

CLUB AKTIV+ DIDDELENG

DIDDELENGER HAUS FIR SENIOREN ASBL



20

24

WANTER-

FRÉIJOERPROGRAMM

● SOMMAIRE



WËSSENSWERTES & WICHTEGES

Ekip	4
Membre Donateur	5
Editorial	6-7
Allgemeng Informatiounen	9-11
Ëffnungszäiten	12-13
Aschreiwungsfiche & Kalenner	39-42
Bénévolen	54, 55
Maartstand	57
Règlement Interne	67-75
Sarkopenie	76-78

ENNERWEE AM AUSLAND

Fashion Outlet Zweibrücken	24
Shopping Perl	37
Starlight Express	38



ENNERWEE ZU LETZEBUERG

Servior Diddeleng	21
Keelen	32, 46, 50
Visitt Vitarium vun der Luxlait	48
Klengen Trëppeltour zu Mondorf	52



ENNERWEE NATUR & KULTUR

Kabaret Stenkdeier am Artikuss	26
Visitt Nationalbibliothék	33
Visitt vum Science Center	56



● SOMMAIRE



AM CLUB AKTIV+ DIDDELENG



Diskutieren a Léieren

Individuellt Gespréich	19
Themekreesser	22,27,30, 31
Filmmatinée - Cohabit'age	23
Konferenz Golden Me	45

Geselléges a Verspilltes

Bingo	29,44
Liddernomëtteg	47
Atelier Mini Vasen	51

Regelméisseg Aktivitéiten

Klangschuelen	34,35
Regelméisseg Aktivitéiten	60-65

lessen an Zesummesinn

Zoppekichen	14-15
Mëttesdësch BOUNESCHLUPP	20
Mëttesdësch CRÊPES SARRASIN	25
Fuesparty mam Lisa Mariotto	28
Mëttesdësch COQ AU VIN	43
Marokannesche Mëttesdësch	49
Vegetaresche Mëttesdësch	58
Cafetéria	59



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

CONTER-FRIEDERICI Diane
Chargée de Direction



HARPES Jérôme
Assistant de Direction



PIGNOLO Nathalie
Secrétaire



RUBBINI-KOHL Jeanne
Assistante sociale



MEYER Patricia
Agente polyvalente



HENTGES Cheryl
Educatrice diplômée



KLEIN Peggy
Educatrice diplômée



26.51.55.1
621.501.686

48, rue de la Libération
L-3511 DUDELANGE

MEMBRE DONATEUR



Gitt Member bei eis am Club Aktiv+,
da kritt Dir eisen Aktivitéitsprogramm
heem geschéckt.

Dir kënt äre Bäitrag vun 15 €
an de Büro bezuele kommen
oder Dir iwwerweist d'Suen wgl
mam Vermierk

~Numm, ~Adress, membre donateur 2024
op ee vun eise Konten.

Devenez membre et recevez régulièrement
notre programme d'activités.

Nous tenons à votre disposition
les cartes membre 2024 au prix de 15€.

Veuillez passer au bureau
ou bien faire un virement
avec la communication

~nom, ~adresse, membre donateur 2024
sur un de nos comptes bancaires.



Eis Kontosnummeren / nos numéros de comptes
Diddelenger Haus fir Senioren asbl

CCPL: IBAN LU75 1111 2111 2048 0000

BCEE: IBAN LU70 0019 1755 5628 3000

● EDITORIAL



Léif Alleguerten,

fir d'éischt géif ech gärren am Numm vun der ganzer Equipe a vum Conseil lech alles Guddes am neie Joer an eng gutt Gesondheet wënschen.

Fir déi déi et nach net matkrit hunn, hu mir dovunner profitéiert am Kader vun eisen 20 Joer an am Kader vum neie Gesetz vum 23 August 2023, eisen Numm zu « Club Aktiv+ Diddeleng » ze änneren an een neie Logo an d'Liewen ze ruffen.

Deementspreechend si mir ganz houfreg lech dëst op eiser viischer Säit ze presentéieren.

An dëser Zeitung kenn Dir lech rëm op ganz flott Aktivitéiten, interessant Konferenzen an Ausflich freeën .Mir hunn och eng Iwwernuechtung zu Bochum geplangt wou mir de Musical Starlight Express kucke ginn. A wann Dir frësch Mieresloft wëllt schnuppere goen, dann zeckt net a kommt mat eis eng kleng Vakanz op Ostende vum 22-24 Mee maachen.

Fir déi di gäre bei eis iesse kommen hu mir 5 excellent Mëttesdëscher geplangt, et ass fir all Goût eppes dobäi. Mir sinn och houfreg lech e bësse méi een extrae Mëtteg un ze bidden : eise Marokkanesche Mëttesdëscher mat enger orientalescher Show.

Wéi Dir gesitt ass fir jiddereen eppes dobäi.

Dat ganz Team freet sech op äre Besuch am Laf vum Joer 2024.

lech Alleguerten nach eemol ee schéint neit Joer a Prost.

EDITORIAL



Chers Tous,

Tout d'abord, j'aimerais au nom de toute l'équipe et du Conseil vous souhaiter une excellente année et une bonne santé pour la nouvelle année.

Pour ceux qui ne sont pas encore informés, nous avons profité de notre 20e anniversaire et de la nouvelle loi du 23 août 2023 pour changer notre nom en "Club Aktiv+ Diddeleng" et lancer un nouveau logo. En conséquence, nous sommes ravis de vous présenter ceci dans ce journal.

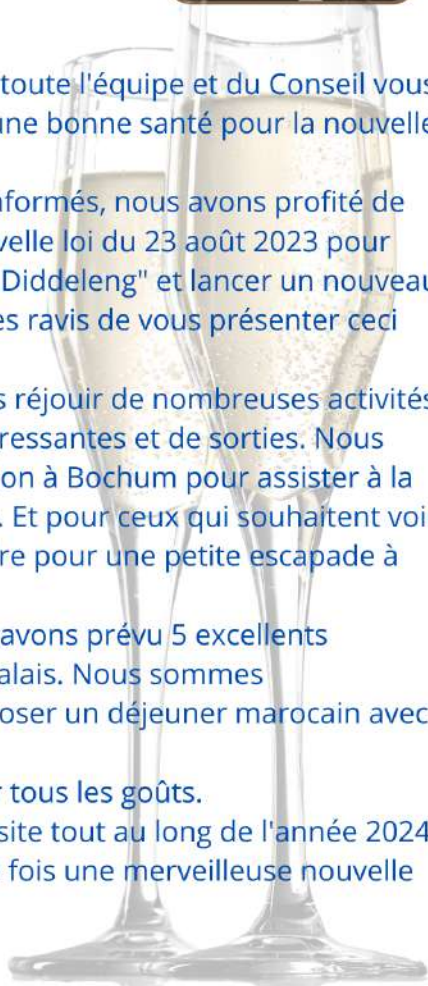
Dans ce contexte, vous pouvez vous réjouir de nombreuses activités passionnantes, de conférences intéressantes et de sorties. Nous avons également prévu une excursion à Bochum pour assister à la comédie musicale Starlight Express. Et pour ceux qui souhaitent voir la mer, n'hésitez pas à nous rejoindre pour une petite escapade à Ostende du 22 au 24 mai.

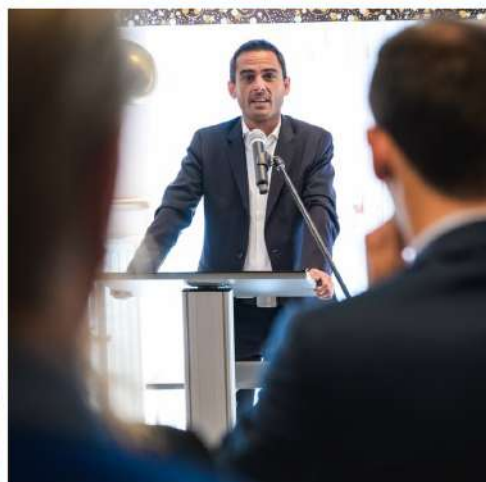
Pour les amateurs de cuisine, nous avons prévu 5 excellents déjeuners qui satisferont tous les palais. Nous sommes particulièrement fiers de vous proposer un déjeuner marocain avec un spectacle oriental.

Comme vous le voyez, il y en a pour tous les goûts.

Toute l'équipe se réjouit de votre visite tout au long de l'année 2024. À tous, je vous souhaite encore une fois une merveilleuse nouvelle année.

Santé

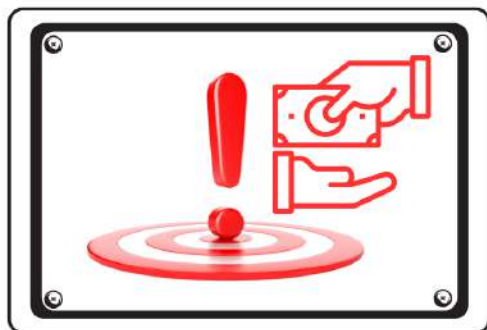




Mir hunn eisen 20. Gebuertsdag am Club Aktiv+ scho gefeiert! E grouse Merci un all déi, déi deen Dag esou besonnesch gemaach hunn.

INFO

PIKTOGRAMMER



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

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

INFO

PIKTOGRAMMER



Präis vun der Aktivitéit

Prix de l'activité



Umeldeschluss fir d'Aktivitéit

Délai d'inscription pour l'activité



Datum vun der Aktivitéit

Date de l'activité



Wichtig Informatioun zu der Aktivitéit

Information importante sur l'activité



Plaz vum Rendezvous

Lieu du rendez-vous



Auerzäit vum Rendez-Vous

Heure du rendez-vous

INFO

PIKTOGRAMMER



Régelméisseg Aktivitéiten
Activités régulières



Aktivitéiten zu Lëtzebuerg
activités au Luxembourg



Zesummen am Club Aktiv+
Ensemble au Club Aktiv+



Ausflich am Ausland
Excursions à l'étranger



Ausflich zu Lëtzebuerg
Excursions au Luxembourg



Konferenzen am Club Aktiv+
Conférences au Club Aktiv+



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



Liichte bis méttelschwéieren Trëppeltour.
Längt: 3-5km



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

ËFFNUNGZÄITEN HEURES D'OUVERTURE



Diddelenger Haus fir Senioren asbl

Club Aktiv + Diddeleng
Résidence Liberté
48, rue de la Libération
L-3511 Dudelange
info@schwarzewee.lu

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



MÉINDEN/**LUNDI**

9h00 - 11h30
14h00 - 16h30

DËNSCHDEN/**MARDI**

9h00 - 11h30

MËTTWOCH/**MERCREDI**

9h00 - 11h30
14h00 - 17h00

DONNESCHDEN/**JEUDI**

9h00 - 11h30
14h00 - 16h30

FREIDEN/**VENDREDI**

9h00 - 11h30
14h00 - 17h00

DE CLUB AKTIV+ BLEIFT ZOU



Ouschterméinden

01.04.2024

&

Freides

12.04.2024

PORTE OUVERTE

 **AMIPERAS**
d'Stëmm vun de Senioren

DËNSCHDES EM 14:00 AUER

AM DIDDELENGER HAUS FIR SENIOREN

ZOPPEKICHEN

**Les soupes sont proposées chronologiquement
à partir du 25.01.2024**

Mir bidden Iech d'Méiglechkeet Zopp aus eiser Zoppekichen ze bestellen. All Donneschden (ausser an der Schoulvakanz) wärte mir frësch Zopp kachen, déi Dir Donneschdes d'Woch virdrun bestelle kënnt. Mir stellen Iech Bokaler vun verschiddene Gréissten zur Verfügung a Dir kënnt Är Zoppen tescht 11h00 an 11h45 am Club Aktiv+ ofhuelen. Sou kënnt Dir 1 mol d'Woch eng gutt Zopp genéissen, déi op Är Bedürfnisser ofgestëmmt ass an ouni Verschwendung well een zevill gekacht huet an net hannendrun kennt se z'iessen.

Le Club a décidé d'étoffer son service cuisine en vous proposant tous les jeudis (sauf vacances scolaires) des soupes que vous pourrez commander le jeudi précédent. Nous mettrons à votre disposition des bocaux de différentes tailles et vous pourrez venir récupérer vos soupes au Club Aktiv+ le mardi entre 11h00 et 11h45. Ainsi, vous pourrez savourer de délicieuses soupes maison, adaptées à vos besoins et sans gaspil le mardi entre 11h00 et 11h45. Ainsi, vous pourrez savourer de délicieuses soupes maison, adaptées à vos besoins et sans gaspillage.

ZOPPEKICHEN

Soupe à l'oignon

Velouté d'asperges

Caldo verde

Velouté de maïs

Brennesselszopp

Länsenzopp

Tomatenzopp

Soupe de carottes au curry

Potage au cerfeuil

Brittzopp mat Geméis Julienne

Potage parmentier

Potage aux légumes de saison

Minestrone

Gaspacho



600ml – 6€





HANDYSTUFF



An Zesummenaarbecht mam Jugendhaus vun Diddeleng bidde mir lech all Mëttwochs (ausser an de Schoulvakazen) um 15 :30 Auer eis Handystuff un. Kommt bei eis am Club Aktiv+ laascht a loosst lech all är Froe beäntweren, déi Jugendlech freeën sech drop lech weiderzehëllefen.

Eis Handycourse si gratis mee mir stellen eng Spuerbéchs prett wou dir kënnt e klengen Don fir d'Jugendhaus maachen, si finanzéieren domat en Deel vun hiren Aktivitéiten.

En collaboration avec la Maison des Jeunes de Dudelange, nous vous proposons notre Handystuff les mercredis à 15h30 (hors congés scolaires) . Les jeunes se feront un plaisir de vous aider et de répondre à vos questions. Nos cours sont gratuits, mais vous pouvez faire un don qui servira à financer les activités de la Maison des Jeunes.

FIR WEIDER INFORMATIUNEN MELLT IECH BEI EIS

Thé Dansant fir Senioren & Frënn



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

THE DANSANT mam **Orchester Heartbreakers.**

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

25/02 - 17/03 - 28/04 - 12/05



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

DIR BRAUCHT EE FIR ZE

SCHWÄTZEN?

**BESOIN DE PARLER EN TOUTE
CONFIANCE ?**

Eenzel-Rendez-Vous mam Jeanne Rendez-vous individuel avec Jeanne

Iech iwwert äre Problem mat engem Mënsch am Vertrauen austausche ka vläicht weider hëllefden!

D'Zil ass mat Iech zesummen är Situatioun, déi Iech grad plot, ze kucken, Iech un är Stärkten ze erënneren an Iech ze ënnerstëtze fir no Méiglechkeeten ze sichen.

Interesséiert? Da kommt, frot e RV mam Jeanne.

Falls néideg kënnen mir eis och bei Iech doheem treffen.

Partager ses soucis de la vie, c'est la meilleure façon de mieux les gérer. Analysons ensemble la situation qui vous tracasse actuellement, décelons vos capacités et vos points forts, afin de trouver des pistes de solutions.

Cela vous intéresse ? Alors : Venez, fixez un rendez-vous individuel chez Jeanne, soit au Club Aktiv+ Diddeleng, soit au besoin aussi chez vous à domicile.

BOUNESCHLUPP MAT GROMPEREKICHELCHER

eng
letzebuenger
TRADITIOUN

Mëttochs
mercredi

24/01/2024



APÉRITIF:

11H30

IESSEN:

12H15



18€

Umeldung bis den / inscription jusqu'au 17.01.2024

VISITT SERVIOR GRAND DUC JEAN DIDDELENG



No engem klengen Rondgang mat allen Explikatiounen iwwert de "Servior Grand-Duc Jean", setze mir eis gemittelt zesumme fir eng Taass Kaffi an e Stéck Kuch ze genéissen. Vläit begéine mir jo deen een oder aner Bekannten, vum Club Aktiv+, dee méttlerweil am CIPA wunnt.

Après une visite guidée avec de nombreux renseignements sur le Servior Grand-Duc Jean, nous passons le reste de l'après-midi autour d'un café et de gâteau. Peut-être nous allons rencontrer des anciens clients du Club Aktiv+, qui entretemps vivent au CIPA.



Donneschden 25.01.24
Jeudi, 25.01.24



22.01.24



1.RV 14h15
2.RV 14h30



1.RV CLUB AKTIV+ DIDDELENG
2.RV SERVIOR DIDDELENG



GESOND IESSEN, MEI BEWEEGEN



THEMEKREES MAM JEANNE

Mir wëllen eis Gesondheet mat eisen eegene Mëttel verbessern. Iwwert e puer Méint gesi mir eis reegelméisseg fir eis iwwert eis Gesondheet, lessgewunnechten an Sportlechkeet auszetauschen. Wee wëll setzt sech fir dëst Joer en Zil punkto Ernierung oder Bewegung. D'Jeanne Rubbini-Kohl animéiert a motivéiert de Grupp fir datt jidderee säi ganz perséinleche Rhythmus ka fannen.

Interessant Theme ginn ugeschwat an Erfarungen, Iddien, Referenze kënnen ausgetosch ginn. Bicher oder Internetsitten déi mir zum Thema kennen, kënnen diskutéiert ginn.

DATUMER
26/01, 23/02, 29/03, 26/04
AUER 14 :30

Sprooch

**Mellt lech un wgl bis 1 Woch virum Datum,
gären och nach an de Méint méi spéit**



FILMMATINEE - COHABIT'AGE



D'Associatioun Cohabit'age beschäftegt sech mat de Sensibiliséierungsmaassnamen em d'Problematik vun der Isolatioun vun eelere Léit an der Solidaritéit ënnert de Generatiounen.

Si weisen Iech hei am Club Aktiv+ d'Komédie «Die Studentin und Herr Henri».

De Film handelt iwwert d'gemeinsamt Wunne vu Jonk an Al an thematiséiert och den Alldag vun eelere Léit an d'Wunnengsnout vun de Jonken.

L'association Cohabit'age propose des actions de sensibilisation autour de la problématique de l'isolement social des personnes âgées et de la solidarité intergénérationnelle.

A ce titre ils vous proposent une matinée cinématique au Club Aktiv+ avec **une comédie en langue allemande.**



Dënschden 30.01.24
Mardi, 30.01.24



23.01.24



10h00



CLUB AKTIV+
DIDDELENG



FASHION OUTLET - ZWEIBRÜCKEN



Mir fuere mat lech an den Outlet op Zweibrücken an d'Solden. Hei kënnt Dir bestëmmt déi eng oder aner gutt Affäre maachen an als ugemellte Grupp hu mir esouguer nach zousätzlech Virdeeler a Prozenter. Jidderee kann op eege Fauscht mëttes lesse goen, et si verschidde Restauranten op der Plaz.

Nous allons faire du shopping au Outlet de Zweibrücken en Allemagne où vous pouvez faire de très bonnes affaires. En tant que groupe, nous bénéficions même de remises supplémentaires. Chacun aura la liberté de se promener dans les magasins et d'aller manger dans un des restaurants sur place.



Mëttwoch 31.01.24
Mercredi, 31.01.24



24.01.24



08h30



52€ Membre
57€ Non Membre



CLUB AKTIV+
DIDDELENG



CRÊPES SARRASIN

Freides
vendredi

séiss a
salzeg Crêpen

02/02/2024

APÉRITIF:

11H30

IESSEN:

12H15



20€

Umeldung bis den / inscription jusqu'au 26.01.2024

KABARET STENKDEIER AM ARTIKUSS ZU ZOLWER



«An eisen haarden Zäiten geet d'Welt gefillt op d'mannst eemol den Dag ënner. Mat der Apokalypse virun eis sti mer moies op a no engem mäer-dereschen Amoklaf duerch de Labyrinth vu Panik a Paranoia leeë mer eis owes an d'Bett a . kënnen net aschlofen. An der Nuecht geschtere mer wéi Zombien duerch d'Weltgeschichte.

Wéi solls de dobäi gesond a monter bleiwen, wéi sollen esou deng gutt Laun an deng Zouversicht net op der Stréck bleiwen? Klima a Katastroph, Tornado an Tsunami, Krich a Krawall dreiwen dech an d'Äerm vu Psychologen, Astrologen an aner chronesch Pathologen oder eeben an d'Ofhängegkeet vun hippen Designerdrogen.

Mee elo gëtt et Hoffnung: eis héichmotivéiert a haarttrainéiert Spezialiste vum Kabaret Sténkdéier bréngen an hirem aktuelle Programm nees Rou a Geloossenheet an Ären Alldag. Si huelen lech zeréck op de Buedem vun den Tatsaachen a loossen lech duerch eng rasant Klengkonschttherapie voller Witz an Humor all Äre Misär ee fir alle Mol vergiessen. An dëst alles op Käschte vun der Allgemengheet, dem groussherzoglechen Haff an all deenen aneren Dichtegen a Wichtegen oder deenen, déi sech dofir halen! » (Text Artikuss)

Mir si géint 23h15 zeréck zu Diddeleng.



Samschdes 03.02.24
Samedi, 03.02.24



29.01.24



18h45



28€ Membre
32€ Non Membre



CLUB AKTIV+
DIDDELENG



Bus & Entrée



WITTFRA/WITTMANN ZANTER KUERZEM

am
CLUB AKTIV+
Diskuteieren &
Léieren



THEMEKREES MAM JEANNE

WITTFRA? WITTMANN?

Wéi geet et lech lo domat? Wat kéint nätzlech sinn?
Begéint aner Leit déi lech verstinn, tauscht lech aus,
erzielt am Grupp wéi Dir dermat ëmgitt.

D'Jeanne Rubbini – Kohl, assistante sociale, leed de
Grupp a begleet d'Gespréich am géigesäitege Respekt.

Méindeg 05/02

Donneschden 14/03

Donneschden 11/04

AUERZÄIT 14:30

Umeldeschluss:

02/02/2024

Sprooch



FUESPARTY

07.02.2024

LISA MARIOTTO

LIVE 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 lech de ganze Mëtten eis
hausmaacher Fueskichelcher un**

**Déguisez-vous et venez à notre fête de Carnaval
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
CADEAU**

BINGO!



METTWOCHS
09.02.2024
um 14h30
am Club Aktiv+



5€ de Nomëtten

Umeldeschluss:
07.02.2024



VEUVE OU VEUF DEPUIS PEU!

am
CLUB AKTIV+
Diskuteieren &
Léieren



RENCONTRE THEMATIQUE EN GROUPE VEUVE? VEUF?

Qu'est-ce qui pourrait vous être utile ? Comment vous sentez-vous dans cette situation ? Rencontrez d'autres personnes en situation similaire et racontez au groupe votre vécu et comment vous gérez.

Jeanne dirige le groupe dans une ambiance respectueuse.

Vendredi 16/02

Vendredi 15/03

Vendredi 19/04

HORAIRE 10:00

Date limite d'inscription:
13/02/2024



MIEUX MANGER, PLUS BOUGER

am
Schwarze Wee
Diskuteieren &
Léieren



RENCONTRE THEMATIQUE EN FRANCAIS AVEC JEANNE

Nous voulons améliorer notre santé avec nos propres moyens. Pendant plusieurs mois, nous nous voyons pour échanger aux sujets de la santé, nos habitudes culinaires et notre activité physique.

Libre à chacun de se fixer un objectif « santé » pour cette année. Jeanne Rubbini-Kohl anime et motive le groupe afin que chacun/e trouve son rythme tout à fait personnel.

Des sujets intéressants sont traités, vos expériences, idées, références peuvent être échangées. Des livres ou sites internet que nous connaissons peuvent être discutés.

UN VENDREDI PAR MOIS
16/02, 15/03, 19/04
HEURE : 14 :30



**Veillez-vous inscrire jusqu'une semaine avant la date, svp.,
possible aussi aux mois qui suivent**

KEELE SPILLEN - AM CAFE «BEIM KUEB»

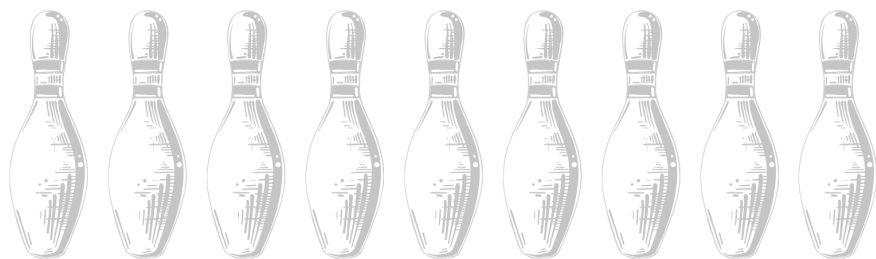


Nodeems mir eis mat engem gudden lesse gestärkt hunn, gëtt zesummen gespillt a gelaacht.

Mir spillen no eise gewinnte Club Reegelen.

Après un bon repas, nous jouerons une partie de quilles dans une ambiance conviviale.

Nous jouerons selon nos règles habituelles du Club.



Dënschdes, 20.02.24
Mardi, 20.02.24



13.02.24



1.RV - 11h30
2.RV - 12H00



5€ Frais d'organisation
5€ Minibus



1. CLUB AKTIV+ DIDDELENG
2. Beim Kueb, 24,rte de Luxembourg, Pontpierre



VISITT NATIONAL BIBLIOTHÉIK



Dir sidd virwëtzig an interesséiert dat schéint Gebai vu bannen ze gesinn, da kommt mat! Mir kréien um 10 Auer eng Visitt guidée a Lëtzebuerger Sproch mat Informatiounen iwwer d'Konzept, d'Architektur, d'Missioun an de Fonctionnement vun der Bibliothék.

Mir huelen zu Diddeleng de Bus N°507 an dono den Tram, deen eis bis virun d' Bibliothék féiert. No der Visitt iesse mir an hirem Restaurant zu Mëtteg. Dono hu Dir de Choix fir heem ze fueren oder nach mat eis duerch den Auchan um Kierchberg ze tëppelen.

Rejoignez- nous pour une visite guidée de l'intérieur de ce beau bâtiment. Nous recevons des informations sur le concept, l'architecture, la mission et le fonctionnement de la bibliothèque. Après la visite nous prenons le déjeuner dans leur restaurant. La visite sera en langue luxembourgeoise. Nous nous y rendons en bus public N°507 et en tram, qui nous emmènera jusqu'à l'entrée de la bibliothèque. Après le déjeuner, vous avez le libre choix de faire du shopping dans les magasins Auchan au Kirchberg ou de retourner en bus à Dudelange.



Mëttwoch 21.02.24
Mercredi, 21.02.24



15.02.24



08h50



5€ Frais d'organisation



CLUB AKTIV+



MAT KLANGSCHUELEN ENTSPANEN



Während der Klangentspannung gi Klangschuelen an aner Naturtouninstruments agesat. Dës harmonesch Kläng kënnen Spannunge léisen, wierken negativem Stress entgéint, aktivéieren eis Selbstheilungskräfte a bewierken esou eng wohltuend Entspannung an Harmonie fir Kierper, Geescht a Séil. D'Klangrees geschitt am Beschten am Leien, ass awer och am Sëtze méiglech. Dofir w.g.l bequem Kleedung droen, eng Matt, 1-2 Decken, e Këssen, eng Knéiennerlag a warm Strémp matbrenge a wat der soss nach braucht fir gudd ze leien.

Rendez-vous um 9:45!

De Cours geet pünktlech um 10 Auer un.



Freideg 19.01.24



Freideg 23.02.24



Freideg 22.03.24



9h45



CLUB AKTIV+
DIDDELENG



Freideg 26.04.24



1 Woch virum
Cours



10€/séance



Dëse Cours gëtt geleet vun
der Madamm Manon Hames

DETENTES AUX BOLS TIBETAINS



Les sons harmonieux des bols tibétains et d'autres instruments aux sons naturels, agissent contre tout stress négatif, activent nos forces d'auto guérison, peuvent faire disparaître toutes sortes de tensions et provoquent ainsi une relaxation profonde et bienfaisante pour le corps, l'esprit et l'âme.

La relaxation se fait en position couchée, mais peut également se faire en position assise. Pour cela mettez des vêtements confortables et apportez, selon votre besoin, un tapis de gym ou yoga, 1-2 couvertures, un coussin, un support pour les genoux et des chaussons et tout ce dont vous avez besoin pour votre confort en position couchée.

Rendez-vous à 09:45 heures!

Le cours commence à 10h00 précises!



Vendredi 19.01.24



Vendredi 23.02.24



Vendredi 22.03.24



9h45



CLUB AKTIV+
DIDDELENG



Vendredi 26.04.24



1 semaine avant le
cours



10€/séance



Les cours sont tenus par
Mme Manon Hames



LUXSENIOR.LU

Kontakt: www.luxsenior.lu

gero
KOMPETENZZENTRUM
FÜR DEN ALTER

Kontakt: www.gero.lu

Tél: 36 04 78 - 1



Kontakt: www.454545.lu

Tél: 45 45 45 - 1
(11h-23h)

SOS Détresse

Mir hëllefen iwwer Telefon an online
anonym a vertraulich



Kontakt: www.gimb.lu

info@gimb.public.lu



Kontakt: www.pdp.lu

AMIPERAS
d'Stëmm vun de Senioren

Kontakt: www.amiperas.lu

Tél: 40.22.40



Kontakt: Tél: 26.47.00

SHOPPING PERL



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

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



Méindes 26.02.24
Lundi, 26.02.24



09h00



CLUB AKTIV+
DIDDELENG



19.02.24



10€ Minibus Aller/
Retour



Starlight Express Musikal Bochum



STARLIGHT
EXPRESS
THE MUSICAL

29. Februar 2024

Am Preis abegriff ass den Ticket an der Kategorie 1
de Reesbus an eng Iwwernuechtung
am Hotel Excelsior mat Frühstück.

Preis fir Member

271€

am Duebelzëmmer

306€

am Eenzelzëmmer

Fir Net-Member

281€

am Duebelzëmmer

316€

am Eenzelzëmmer



Club Aktiv+

■ CLUB AKTIV+

UMELDEFICHE

FICHE D'INSCRIPTION



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

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

Numm/Nom:* _____

Adress / Adresse:* _____

PLZ, Uert
CP / Ville* _____

Tél:* _____

Gebuertsdag
Date de naissance: _____

E-Mail: _____

Mir kontaktéieren lech op alle Fall, fir ze confirméieren oder wann d'Aktivitéit scho komplett ass, kommt Dir op d'Waardelëscht.

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

J'ai lu et accepté les dispositions du règlement interne du Club Aktiv+ et les ai acceptées.

Les données collectées seront traitées de manière confidentielle. Pour plus d'informations sur le traitement des données sur notre site Internet :

www.aktiv-diddeleng.lu

Signature:

*à remplir obligatoirement



Veillez vous inscrire pour tous les événements:

T: 26.51.55.1 - info@schwaarzewee.lu

DATE ACTIVITE

INSCRIPTION

mercredi 24 janvier 2024	MD Bouneschlupp	
jeudi 25 janvier 2024	Visitt Servior	
vendredi 26 janvier 2024	Themekrees GIMB	
mardi 30 janvier 2024	Konferenz Cohabitage	
mercredi 31 janvier 2024	Outlet Zweebrécken	
vendredi 2 février 2024	MD - Crêpes	
samedi 3 février 2024	Artikuss	
lundi 5 février 2024	Themekrees	
mercredi 7 février 2024	Fuesparty	
vendredi 9 février 2024	Bingo (kleng)	
mercredi 14 février 2024	Themekrees	
vendredi 16 février 2024	Themekrees / Themekrees	
mardi 20 février 2024	Keelen Beim KUEB	
mercredi 21 février 2024	Nationalbibliothéik	
vendredi 23 février 2024	Klangschuelen	
vendredi 23 février 2024	Themekrees	
dimanche 25 février 2024	THE DANSANT	
lundi 26 février 2024	Shopping Perl	
jeudi 29 février 2024	Starlight Express	

DATE ACTIVITE

INSCRIPTION

vendredi 1 mars 2024	Starlight Express	
mercredi 6 mars 2024	MD Coq au Vin	
vendredi 8 mars 2024	Bingo (grouss)	
vendredi 8 mars 2024	Themekrees	
mardi 12 mars 2024	Konferenz GOLDEN ME	
mercredi 13 mars 2024	Keelen AM KRAELTGEN	
jeudi 14 mars 2024	Themekrees	
vendredi 15 mars 2024	Themekrees / Themekrees	
dimanche 17 mars 2024	THE DANSANT	
lundi 18 mars 2024	Liddernomëtteg	
mercredi 20 mars 2024	Vitarium	
vendredi 22 mars 2024	Klangschuelen	
vendredi 22 mars 2024	Bingo (grouss)	
mercredi 27 mars 2024	MD Marokko	
vendredi 29 mars 2024	Themekrees	

DATE ACTIVITE

INSCRIPTION

lundi 1 avril 2024	Jour férié	
mercredi 3 avril 2024	Keelen CAFE DE LA GARE Helleng	
vendredi 5 avril 2024	Atelier Mini Vasen	
lundi 8 avril 2024	Klengen Trëppeltour Mondorf	
mercredi 10 avril 2024	Shopping OPKORN	
jeudi 11 avril 2024	Themekrees	
mardi 16 avril 2024	PZ ausdeelen	
mercredi 17 avril 2024	Visitt PLANETARIUM	
jeudi 18 avril 2024	Maartstand	
vendredi 19 avril 2024	Themekrees / Themekrees	
mercredi 24 avril 2024	MD Vegetaresch/Bärlauch	
vendredi 26 avril 2024	Klangschuelen	
vendredi 26 avril 2024	Themekrees	
dimanche 28 avril 2024	THE DANSANT	

COQ AU VIN

Mëttwochs
mercredi

06/03/2024

ANIMATIOUN

GEORGE
PHILIPPART

25€

APÉRITIF:

11H30

IESSEN:

12H15



Umeldung bis den / inscription jusqu'au 28.02.2024

BINGO

08.03.2024
14h30

22.03.2024
14h30

Unmeldeschluss:
01.03.2024

am Club
Aktiv+

7€ d'Blat



KONFERENZ - GOLDEN ME



Diese Konferenz lädt dazu ein, sich mit dem Thema Online-Sicherheit vertraut zu machen und die potenziellen Gefahren im Internet besser zu erkennen und verstehen. In einer entspannten Atmosphäre diskutieren wir über Cookies, die Erkennung und Vermeidung von Phishing Methoden, Online Shopping, Luxtrust und sichere Passwörter.

Cette conférence invite à se familiariser avec le thème de la sécurité en ligne et à mieux comprendre les dangers. Dans une atmosphère familiale, nous discuterons de cookies, comment reconnaître et éviter le phishing, les achats en ligne, le Luxtrust et les mots de passe sécurisés.



Dönschden 12.03.24
Mardi, 12.03.24



08.03.24



10h00



CLUB AKTIV+
DIDDELENG



KEELE SPILLEN - AM CAFE «KRAELTGEN»



Haut treffe mer eis am Restaurant «Am Kraeltgen» wou mir am gemittleche Kader zesummen « à la carte » zu Mëtteg iessen. Dono maache mir eis op de Wee op d’Keelebunn a loossen d’Klatzen no eise gewinnte Reegele vum Club rullen.

Et ass egal, ob Dir en erfuerene Keeleprofi sidd oder déi éischte Kéier d’Klatz geheit, bei eis ass dat wichtegst einfach zesumme sin a Spaass hunn. Also sprangt an Är Keeleschong, a brengt gutt Laun mat a sidd dobäi, wa mir zesummen e flotten Dag verbréngen.

Aujourd’hui nous avons rendez-vous au restaurant «Am Kraeltgen», où nous déjeunons « à la carte » dans une ambiance conviviale. Ensuite nous jouons selon les règles habituelles du club. Que vous soyez un joueur expérimenté ou que ce soit votre première fois sur la piste, chez nous, l’accent est mis sur le plaisir collectif au premier plan. Alors, attrapez vos chaussures de quilles, apportez une bonne humeur et passons ensemble une agréable journée.



Mëttwoch, 13.03.24
Mercredi, 13.03.24



06.03.24



1.RV - 11h30
2.RV - 12H00



5€ Frais d’organisation:
5€ Minibus



1. CLUB AKTIV+
2. 3, rue Pierre d’Aspelt
L-5710 Aspelt



Repas & Piste à payer sur place

GROUSSE LIDDERNOMËTTEG



Zesumme mam « Club Haus an de Sauerwissen» vu Rëmleng an de « Club Senior Prënzeberg » vun Déifferdeng luede mir lech all ganz häerzlech op eise Liddernomëtten an.

Begleet mat Piano a Gesang gitt Dir vun der Mme Annie Saulier an op der Mandolin vum Här Johny Thiel.

Fir Patisserie a Gedrénks ass de ganze Mëtteg gesuertg.

En collaboration avec le « Club Haus an de Sauerwissen» de Rumlange et le « Club Senior Prënzeberg » de Differdange nous vous invitons à notre après-midi musical. Mme Saulier vous accompagnera au piano et au chant, M. Johny Thiel à la mandoline. Dans notre café-téria, nous vous proposons de la pâtisserie et des boissons tout au long de l'après-midi.



Méindes 18.03.24
Lundi, 18.03.24



14h00 - 16h00



CLUB AKTIV+
DIDDELENG



11.03.24



VISITT - VITARIUM VUN DER LUXLAIT



Sidd Dir virwëtzig wei et hannert den Diere vum Vitarium vun der Luxlait ausgesäit ?

Ma da verpasst net dës interessant Visitt wou mäer och e Mëllechprodukt ze schmaache kreien.

Um 11:00 Auer fuere mir beim Club Aktiv+ fort an iessen an hirem Restaurant um Rouscht/Bissen zu Mëtteg.

De Retour fir Diddeleng ass géint 15:30 Auer.

Vous êtes curieux de savoir ce qui se passe derrière les portes du Vitarium de Luxlait ?

Nous avons droit à une visite guidée très intéressante et dégustons également un produit laitier Luxlait.

Nous partons à 11h00 devant le Club Aktiv+ pour prendre le déjeuner dans leur restaurant à Bissen.

Le départ pour Dudelange est vers 15h30.



Mëttwoch 20.03.24
Mercredi, 20.03.24



13.03.24



10h45



53€ Membre
58€ Non Membre



CLUB AKTIV+
DIDDELENG



Bus, Menü (hors boissons), Visitt

MAROKKANESCHE MËTTESDËSCH

Mëttochs
mercredi

e kulinareschen
Ausflug +
Animatioun

27/03/2024



APÉRITIF:

11H30

IESSEN:

12H15

25€

Umeldung bis den / inscription jusqu'au 20.03.2024

KEELE SPILLEN - AM «CAFE DE LA GARE»



Dës Kéier loosse mir d'Klatze zu Helleng am « Café de la Gare » rullen! Nodeems mir eis mat engem gudden lesse gestärkt hunn, gëtt zesummen gespillt a gelaacht. Mir spillen no eise gewinnte Club Reegelen.

lessen an Gedrénks bezuelt Dir wéi ëmmer selwer op der Plaz

Les quilles vont tomber à Hellange au « Café de la Gare ».

Après un bon repas, nous jouerons une partie de quilles dans une ambiance conviviale. Nous jouerons selon les règles habituelles du Club.

Comme d'habitude, vous payez vos consommations sur place



Mëttwoch, 03.04.24
Mercredi, 03.04.24



27.03.24



1.RV - 11h30
2.RV - 12H00



5€ Frais d'organisation
5€ Minibus



1. CLUB AKTIV+ DIDDELENG
2. 15, Garer Bierg –
Helleng/Fréiseng



ATELIER - MINI VASEN



Wat kann en aus klengen eidelen Fläschen flottes maachen ?

Dat ass guer net esou schwéier. Kommt an eis Kaffeteria an lost Ierch an dësem Atelier vun eiser Bénévol Sylvie Collignon weissen wéi Dir aus enger einfacher klenger Fläsch an Farw eng flott decorative Vase kënn kreéieren.

Dans cet Atelier qui se déroule lors de notre cafeteria , notre bénévoles Sylvie Collignon vous expliquera comment décorer vous-même des petits vases en utilisant des vieilles bouteilles et de la peinture.

 Freides 05.04.24
Vendredi, 05.04.24

 15h00

 CLUB AKTIV+
DIDDELENG

 29.03.24

  **Gratis**

KLENGEN TREPPELTOUR ZU MONDORF



D'Fréijoerswierder geet un an domat starten eis kleng Trëppeltier och erëm. Gemitterlech trëppele mir duerch de Munnerefer Park, laanscht Gander Baach an déi vill schéi Blummen, mir hu genuch Bänke fir ze raschten an d'Natur ze genéissen. Mir iessen zesummen am Restaurant «Maus Kätti» zu Mëtteg.

Le printemps approche et nos petites promenades recommencent. Nous faisons une promenade dans le parc thermal de Mondorf en passant par la rivière Gander et les merveilleuses fleurs où vous trouvez assez de bancs pour vous reposer et apprécier la nature. Nous déjeunons au restaurant « Maus Kätti ».



Méindes 08.04.24
Lundi, 08.04.24



02.04.24



1. 10h30
2. 11h00



5€ Frais d'organisation
5€ Minibus



1. CLUB AKITV+ DIDDELENG
2. Domaine Thermal
Mondorf



GALERIE OPKORN & MËTTESIESSEN



Mir gi gemittlech duerch d'Geschäfte vun der Galerie OPKORN zu Uewerkuer/Déifferdeng an iessen zesummen am Restaurant Mio Mio zu Mëtteg.

Nous visitons les magasins du centre commercial OPKORN a Oberkorn/Differdange et déjeunons ensemble au restaurant Mio Mio.



Mëttwoch 10.04.24
Mercredi, 10.04.24



05.04.24



10h00



15€



CLUB AKTIV+
DIDDELENG



• **BENEVOLEN**



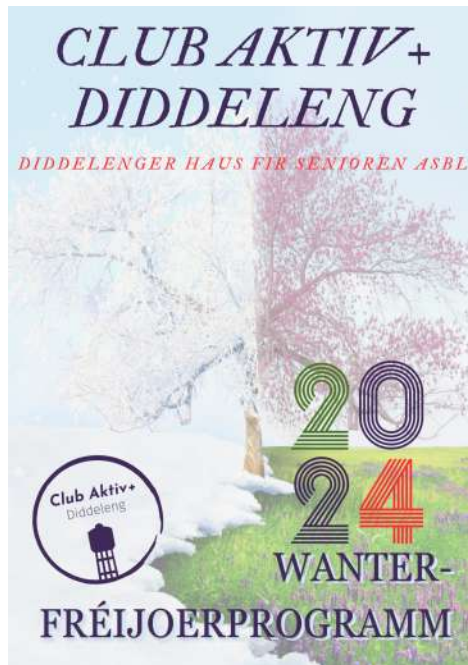
**BENEVOLE
AM
CLUB
AKTIV+
DIDDELENG**

**MELLT IECH
MIR FREEËN EIS**

● BENEVOLEN



PREPARTIOUN: PROGRAMMZEITUNG
Préparations: Programme d'activités



DËNSCHDEN / MARDI
16.04.2024

VISITT VUM SCIENCE CENTER & METTEGIESSEN



Mir treffen eis am Club a fuere mam Minibus op Déifferdeng wou mir zesummen an der Villa Hadir zu Mëtteg iessen.

Um 14h00 besichtege mir dann de Planetarium am Science Center. Sëtzt lech hei an déi bequeem Fotellen, lost lech d'Stären a Planéiten erklären a staunt iwwert eisen Universum.

No der Visitt kennt Dir nach bis 16h00 déi flott Experimentéierstationen vum Science Center entdecken.

Nous nous retrouvons au Club et partons en minibus jusqu'à Differdange pour aller déjeuner ensemble au restaurant Villa Hadir.

Ensuite à 14h00, nous visiterons le planétarium du Science Center.

Découvrez nos planètes et étoiles en vous allongeant confortablement dans des chaises longues et observez notre univers. Après la visite, vous avez la possibilité d'explorer le Science Center par vous-même jusqu'à 16h00.



Mëttwoch 17.04.24
Mercredi, 17.04.24



10.04.24



11h15



20€



CLUB AKTIV+



MAARTSTAND

Donneschden,
18. Abrëll 2024

09h00 – 11h30

eis nei

Programmzeitung ass do

Kommt eis op den Diddelenger Maart besichen.
Bleift och gären e wéineg, fir ze schnëssen, är
Erfahrungen mat eis ze deelen a fir dei nei
Programmzeitung ze entdecken.



Venez nous rendre visite à notre stand au marché hebdomadaire de Dudelange. Partagez avec nous vos expériences faites au Club Aktiv+ de Dudelange, et découvrez notre nouvelle brochure.

Am Gepäck hu mäer
hausmaacher ZOPP a
KICHELCHER



VEGETARESCH MËTTESDËSCH

alles ronderem
de Bärlauch

Mëttochs
mercredi

24/04/2024

APÉRITIF:

11H30

IESSEN:

12H15



18€

Umeldung bis den / inscription jusqu'au 17.04.2024

**kommt laanscht
an eis**

CAFE TERIA

14H00 - 17H00

**& SPILL
NOMETTEG**

mëttwochs

**eppes Salzeges fir de Moo
ze stäipen**

freides

hausmaacher Patisserie



am
CLUB AKTIV+
Regelmässige
Aktivitäten

REGELMEISSEGE AKTIVITEITEN

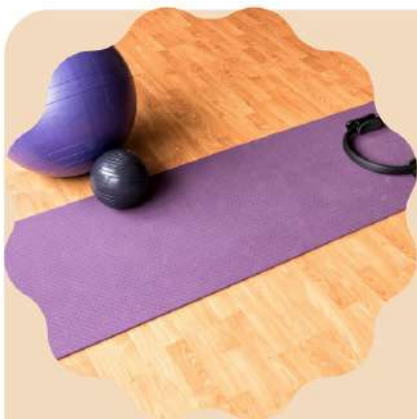
Le prix forfaitaire s'applique aux dates indiquées

**CLUB
AKTIV+**



www.aktiv-diddeleng.lu





PILATES

MÉINDEN/LUNDI
08H45 - 09H45

Patrick FERGÉ

am CLUB AKTIV+

Januar/Janvier - 08, 15, 22, 29
Februar/Février - 05, 12, 19, 26
März/Mars - 04, 11, 18, 25,
Abrëll/Avril - 08, 15



GYM - DOUCE

MÉINDEN/LUNDI
10H30 - 11H30

Gigi HOLSTEIN

am CLUB AKTIV+

Januar/Janvier - 08, 22, 29
Februar/Février - 05, 12, 19, 26
März/Mars - 04, 11, 18, 25,
Abrëll/Avril - 08, 15





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



TAI-CHI

MÉINDEN/LUNDI
18H30 - 19H30

Léon RINALDETTI
am BRILL (Schoul)

Januar/Janvier - 08, 15, 22, 29
Februar/Février - 05, 12, 19, 26
März/Mars - 04, 11, 18, 25,
Abrëll/Avril - 08, 15

Membre
70€
Non-Membre
85€



RHYT.HANDÜBUNGEN

MÉTTWOCH/MERCREDI
10H00 - 11H00

Renée BISSORFF

am CLUB AKTIV+

Januar/Janvier - 10, 17, 24, 31
Februar/Février - 07, 14, 21, 28
März/Mars - 06, 13, 20, 27,
Abrëll/Avril - 03, 10, 17



ZUMBA

MÉTTWOCH/MERCREDI
14H45 - 15H45

Carole RESSLINGER

am CENTRE
HARTMANN

Januar/Janvier - 10, 17, 24, 31
Februar/Février - 07, 21, 28
März/Mars - 06, 13, 20, 27,
Abrëll/Avril - 17





YOGA

am CLUB AKTIV+

an Zesummenaarbecht

mam ENSEMBLE QUARTIERS DUDELANGE



Inter-Actions
Développement & Action Sociale

VIRAUSSICHTLECH AB
PREVU A PARTIR DU

19/02

MEINDES MËTTES
LUNDI APRES-MIDI

fir mei INFOËN

RUFFT AB DEM 20.01.2024 AM
CLUB AKTIV+ DIDDELENG UN



AQUA GYM

DONNESCHDEN/ JEUDI
14H15 - 15H00

am CENTRE
HARTMANN

Januar/Janvier - 18, 25

Februar/Février - 01, 08, 22, 29

März/Mars - 07, 14, 21, 28

Abrëll/Avril - 18, 25; Mee/Mai - 02



GEDIECHTNES TRAINING

DONNESCHDEN/ JEUDI
15H15 - 16H45

Elli HEIN

am CLUB AKTIV+

Januar/Janvier - 11, 18, 25

Februar/Février - 01, 08, 22, 29

März/Mars - 07, 14, 21, 28

Abrëll/Avril - 18



OSTENDE

22.05 - 24.05

Hu Dir Loscht mat eis fräsch Mieresloft
schnupperen ze goen?...



... da rufft eis un oder kommt gäre laanscht
op eng gutt Taass Kaffi,

**FIR MEI
INFORMATIONEN**



Chers toutes et tous,

C'est avec une émotion particulière que nous vous annonçons le départ en retraite de Sylviane, une personne dont la présence et le dévouement ont marqué ces vingt dernières années au sein de notre équipe.

En tant membre de notre équipe, pâtissière talentueuse et surtout par sa gentillesse inégalée, Sylviane a apporté une contribution remarquable à notre environnement de travail. Ses lattes macchiato et ses délicieuses tartes au fromage ont enchanté nos clients, tout comme ses superbes décorations saisonnières qui ont ajouté une touche magique à notre lieu.

Pendant 20 ans elle a su embellir le travail de chacun et elle a effectuée ses tâches avec professionnalisme et passion.

Son départ en retraite marque la fin d'une époque pour nous. Nous tenons à la remercier chaleureusement pour toutes ces années de dévouement et pour avoir rendu nos journées plus lumineuses. Bien que nous regrettons son départ, la team du Club Aktiv+ lui souhaite le meilleur pour cette nouvelle aventure qu'est la retraite.

Règlement interne



Umeldung fir eng Aktivitéit, Couren an Vakanzen

- Fir all Umeldung vun enger Aktivitéit oder engem Cour vum CLUB AKTIV+, musst Dir lech perséinlech bei eis mellen, per Telefon um 26 51 55-1, per E-mail info@schwaarzewee.lu oder Dir kommt an de CLUB AKTIV+ laanscht.
- Well de Club Senior Engagementer mat Drëttpersounen huet ass all Aschreiwung op mëndlech oder schrëftlech verbindlech.

Prais a Bezuele vun enger Aktivitéit, Couren an Vakanzen

- Mir sinn eis bewusst dat verschidden Aktivitéiten respektiv Vakanzen deier sinn, dëst leit net un eis mee un de Präisser vun de verschiddene Prestataire. Als Asbl ass eis d'Ziel net héisch Präisser ze froe fir Profit ze maachen dofir berechne mir bei der Organisatioun alles dat mir keng Onkäschten hunn.
- Spéitstens bei der Umeldungsfrist muss Är Aktivitéit bezuelt sinn.
- Bei Aktivitéite wou eng Entrée, een Ticket oder soss een direkte Beitrag eiser Säit ze bezuelen ass, biede mir lech direkt bei ärer Umeldung eis de Betrag ze iwwerweisen oder an de CLUB AKTIV+ bezuelen ze kommen. Sollt dëst net an de 7 Deeg no ärer Umeldung de Fall sinn, wäert är Plaz verfallen an dir sidd NET méi ugemellt!
- Ab Hierscht 2023 gëtt e Forfait pro Trimester fir dei reegelméisseg Coursen gefrot. De CLUB AKTIV+ kann als ASBL net méi fir äert Feelen d'Onkäschten droen. Wann Dir lech an e reegelméisseg Cours aschreift muss dir 1 Woch virum Coursufank de ganze Betrag bezuelen.
- Fir all nei Persoun déi un engem Cours wëll Deel huelen, ass déi 1. Seance gratis.

Ofmelle vun enger Aktivitéit, Couren an Vakanz



- Dir kennt lech zu all Moment vun enger Aktivitéit ofmellen, mee Mir kënnen Iech net garantéieren dat Dir de volle Präis zeréck bezuelt kritt. Dëst hänkt dovunner of op mir wéinst ärer Annulatioun Onkäschten ze droen hunn an op mir een Ersatz fir Iech fannen.
- Egalwéi gi 5 Euro wéinst Bearbechtung vun ärem Dossier gefrot.
- Aktivitéite kënnen aus folgenden Ursaache vum Club Aktiv+ ofgesot oder op en aneren Datum verluet ginn:
- Mindestzuel vun den Aschreiwungen ass bei der Umeldungsfrist net erreicht.
- De Verantwortleche vun der Aktivitéit ass verhënnert.
- D'Meteo ass e Risiko fir Gesondheet oder Sécherheet.
- En "cas de force majeure" erfuerdert d'Annulatioun.
- Wann de Client ouni Excuse (och nodréiglech), net fir d'Aktivitéit opdaucht, ass de volle Präis ze bezuelen.
- Aktivitéiten, Coursen, Atelieren, déi aus méi Seancë bestinn, ginn am Virus ganz bezuelt. Wann se no enger oder e puer Seancë vum Client ofgebrach ginn, kënnen se net zeréckbezuelt ginn, ausser mat engem Attest vum Dokter deen bestäetegt dat äert Matmaechen ärer Gesondheet schued, dann au prorata.
- Wann Dir aus enger Ursaach net méi un enger Aktivitéit kënnt deelhuelen, sou kënnt Dir awer net selwer en Ersatz fir Är fräi Plaz sichen. De Club Senior huet meeschtens eng Waardelëscht fir all Aktivitéiten, déi mir selwer geréieren. Sou ginn déi nees fräi Plazen zréck un de Club Aktiv+ a gi rëm vun eis selwer, chronologesch no der Waardelëscht besat
- Wann Dir also verhënnert sidd an annuléire musst sot eis wgl sou schnell wéi méiglech Bescheid, dass mir alles kënnen esou organiséieren dass kee vun de betraffene Parteien op ze vill Onkäschte setze muss bleiwen.
- Vakanz: Et ass un Iech eng Reiserücktrittsversicherung ze huele bei ärem Assureur wann de Club Aktiv+ net iwwert eng Agence bucht. Dëst ass zum Beispill de Fall wann nëmmen 1 bis 2 Nuechten Openthalt geplangt sinn. De Club Senior kann a wäert net d'Onkäschte fir Iech droen.



Matmaache bei enger Aktivitéit, Couren an Vakanz

- Dir maacht op eege Verantwortung bei Allem mat.
- **Oppassen:** eis Aktivitéiten hunn ënnerschiddlech Schwierigkeetsgraden. Bei gesondheetleche Problemer, frot beim Personal no den Ufuerderungen an am Zweifel consultéiert virun der Aschreiwung Ären Dokter. De CLUB AKTIV+ iwwerhëlt keng Responsabilitéit am Fall vun engem Accident duerch Är eege Schold. Clienten, déi op Hëllef ugewise sinn, sollen sech dann mat enger Begleetpersoun umellen.
- Fir d’Vakanze gëllen déi selwecht Reegelen. Dir sidd fir lech selwer verantwortlech. De Programm gëtt lech an engem Brëif oder an enger Réunioun kloer erkläert a mat ärer Umeldung gi mir dovunner aus dat är Fitness an Gesondheet et erlaabt mat ze fueren.

Medezinesch Käschten, d’Retourskäschten an all aner Käschten ginn vum Client gedroen.

Fotoen

- Bei Ärer Umeldung am CLUB AKTIV+ froe mir fir eng Foto vun lech dierfen ze maachen. (Dës gi just fir eis intern Dossier’en benotzt.)
- Während eisen Aktivitéite gi Fotoe gemaach, déi mir eventuell an eiser Programmzeitung an aner Medien benotzen oder bei Fotosréckblécker weisen.
- Wann Dir net averstane sidd dass Fotoen, wou Dir drop sidd, publizéiert ginn, da gitt eis wgl. schrëftlech Bescheed!



Dateschutz a Confidentialitéit am Club Aktiv+

- Et gëtt säit dem 25. Mee 2018 en europäescht Reglement iwver den Dateschutz, dat mir am CLUB AKTIV+ natierlech och ganz streng uwenden.
- Wann Dir Member oder Client am “Diddelenger Haus fir Senioren” asbl sidd, da brauche mir vun lech verschidde perséinlech Informatiounen. Well mir als CLUB AKTIV+ eng sozial Missioun hunn, gëtt et bei eis keng anonym Participatioun an den Aktivitéiten. Jiddereen eenzel muss mat Numm, Adress an Telefonsnummer ugemellt sinn. Fir statistesch Zwecker froen mir ausserdeem Äert Gebuertsjoer an Är Nationalitéit.
- Mir versécheren lech, dass mir des Donnéeë just intern notzen (zB fir d’Facturatioun, den Envoi vu Courier a Programmzeitung, fir lech ze kontaktéieren a fir d’Organisatioun vun Aktivitéiten, grad wéi d’anonymiséiert Statistiken). Mir ginn Är Donnéeën, ouni Ären explizitten Accord, ni un Drëtter weider, weder un ëffentlech Servicer nach u gutt Bekannte vun lech.
- Mat Ärer Umeldung erkläert Dir lech domat averstanen. Dir kënnt awer zu all Moment froen fir déi Donnéeën ze gesinn oder dass si geläscht ginn.

Är nächst Umeldung ass fir eis d’Bestätegung dat Dir des Reegelen gelies hutt an och mat dësen averstanen sidd. Mir soe MERCI fir Äert Versteesdemech an hoffen op Är Zesummenaarbecht.

Är Ekipp vum Club AKTIV +



Inscription pour une activité, des cours et des vacances:

- Pour toute inscription à une activité ou un cours du CLUB AKTIV+, vous devez vous inscrire personnellement auprès de nous, par téléphone au 26 51 55-1, par e-mail à info@schwaarzewee.lu, ou vous pouvez vous rendre directement au CLUB AKTIV+.
- Étant donné que le CLUB AKTIV+ s'engage avec des tiers, toute inscription est considérée comme contraignante, que ce soit à l'écrit ou à l'oral.

Prix et paiement pour une activité, des cours et des vacances:

- *Nous sommes conscients que différentes activités respectivement vacances peuvent être coûteuses. Cela ne dépend pas de nous, mais des tarifs des différents prestataires. En tant qu'association, notre objectif n'est pas de demander des prix élevés pour faire des bénéfiques, nous calculons nos frais d'organisation de manière à ne pas avoir de déficit.*
- *Le paiement de votre activité doit être effectué au plus tard à la date limite d'inscription.*
- *Pour les activités nécessitant un billet, un ticket ou toute autre forme de contribution directe de notre part, nous vous demandons de faire un virement du montant lors de votre inscription ou de le payer directement au CLUB AKTIV+. Si cela n'est pas fait dans les 7 jours suivant votre inscription, votre place sera annulée et vous ne serez plus inscrit !*
- *À partir du 1er Septembre 2023, un forfait trimestriel sera demandé pour les cours réguliers. En tant qu'association à but non lucratif, nous ne pouvons plus supporter vos frais. Si vous vous inscrivez à un cours régulier, vous devez payer l'intégralité du montant une semaine avant le début du cours.*
- *Pour toute nouvelle personne souhaitant participer à un cours, la première séance est gratuite.*

Désinscription d'une activité, des cours et des vacances :



- Vous pouvez vous désinscrire d'une activité à tout moment, mais nous ne pouvons pas garantir le remboursement intégral. Cela dépendra de nos frais d'annulation engagés et de notre capacité à trouver un remplaçant pour vous.
- Quelle que soit la raison de votre désinscription, des frais de traitement de dossier de 5 euros seront facturés.
- Les activités peuvent être annulées ou reportées par le CLUB AKTIV+ pour les raisons suivantes :
 - Le nombre minimum d'inscriptions requis n'a pas été atteint à la date limite d'inscription.
 - Le responsable de l'activité est empêché.
 - Les conditions météorologiques représentent un risque pour la santé ou la sécurité.
 - Un cas de force majeure nécessite l'annulation.
 - Si le client ne se présente pas à une activité sans excuse valable, le prix total doit être payé.
- Pour les activités, cours, ateliers composés de plusieurs séances, le paiement complet doit être effectué à l'avance. Si vous abandonnez après une ou plusieurs séances, les frais ne seront pas remboursés, sauf avec un certificat médical attestant que la poursuite de l'activité serait préjudiciable à votre santé, et ce sera au prorata.
- Si vous ne pouvez plus participer à une activité pour une raison quelconque, vous ne pouvez pas chercher vous-même un remplaçant pour votre place. Le CLUB AKTIV+ a généralement une liste d'attente pour toutes les activités que nous organisons. Ainsi, les places libérées reviennent au CLUB AKTIV+ et sont réattribuées selon l'ordre chronologique de la liste d'attente.
- Si vous êtes empêché et devez annuler, veuillez nous informer le plus rapidement possible afin que nous puissions organiser les choses de manière à minimiser les frais pour toutes les parties concernées.
- Vacances : Il est recommandé de souscrire une assurance annulation auprès de votre assureur si le CLUB AKTIV+ ne réserve pas via une agence. Cela s'applique, par exemple, lorsque nous prévoyons un séjour de seulement 1 à 2 nuits. Le CLUB AKTIV+ ne peut pas assumer les frais pour vous.



Participation à une activité, des cours et des vacances :

- Vous participez à toutes les activités sous votre propre responsabilité.
- **Attention :** nos activités ont différents niveaux de difficulté. En cas de problèmes de santé, veuillez consulter votre médecin pour connaître les recommandations et consultez également votre médecin avant de vous inscrire. Le CLUB AKTIV+ n'assume aucune responsabilité en cas d'accident causé par votre propre faute. Les clients ayant besoin d'assistance doivent s'inscrire avec un accompagnateur.
- Les mêmes règles s'appliquent aux vacances. Vous êtes responsable de vous-même. Le programme vous sera expliqué dans une lettre ou lors d'une réunion, et en vous inscrivant, nous supposons que vous êtes en bonne condition physique et de santé pour participer.
- Les frais médicaux, de rapatriement et tout autre frais seront à porter par le client.

Photos :

- Lors de votre inscription au CLUB AKTIV+, nous demandons votre autorisation pour prendre une photo de vous (ces photos ne seront utilisées que pour nos dossiers internes).
- Pendant nos activités, des photos peuvent être prises et utilisées dans notre journal-programme et d'autres médias ou pour des revues de photos.
- Si vous ne souhaitez pas que des photos sur lesquelles vous apparaissez soient publiées, veuillez nous en informer par écrit !



Protection des données et confidentialité au Club AKTIV+:

- Depuis le 25 mai 2018, un règlement européen sur la protection des données est en vigueur, que nous appliquons strictement au CLUB AKTIV+.
- En tant que membre ou client de "Diddelenger Haus fir Senioren" asbl, nous avons besoin de diverses informations personnelles vous concernant. Étant donné que le CLUB AKTIV+ a une mission sociale, il n'y a pas de participation anonyme à nos activités. Chaque personne doit s'inscrire avec son nom, son adresse et son numéro de téléphone. À des fins statistiques, nous demandons également votre date de naissance et votre nationalité.
- Nous vous assurons que ces données sont utilisées uniquement en interne (par exemple, pour la facturation, l'envoi de courrier et de journal-programme, pour vous contacter et pour l'organisation des activités, ainsi que pour des statistiques anonymisées). Nous ne transmettons jamais vos données à des tiers, que ce soit à des services publics ou à des connaissances personnelles, sans votre accord explicite.
- En vous inscrivant, vous acceptez cela. Cependant, vous pouvez demander à tout moment de consulter vos données ou de les faire supprimer.

Votre prochaine inscription nous confirmera que vous avez lu et accepté ces règles.

Nous vous remercions de votre compréhension et espérons pouvoir collaborer avec vous.

L'équipe du Club AKTIV+

SARKOPENIE



SARKOPENIE


das größte Risiko für den alternden Stoffwechsel.

Die sogenannte Sarkopenie trifft fast alle Menschen, Männer wie Frauen: der Verlust unserer Muskelmasse ist gravierend für unseren Stoffwechsel und vielleicht sogar für die zweite Lebenshälfte insgesamt.

Wir verlieren aber nicht nur die Kraft in unserer Muskulatur, sondern vor allem wird das Muskelgewebe weniger, es atrophiert, bildet sich zurück und verschwindet. Da die Muskulatur mit ihren Mitochondrien () unser wichtigstes Stoffwechselorgan ist, verändert der Muskelschwund den Metabolismus nachhaltig. () Unser Körper verbrennt weniger Energie und speichert sie stattdessen. Die Folge: Während die Muskelfasern weniger und kleiner werden, erhöht sich im Gegenzug rapide der Anteil der Fettmasse im Körper. () Die Sarkopenie beeinflusst alle Organe (), sie wirkt sich bis in jede einzelne Zelle des Körpers aus und führt zu massiven und meist vorzeitigen Alterungsprozessen.

Sarkopenie rechtzeitig vorbeugen:

Spätestens ab dem 50. Lebensjahr sollte daher immer mit regelmäßigem Muskeltraining begonnen werden.

Durch Training können wir die Leistungsfähigkeit unserer Muskeln selbst im Alter deutlich positiv beeinflussen und dabei sowohl die Kraft der Muskulatur als auch die Muskelmasse erhöhen. 

SARKOPENIE



Forscher empfehlen mindestens an zwei oder besser an mehr Tagen wöchentlich ein gezieltes Muskeltraining mit dem eigenen Körpergewicht und an Geräten. () Komplet lässt sich der Muskelabbau im höheren Alter leider nicht verhindern, das Abdriften in die Sarkopenie aber schon.

() Einfaches Bewegen im Alltag oder nur Ausdauertraining reichen ab dem 50. Lebensjahr leider nicht mehr aus.

(...) Sicher ist: Angesichts der Anpassungsfähigkeit der Muskulatur kann ihre Leistungsfähigkeit immer gesteigert werden.

(...) Damit der Organismus überhaupt Muskulatur aufbauen kann, muss er neben dem passenden Training auch ausreichend mit Aminosäuren versorgt werden.

() Deswegen ist genügend Eiweiß vor und nach dem Training sowie im gesamten Alltag eine wichtige Grundlage, um die Sarkopenie zu vermeiden oder zu verlangsamen.

(...) So können wir () langfristig und nachhaltig unsere Lebensqualität fördern.

Ausschnitte aus dem Buch: „DER STOFFWECHSELKOMPASS – was uns in der zweiten Lebenshälfte fit, schlank und wach hält“ Prof. Dr. Ingo Froböse, S. 264 ff



SARKOPENIE



Une sarcopénie correspond à un appauvrissement progressif de la masse et/ou de la fonction musculaire.

La perte musculaire est un phénomène physiologique lié au vieillissement. On distingue cependant plusieurs stades selon l'importance de la perte et les répercussions sur la vie du patient. La sarcopénie est à l'origine d'une perte de motricité. Le patient est de plus en plus fatigable et moins endurant au fil du temps et de l'évolution de la maladie.

Le diagnostic est clinique. La pratique d'une activité physique régulière reste la meilleure façon de renforcer sa musculature, et prévenir la sarcopénie.

<https://www.sante-sur-le-net.com/sante-seniors/sarcopenie/>





Ausflug op **NÜRNBERG**



INFORMATIONS IMPORTANTES

ASCHREIUNGSSSTART:
DEBUT DES INSCRIPTIONS:

17.01.24

UMELDUNG & OFMELDUNG
PERSONNELLECH
(MAIL ODER TELEFON)

INSCRIPTION & ANNULLATION
PERSONNELLEMENT
(MAIL OU TELEPHONE)



AKTIVITEIT DIREKT ZE BEZUELEN:

ACTIVITÉ A PAYER DE SUITE: **CASH OU
VIREMENT**



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