre individuelle
avec petit déjeuner: 288€
Prix en chambre double avec petit déjeuner: 220€
Inclus : Bus et hôtel



BRUNCH am Club



Mir heeschen Iech häerzlech wëllkomm op eisem gemittleche Moie mat engem leckere Brunch am Club!
E Brunch ass eng Kombinatioun aus Kaffi a Mëttegiessen. Dobäi gëtt et eng Auswiel u Croissanten, Bréidercher an aner gudd Spezialitéiten, awer och Zopp an waarm Platen.
Kommt laanscht a genéisst e gemittleche Moment a flotter Gesellschaft. Mir freeën eis op Iech!

Nous vous souhaitons la bien-venue pour passer un moment convivial autour d'un délicieux brunch dans notre club !
Le brunch est un repas qui combine le petit-déjeuner et le déjeuner. Vous pourrez y déguster des croissants, des petits pains, ainsi que de la soupe et d'autres plats chauds.
Venez partager un agréable moment dans une ambiance chaleureuse. Nous nous réjouissons de vous accueillir !



Më/me
09/12/2026

02/12/2026

30€

Club Aktiv+
Diddeleng

10h30

ATELIER BÛCHE GLACEE & OMELETTE NORVEGIENNE

am/au CLUB



Kommt an eise Glacen Atelier a léiert mam Patricia wéi eng „Bûche Glacée“ oder eng „Omelette norvégienne“ virbereet gin.

Dans cet atelier, Patricia vous montre comment faire une « Bûche glacée » ou une « Omelette norvégienne ».



mei informatiounen gidd Dir bei der Umeldung gewuer

plus informations vous seront communiquées lors de l’inscription

Do/Je 10/12/2026

03/12/2026

15€

am Club Aktiv+ Diddeleng

14h00

MËTTES DËSCH

BOEUF BOURGIGNON

Mëttwochs 16/12/26
Mercredi
Apéritif : 11h30
Apéritif, boissons, café non inclus
Iessen : 12h15
Repas

Umeldung bis den /
inscription jusqu'au
09/12/26





25€

JAPAN

Mam Rocky op de FUJI

D’Madame Arlette Schüssler hélt Iech mat op eng impressionant Rees, wärend Dir eng hausmaacher Pâtisserie genéisse kënnt.
Tokio, Kyoto, Osaka an och d’Weltausstellung 2025, mir entdecken dëst exotescht Land, seng Leit, seng Kultur a Gebräich.
De Kontrast tëschent traditionell a modern weisen d’Biller di mir vun eiser Rees matbruecht hunn.



RDV AM CLUB:
MË/ME: 16/12/2026
AUER : 15H00
PRÄIS : GRATIS

REGELMEISSEG AKTIVITEITEN

Le prix forfaitaire s'applique aux dates indiquées



CLUB AKTIV+

Club Aktiv+ Diddeleng



PILATES

MÉINDEN/LUNDI

08H45 - 09H45

Patrick FERGÉ

am CLUB AKTIV+

September/septembre - 14,21,28
Oktober/octobre - 05,12,19,26
November/novembre - 09,16,23,30
Dezember/décembre - 07,14

Membre
80€
Non-Membre
95€



GYM - DOUCE

MÉINDEN/LUNDI

10H30 - 11H30

Gigi HOLSTEIN

am CLUB AKTIV+

September/septembre - 14,21,28
Oktober/octobre - 05,12,19,26
November/novembre - 09,16,23,30
Dezember/décembre - 07,14

Membre
75€
Non-Membre
90€



PETANQUE

MÉINDEN/LUNDI 15H00

um BOULODROME
Stade A. Barozzi

mat uschléissendem Iessen à payer sur place

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

GRATUIT



ZUMBA

MEINDEN / LUNDI 14H45 - 15H45

Carole RESSLINGER

am CENTRE HARTMANN

September/septembre - 14,21,28
Oktober/octobre - 05,12,19,26
November/novembre - 09,16,23,30
Dezember/décembre - 07,14

Membre
50€
Non-Membre
65€



TAI-CHI DÉBUTANT

MÉINDEN/LUNDI

18H30 - 19H30

Léon RINALDETTI

am CENTRE HARTMANN

September/septembre - 14,21,28
Oktober/octobre - 05,12,19,26
November/novembre - 09,16,23,30
Dezember/décembre - 07,14

Membre
70€
Non-Membre
85€



TAI-CHI AVANCÉ

MÉINDEN/LUNDI

19H30 - 21H00

Léon RINALDETTI

am CENTRE HARTMANN

September/septembre - 14,21,28
Oktober/octobre - 05,12,19,26
November/novembre - 09,16,23,30
Dezember/décembre - 07,14

Membre
70€
Non-Membre
85€



AQUA GYM

DONNESCHDES / JEUDI
14H45 - 15H30

am CENTRE HARTMANN

RV 14H30

September/septembre - 17,24
Oktober/octobre - 01,08,15,22,29
November/novembre - 12,19,26
Dezember/décembre - 10,17

Membre
60€
Non-Membre
75€



GEDIECHTNES TRAINING

DONNESCHDEN/JEUDI
10H00 - 11H30

Elli HEIN

am CLUB AKTIV+

September/septembre - 17,24
Oktober/octobre - 01,08,15,22,29
November/novembre - 12,19,26
Dezember/décembre - 10,17

Membre
95€
Non-Membre
110€

ERLEBNISTANZ

FREIDEN/VENDREDI
14H30 - 16H00

Marie-Lou PIERSON

am CLUB AKTIV+

Erlebnistanz®

in Düdelingen fördert Konzentration und Gedächtnis

TANZEN IST TRÄUMEN MIT DEN BEINEN

Membre
55€
Non-Membre
70€

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

1ER SEMESTRE 2026/2027

YOGA

mam Guida



Membre
60€
Non-Membre
75€

am CLUB AKTIV+
Méindes/Lundi - 16h00-17h00

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

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

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

septembre 26 - février 27
sauf vacances scolaires

BENEVOLE AM CLUB AKTIV+ DIDDELENG

MELLT IECH MIR FREEËN EIS

am CLUB AKTIV+ DIDDELENG

BENEVOLEN
BÉNÉVOLES

PREPARTIOUN: PROGRAMMZEITUNG

Préparations: Programme d'activités







Dënschdeg / mardi
05. JANUAR 2026
9h00

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 rien que pour vous, cela est également possible. Vous pouvez nous contacter pour prendre rendez-vous avec un(e) étudiant(e) formé(e) au tarif de 15€/heure.

INFOËN HANDYSTUFF FROËN ÄNTFERTEN INFOËN HANDYSTUFF

INFOËN HANDYSTUFF FROËN ÄNTFERTEN



#maville

Formations • Schulungen
E-Banking pourlessenior·es – simple et accessible
E-Banking fürSenior*innen leicht gemacht
GMP & Hall Polyvalent

Vous souhaitez effectuer vos opérations bancaires depuis chez vous en toute tranquillité ?

Nos formations gratuites pour senior·es expliquent de manière claire et pratique :

- **Internetbanking** – consulter le solde, effectuer des virements, gérer les ordres permanents
- **LuxTrust** – la sécurité numérique

Pour les client·es de la Banque Raiffeisen :

- En luxembourgeois :
  Mardi **29 septembre**, 9:30-11:30,
  GMP (7, rue des Ateliers)

Pour les client·es de la Spuerkeess :

- En luxembourgeois :
  Jeudi **15 octobre**, 15:00-17:00,
  Hall Polyvalent (8, route de Bettembourg)
- En français :
  Jeudi **29 octobre**, 15:00-17:00,
  Hall Polyvalent (8, route de Bettembourg)

Inscription gratuite jusqu'au 22 septembre
en scannant le code QR ci-dessous !

Sie möchten Ihre Bankgeschäfte bequem von zu Hause aus erledigen?

Unsere kostenlosen Schulungen für Senior*innen erklären verständlich und praxisnah:

- **Internetbanking** – Kontostand prüfen, Überweisungen tätigen, Daueraufträge verwalten
- **LuxTrust** – digitale Sicherheit

Für Kund*innen der Raiffeisen Bank:

- Auf Luxemburgisch:
  Dienstag, **29. September**, 9:30 -11:30,
  GMP (7, rue des Ateliers)

Für Kund*innen der Spuerkeess:

- Auf Luxemburgisch:
  Donnerstag, **15. Oktober**, 15:00 -17:00,
  Hall Polyvalent (8, Route de Bettembourg)
- Auf Französisch:
  Donnerstag, **29. Oktober,** 15:00 - 17:00,
  Hall Polyvalent (8, Route de Bettembourg)

Kostenlose Anmeldung bis zum 22. September,
scannen Sie dazu den untenstehenden QR-Code!

Le collège des bourgmestre et échevin·es / Das Bürgermeister- und Schöff*innenkollegium
Dan Biancalana, bourgmestre / Bürgermeister
Loris Spina, Josiane Di Bartolomeo-Ries, René Manderscheid, Claudia Dall'Agnol, échevin·es / Schöff*innen

DIDDELENG
VILLE DE DUDELANGE

Service Jeunesse, Famille, Senior·es
T 51 61 21 -6621
barbara.dematteis@dudelange.lu
www.dudelange.lu

Raiffeisen all about you

SPUERKEESS

CARLTON BEACH HOTEL

★★★★★

SCHEVENINGEN

Club Aktiv+
Diddeleng

Entdecken, erliewen, genéissen.

SAVE THE DATE

27.–30. Abrëll 2027

Rees an Holland

- Keukenhof
- Marché de Gouda
- Roermond Outlet





Déi schéinste Blummeparadäis vun Holland!



Traditioun, Kéis a Flair am Häerz vu Gouda!



Shopping-Vergnügen fir jiddereen!

Tulpen, Mier a flott Momenter waarden op Iech – mellt Iech elo un a séchert Iech Är Plaz!

Zesummen ënnerwee

Gesellegkeet a gutt Laun

Schéi Momenter erliewen

4 Deeg voller Entdeckungen, Gesellegkeet a schéine Momenter.

Informatiouns-cafeteria

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





FREIDEN
VENDREDI
08
JANUAR
JANVIER
2027
14h30

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



NEIJOERS PATT

FREIDEN/VENDREDI

15.01.2027

14H00 – 16H00



Umeldeschluss : 06.01.2027

AB MEINDEN 11.01.27

A partir du lundi, 11.01.27

Club Aktiv+ Diddeleng

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région

ASCHREIWUNGEN
INSCRIPTIONS

UMELDUNG & OFMELDUNG
PERSEINLECH
(MAIL, TELEFON ODER OP DER PLAZ)

INSCRIPTION & ANNULATION
PERSONNELLEMENT
(MAIL, TELEPHONE OU SUR PLACE)

Mir freeën eis op äre Besuch a soë Merci fir äert Vertrauen.
Au plaisir de vous accueillir bientôt et
un grand Merci pour votre confiance.

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