

# SUMMER PROGRAMM MEE - AUGUST 2024



# SOMMAIRE

## WËSSENSWERTES & WICHTEGES

EKIPP	4
MEMBRE DONATEUR	5
EDITORIAL	6-7
ALLGEMENG INFORMATIOUNEN	8-10
ËFFNUNGZÄITEN	11-12
ASCHREIWUNGSFICHE & KALENNER	39-42
BÉNÉVOLEN	59-60
MAARTSTAND	61
INTERNETSTUFF	69-71
RÈGLEMENT INTERNE	72-79

## ENNERWEE AM AUSLAND

SHOPPING PERL	18
TECHNIKMUSEUM ZU SPEYER	20
SHOPPING ZU SAARBRÉCKEN	36
KAYAKTOUR	47
VISITT VUN DER GLOCKENGIESSEREI A SAARBURG	48
VISITT REDU & MUSÉE MUDIA	52-53
WOCHEMAART ZU AREL	54
AUSFLUCH OP MAASTRICHT	58

## ENNERWEE ZU LETZEBUERG + NATUR & KULTUR

KLENGEN TRËPPELTOUR - KOCKELSCHÉIER	16
KEELEN	23
GROUSSEN TRËPPELTOUR - STAD	25
KLENGEN TRËPPELTOUR - ESCH	29
ENNERWEE MAT DER MARIE-ASTRID	33-34
KLENGEN TRËPPELTOUR - MAMER	43

# SOMMAIRE

## **ENNERWEE ZU LETZEBUERG + NATUR & KULTUR**

VISITT SERVIOR ESCH	44
VISITT TORRÉFACTION LEESCH	45
VISITT BOCK KASEMATTEN	46
PARC MERVEILLEUX	49
ALPAKAWANDERUNG	50

## **AM CLUB AKTIV+ DIDDELENG**

### DISKUTÉIEREN A LÉIEREN

COURS MAM CGDIS	19, 30-31
KONFERENZ BLËTZ ASBL	26
PHILOSOPHIESCOURS	37

### GESELLËGES A VERSPILLTES

BINGO	21,24
-------	-------

### REGELMËISSEG AKTIVITÉITEN

ERLEBNISTANZ	14-15
KLANGSCHUELEN	22
REGELMËISSEG AKTIVITÉITEN	64-68

### IESSEN AN ZESUMMESINN

MËTTESDËSCH SPARGELN	17
MËTTESDËSCH SCAMPIS A L'AIL	32
KIERMESMEINDEN	35
SUMMERFEST MAM LISA MARIOTTO	28
CAFETÉRIA	62-63





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

**FRIEDERICI Diane**  
Chargé 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**

**info@schwarzewee.lu**  
**www.aktiv-diddeleng.lu**



# 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 Kontosnummern / 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,  
sou lo hu mir et gepackt, déi kal an naass Méint sinn hannert eis.

Lo kenne mir eis freeën op méi laang Deeg a gutt Wieder.

Deementspriechend hu mir lech dann och e flotte Programm zesummegeallt.

Vill Trëppeltier (souguer ee mat Alpaka), Visitt vu Saarburg, eng flott Schëfffaart iwwert eis schéi Musel, Shopping, Technikmuseum Speyer,..., lecker frësch gekachte Mëttesdëscher, Zoppen, Zaloten an hausmaacher Pâtisserie, et ass fir jiddereen eppes dobäi. Mir freeën eis op äert Matmaachen, äre Besuch, op lech!

Mir si vu Méindes bis Freides fir lech do, ausser Dënschdes Mëttes, do ass d'Amiperas am Gebai.

## ● EDITORIAL



Chers tous,

Les mois froids et humides sont derrière nous. Nous pouvons désormais nous réjouir de jours plus longs et d'un temps agréable.

En conséquence, nous avons également élaboré un programme bien rempli pour vous.

Beaucoup de balades (même une avec des alpagas), une visite à Saarburg, une croisière sur notre belle Moselle, du shopping, le musée de la technologie de Speyer,..., de délicieux déjeuners frais, des soupes et salades et des pâtisseries maisons, il y en a pour tout le monde.

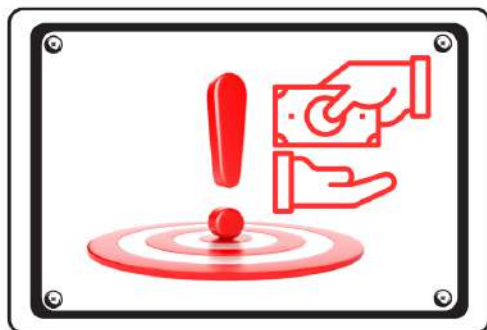
Nous nous réjouissons de votre participation.

Nous sommes là pour vous du lundi au vendredi, sauf le mardi après-midi où l'Amiperas se retrouve dans nos locaux.



# 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

## 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 assurantentechnesche Grënn net einfach spontan zousätzlech Arrêt'en ufueren.

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

# INFO

## PIKTOGRAMMER



**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**



# ËFFNUNGSZÄITEN HEURES D'OUVERTURE



## Diddelenger Haus fir Senioren asbl

**Club Aktiv + Diddeleng**  
Résidence Liberté  
48, rue de la Libération  
L-3511 Dudelange  
[info@schwaarzewee.lu](mailto:info@schwaarzewee.lu)

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



### MÉINDEN/**LUNDI**

9h00 - 11h30  
14h00 - 15h30

### DËNSCHDEN/**MARDI**

9h00 - 11h30

### MËTTWOCH/**MERCREDI**

9h00 - 11h30  
14h00 - 17h00

### DONNESCHDEN/**JEUDI**

9h00 - 11h30  
14h00 - 15h30

### FREIDEN/**VENDREDI**

9h00 - 11h30  
14h00 - 17h00

# DE CLUB AKTIV+ BLEIFT ZOU



<b>Mëttwochs</b>	<b>01/05 - Férié</b>
<b>Donneschdes</b>	<b>09/05 - Férié</b>
<b>Freides</b>	<b>10/05</b>
<b>Méindes</b>	<b>20/05 - Férié</b>
<b>Freides</b>	<b>21/06</b>
<b>Dënschdes</b>	<b>25/06</b>
<b>Mëttwochs</b>	<b>26/06</b>
<b>Méindes</b>	<b>05/08</b>
<b>Méindes</b>	<b>12/08 - mëttes</b>
<b>Donneschdes</b>	<b>15/08 - Férié</b>
<b>Freides</b>	<b>16/08</b>

# 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.

**12/05 - 02/06 - 22/09 - 27/10**



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



# ERLEBNIS DANZ

*animé par*

***PIERSON Marie-Lou***

Tout le monde sait danser!  
Tout le monde peut participer!

La danse en ambiance conviviale est profitable à la mobilité, à une bonne condition physique et psychique et à la coordination.

Cette danse présente une grande diversité: nous ferons des danses de partout dans le monde, en bloc, en ligne, en square, en vis-à-vis, en cercle (avec ou sans partenaires) etc.

***N'hésitez pas et venez à nos cours d'essai.***

***A apporter: de bons souliers et, bien sûr, la joie et l'envie de danser.***

**Vendredi, le 3 mai & le 14 juin  
de 14.30 h à 15.30 h**

# ERLEBNIS DANZ

*animéiert vum*

**PIERSON Marie-Lou**

Jiddereen kann danzen!

Jiddereen kann matmaachen!

"Erliefnisdanz" ass Danzen a geselleger Ronn  
an ass gutt fir BeweeGLECHKEET, eng gutt  
kierperlech a geeschteg Konditioun a  
Koordinatioun.

Erliefnisdanz ass eng grouss Pallett:  
mer maachen Dänz aus aller Welt, Block, Line,  
Square, Gaass, am Krees (mat an ouni Partner)  
asw.

***Traut lech a kommt an eis Schnuppercour'en***

*Brengt mat: gutt Schung an natierlech Spaass  
a Freed um Danzen*

**Freides, den 3. Mee & den 14. Juni  
vu 14.30 bis 15.30 Auer**

# KLENGEN TREPPELTOUR op der KOCKELSCHEIER



Mir maachen e gemittleche Wee vun ongeféier 2,7 km ronderëm de Weier, No eisem Spadséiergang iesse mir am Restaurant "Brasserie de l'écurie".

Nous faisons une petite promenade autour de l'étang d'environ 2,7 km. Après notre petite balade, nous déjeunerons au restaurant « Brasserie de l'écurie ».



Méindeg 06.05.24  
Lundi, 06.05.24



10h30  
10h45



CLUB AKTIV+  
Parking Patinoire  
Kockelcheier



29.04.24



5€  
8€ Minibus





# SPARGELN MAT HAM

Mëttwochs  
mercredi

kommt a gënéisst  
dëse leckere Plat mat  
engem hausmaacher  
Dessert

08/05/2024

APÉRITIF:

11H30

IESSEN:

12H15

20€

Umeldung bis den / inscription jusqu'au 30.04.2024

# SHOPPING

Club Aktiv+  
Diddeleng



zu  
per!



Méindes

13/05/2024

Méindes

01/07/2024

**RV 09:00 Auer am Club**

**10€Aktivitéit**



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

# 125 JOER RETTUNGSDENGSCHT DIDDELENG



*Am Kader vun den 125 Joer Rettungsdéngscht Diddeleng bidde mir lech follgend Coursen un:*

*Dans le cadre des 125 ans de Services de Secours de Dudelange, nous vous proposons les cours suivants :*



## 1.COURS

Accidenter doheem vermeiden.  
Prévention des accidents et des  
chutes à domicile.

mat der Mme Monique Meyer  
avec Mme Monique Meyer  
(ancienne ambulancière)



Dënschdes 14.05.24  
Mardi, 14.05.24



07.05.24



10h00 - 12h00



CLUB AKTIV+ DIDDELENG



# AUSFLUCH op SPEYER an den TECHNIKMUSEUM



Am Technik Musée gëtt et eng Sensatioun no der anerer z'erfuerschen. Vun Mechanik, Weltall bis hin zu de Museksinstrumenter a Damplokomotiven... hei ass fir all Interessé sécher eppes dobäi.

Mir iessen zesummen am Restaurant «Hangar 10» zu Mëtteg, dono kréie mir eng Visitt guidée. No der Visitt ka jiddereen op eege Fauscht nach du-erch de Bannen -a Bausseberäich vum grouse Musée trëppelen.

Am Präis abegraff ass de Reesbus, d'Entrée fir an de Musée mat Guide an d'Mëttegiesse mat engem Softgedrénks

De Retour fir op Diddeleng ass um 17H00 (Arrivée ~20h00)

Dans cet immense musée, on peut admirer une sensation après l'autre. De la mécanique à la science, en passant par la cosmologie, les instruments de musique, trains à vapeurs, il y en a pour tous les goûts.

Nous déjeunons ensemble au restaurant "Hangar 10", puis nous avons droit à une visite guidée et chacun peut ensuite visiter l'extérieur et l'intérieur du musée par lui-même. La visite guidée est en langue allemande.

Le prix comprend le transport en bus, l'entrée du musée avec visite guidée, le déjeuner accompagné d'une boisson non alcoolisée.

Le départ pour Dudelange est à 17h00 (Arrivée ~20h00)



Mëttwoch 15.05.24  
Mercredi, 15.05.24



08.05.24



08h00



90€ Member  
95€ Net-Member



CLUB AKTIV+



Aktivitéit, Bus, Entrée, Repas  
+ Softdrink



*grousse*

**BINGO!**

*Nomëtteg*

**FREIDES**

**17/05 & 12/07**

am **CLUB AKTIV+**

**7€/Blat**

flott Corbeillen ze gewannen

**Ufank - 14H30**

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

# KLANG SCHULEN *am*

Club Aktiv+  
Diddeleng



Freides

17/05/2024

Freides

05/07/2024

Freides

27/09/2024

Freides

18/10/2024

**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

# K E E L E S P I L L E N

*mam*



Mëttwochs 29.Mee

am Café KRAELTGEN 7€

Dënschdes 11.Juni

am Café BEIM KUEB 5€

Méindes 15.Juli

am Café DE LA GARE 5€

Mëttwochs 04.September

am Café MONT ST.JEAN 5€

1. RV 11 :30Auer am Club

2. RV 12 :00Auer am Café

## 5€Minibus

lessen an Gedrénks ginn op der Plaz bezuelt.

**Repas et boissons sont à payer sur place.**



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



*klenge*  
**BINGO!**  
*Nomëtteg*

**FREIDES**

**31/05 & 28/06**

am **CLUB AKTIV+**

**5€/Nomëtteg**

flott Präisser ze gewannen

**Ufank - 14H30**

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



## GROUSSEN TREPPELTOUR duerch D'STAD




An eiser Stad ginn et vill verstoppene Ecker déi Dir sécher nach net all kennt. Mat der Begleitung vun engem Guide maache mir eis op e laangen awer interessanten Trëppelwee mat ville wäertvollen Informatiounen.

Mir fuere mam Bus 507 op de Kierchberg an entdecker vum do aus souwuel zu Fouss ewéi och mam Tram en Deel vum Gronn, Clausen, Drei-Eechelen e Steck Wenzelwee a villes mei. Fir des Aktivitéit ass et wichteg dass Dir gutt an zouen Trëppelschong unditt, et geet och alt mol iwwert holpereg Paweesteng a Bëschweeër. Mir wäerte 4 Stonnen ënnerwee sinn. Zesummen iesse mir am Restaurant «Brasserie Mansfeld» zu Mëtteg.

Découvrez avec un guide les coins cachés de notre belle ville de Luxembourg. Nous ferons une longue mais très intéressante promenade au cours de laquelle nous recevrons beaucoup d'informations précieuses.


Nous partons de Dudelange avec le bus de ligne 507 pour nous rendre au Kirchberg. De là, nous découvrons à pied et en tram, entre autres, des parties du Grund, de Clausen, les Dräi-Eechelen et des parties du chemin de Wenzel. Il est important que vous portiez de bonnes et solides chaussures de marche, car notre chemin de plus ou moins 4 heures passe aussi par des sentiers en pavés et des parties forestières.

Nous déjeunerons au restaurant «Brasserie Mansfeld».

 Méindeg 03.06.24  
Lundi, 03.06.24

 08h50

 CLUB AKTIV+

 24.05.24

 30€

 Aktivitéit & Guide

# KONFERENZ vu BLËTZ a.s.b.l



**Blëtz a.s.b.l.**

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

CCPL IBAN LU84 1111 7009 1792 0000

[www.bletz.lu](http://www.bletz.lu) - [info@bletz.lu](mailto:info@bletz.lu) - 621 88 00 88 - 26 51 35 51



Blëtz a.s.b.l. ass eng Associatioun fir Betroffener vun engem Hiereschlag. De 6. Juni 2024 hält d'Präsidentin Chantal Keller eng Konferenz am Club Aktiv+ Diddeleng. Hei erkläert si, wat en Hiereschlag iwwerhaupt ass. Wat si seng Ursaache, Symptomer a Konsequenzen?

Blëtz a.s.b.l. est une association pour concernés d'un accident vasculaire cérébral (AVC). Le 6 juin 2024, la présidente Chantal Keller tiendra une conférence au Club Aktiv+ Diddeleng. Elle y expliquera ce qu'est un AVC. Quelles sont ses causes, ses symptômes et ses conséquences ?



Donneschdes 06.06.24  
Jeudi, 06.06.24



31.05.24



10h00



CLUB AKTIV+



# FAMILLJENDAG

**SAMSDEN 08.06.2024**

**Ganz Diddeleng ass op de Been fir  
de Familljendag.**

**Kommt besicht eis op eisem  
Stand op der Gemengeplaz.**

**Hei ass eng méi lass:**

- Nieft Softdrink's a Kaffi kënt Dir op der Terrasse vun eisem Stand Eisekuchen, Crêpes, Patisserie an hausmaacher Kichelcher genéissen.
- Fir datt är Kanner an Enkelkanner sech net langweilen hu mir och e puer Spiller fir si parat.
- Nomëttes kënt Dir zesumme mat eisem Sportsgrupp, Zumba ausprobéieren.

Dëst Joër bidde mir nees **GEGRILLS** un.  
Mäer fréeën eis op Äre Besuch  
9H30 - 17H30



# JOURNEE DE LA FAMILLE

**SAMEDI 08.06.2024**

Le Club Senior vous invite à venir nous rendre visite à notre stand à la place de l'hôtel de ville lors de la journée de la famille.

**C'est l'occasion à ne pas manquer!**

- A côté des boissons et du café, nous vous y proposons des gaufres, des crêpes, pâtisserie et biscuits faits maison.
- Pour que vos enfants et petits-enfants ne s'ennuient pas, nous avons également préparé des jeux pour eux
- Au cours de l'après-midi notre groupe sportif fera une courte apparition pour inviter les passants à participer au Zumba.

Cette année nous proposons la GRILLADE  
Nous nous ferons un plaisir de vous accueillir

**9H30 - 17H30**





# KLENGEN TREPPELTOUR um ESCHER GAALGEBIERG



Um Escher Gaalgebierg, just e Kazesprong vum Escher Zentrum ewech, deelen sech Réi, Geessebéck, Huesen an eng ganz Rei aner Déiere en Areal vun 2 ha. Am ganze sinn et 150 Vertrieder vu 25 Déierenaarten. Hei am Déierepark ginn schéin Trëppelweeër a flott Ecker mat Bänken fir sech ze erhuelen.

**No engem gemitterlechen Tierchen, iesse mir zesummen am Café-Restaurant « Stuff » zu Mëtteg.**

Situés au Gaalgebierg, à deux pas du centre-ville d'Esch, chevreuils, boucs, lapins et bien d'autres espèces se partagent une surface de 2 ha, en tout 150 animaux, 25 espèces. On y trouve de beaux sentiers de promenade et aussi des lieux de détente.

**Après une agréable petite promenade, nous déjeunerons ensemble au Café-Restaurant "Stuff".**



Méindeg 10.06.24  
Lundi, 10.06.24



03.06.24



10h45  
11h00



5€  
5€ Minibus



CLUB AKTIV+ DIDDELENG  
Gaalgebierg



# 125 JOER RETTUNGSDENGSCHT DIDDELENG



*Am Kader vun den 125 Joer Rettungsdéngscht Diddeleng bidde mir lech follgend Coursen un:*

*Dans le cadre des 125 ans de Services de Secours de Dudelange, nous vous proposons les cours suivants :*



## 2.COURS

### *Hëllef am Alter.*

Virstellen an teste vun orthopädeschem Material (Gehëllefen, Rollator, Sëtzschuelen, allgemeng Hëllefsmëttel am Alldag...)

### *Assistance orthopédique aux personnes âgées.*

Présentation et test de matériel orthopédique (déambulateur, aides générales pour les personnes âgées...)



Dënschdes 11.06.24  
Mardi 11.06.24



04.06.24



10h00—12h00



CLUB AKTIV+ DIDDELENG



# 125 JOER RETTUNGSDENGSCHT DIDDELENG



*Am Kader vun den 125 Joer Rettungsdéngscht Diddeleng bidde mir lech follgend Coursen un:*

*Dans le cadre des 125 ans de Services de Secours de Dudelange, nous vous proposons les cours suivants :*



## 3.COURS

*Klengen Éischt Hëllef Cours*

*Cours de premiers secours en version réduit*

*- Reanimatioun  
Réanimation*

*-Verbänn an Desinfektioun vu Wonnen  
Pansements et désinfection des plaies*

*- Hëllefsléschung bei Verschlécken  
1er secours en cas d'ingestion*

**mat Centre d'incendie et de secours vun Diddeleng  
avec le centre d'incendie et de secours Dudelange**



Dëschdes 18.06.24  
Mardi, 18.06.24



11.06.24



10h00-12h00



CLUB AKTIV+ DIDDELENG





# SCAMPIS A L'AIL

Mëttochs  
mercredi

19/06/2024

APÉRITIF:

11h30

IESSEN:

12h15

kommt a gèneisst  
dëse leckere Plat mat  
engem hausmaacher  
Dessert

25€

Umeldung bis den / inscription jusqu'au 12.06.2024



# MAM

# CLUB AKTIV+

# D'MARIE-ASTRID



No all deene Jore kann ee scho soen dat et zur Traditioun ginn ass dat de Club Aktiv+ Diddeleng, de CIPA Diddeleng an d'Diddelenger Drëtt-Alters-Kommissioun hiren alljärelechen Ausflug mat der Marie-Astrid maachen. Loosst eis den 21. Juni 2024 zesummen ee flotten Dag, mat musikalescher Begleedung vum Jeannot Conter, op eiser schéiner Musel verbréngen. Pünktlech fiert de Bus um 10h30 virum Club Aktiv+ fort. Fir déi di wëlle mat hirem eegnen Auto op Gréiwemaacher fueren, ass de RDV um 11h15 uewe bei der Ramp fir erof op de Quai. Géint 16h Auer si mir erëm um Quai a fir 17h00 zu Diddeleng.

La tradition persiste, le Club Aktiv+ Diddeleng, le CIPA Dudelange et la Commission du troisième âge de Dudelange organisent leur excursion annuelle avec le bateau Marie-Astrid. Passons une belle journée ensemble le 21 juin 2024, avec en accompagnement musical M. Jeannot Conter, le long de notre belle Moselle. Le bus partira à 10h30 précises devant le Club Aktiv+. Pour ceux qui préfèrent se rendre à Grevenmacher avec leur propre voiture, le rendez-vous est fixé à 11h15 en haut de la rampe pour descendre sur le quai. Nous serons de retour au quai vers 16h00 et à Dudelange pour 17h00.

# MAM

# CLUB AKTIV+

# D'MARIE-ASTRID

## Menu:

Fine crème de légumes

Coq au Riesling, Tagliatelles fraîches,  
mélange de légumes

Tarte grand-mère, glace vanille

## Vegetaresche Menu:

Courgette farcie aux légumes sur couscous  
et son jus de légumes

Bei der Umeldung wgl. präzisieren  
weien Menü dir wëllt.

UMELDESCHLUSS: **04.06.2024**

Animatioun



Jeannot Conter



# 45€





24. JUNI

# KIERMES MEINDEN

organiséiert vum CLUB AKTIV+ zesummen  
mat der 3.ALTERSKOMMISSIOUN  
vun DIDDELENG

Mir treffen eis am RESTAURANT KESSEL fir  
zesummen z'essen

*D'Plaze si limitéiert.*

*Mellt lech wgl. op der **TelNr.2651551** un*



## SHOPPING zu SAARBRECKEN



Mir fuere mam grouesse Bus zesummen op Saarbrécke shoppen. Hei an den Akafsstroosse fannt Dir vun Allem an et gi natierlech och genuch Terrasse fir e Kaffi oder eng gutt Glace.

Jidderee kann op eege Fauscht an no sengem Rhythmus säin Dag verbréngen, Sollt Dir awer ganz eleng sinn, ass selbstverständlech eist Personal dobäi, wat mat lech den Dag verbréngt.

Wann Dir mat eis zesumme wëllt am Restaurant « Brasserie Saarbrücken » zu Mëtteg iessen, da sot eis direkt bei ärer Umeldung Bescheed.

De Retour fir Diddeleng ass um 17h00.

Nous partons avec un grand bus à Sarrebruck pour faire du shopping. Dans les rues commerçantes, on trouve de tout et bien sûr, il y a suffisamment de terrasses pour boire un café ou déguster une bonne glace.

Chacun peut organiser sa journée à son rythme, si vous êtes seul, notre personnel vous accompagnera bien sûr tout au long de la journée.

Si vous souhaitez déjeuner avec nous au restaurant « Brasserie Saarbrücken », veuillez-nous en informer lors de votre inscription afin que nous puissions vous réserver une place.

Le départ pour Dudelange est à 17h00.



Mëttwoch 26.06.24  
Mercredi, 26.06.24



19.06.24



08h45



48€ Member  
53€ Net-Member



CLUB AKTIV+



Aktivitéit & Bus



# PHILOSOPHIE- COURS

*man*

HÄR

HUBERT HAUSEMER



## Zum Thema 'WERTE'

Heutzutage geht immer noch viel die Rede von Werten, in den unterschiedlichsten Zusammenhängen, so z.B.

- die Werte des christlichen Abendlandes,
- die EU als Wertegemeinschaft,
- die Werte der Demokratie,
- die Werte in der heutigen Erziehung (Elternhaus und Schule),
- die Werte der Arbeit
- usw.

Werte werfen aber eine Reihe von spezifisch philosophischen Fragen auf, wie z.B.

- Existieren Werte objektiv oder sind sie Erfindungen der Menschen?
- Gelten Werte universal oder sind sie kultur- und zeitbedingt, oder gar rein individueller Natur?
- Gibt es ewige Werte?
- Woher stammen Werte?
- Kann man Werte an andere Generationen weitergeben, und wenn ja, wie?

**Freides 28.Juni -5.Juli - 12.Juli**

**am Club Aktiv+ 9.30 - 11.00**

**UMELDUNG bis 1 Woch virun de Cours'ën**



# SUMMERFEST MAT

## FIERKEL UM SPIISS

Mëttochs  
mercredi

Léitao - eng  
portugisescher  
Spécialitéit

03/07/2024

APÉRITIF:

11h30

ANIMATION:

*Lisa Mariotto*

IESSEN:

12h15

25€

Umeldung bis den / inscription jusqu'au 26.06.2024

■ 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](http://www.aktiv-diddeleng.lu)

Signature:

\*à remplir obligatoirement



Veillez vous inscrire pour tous les événements:

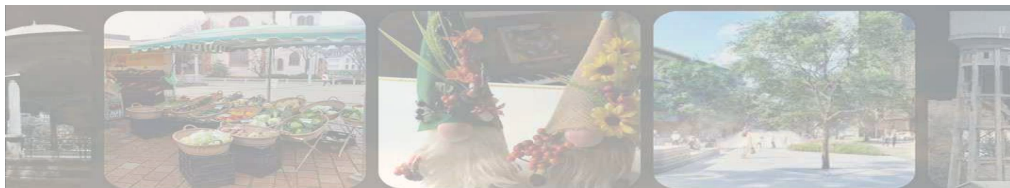
T: 26.51.55.1 - [info@schwaarzewee.lu](mailto:info@schwaarzewee.lu)





Date	Inscription	Activité	Page
vendredi 3 mai 2024		Erlebnisstanz	14-15
lundi 6 mai 2024		klengen Trëppeltour Kockelschéier	16
mercredi 8 mai 2024		Mëttesdësch Spargelen	17
lundi 13 mai 2024		Shopping zu Perl	18
mardi 14 mai 2024		Cours mam CGDIS	19
mercredi 15 mai 2024		Technikmuseum zu Speyer	20
vendredi 17 mai 2024		Grousse Bingo	21
vendredi 17 mai 2024		Klangschuelen	22
mercredi 22 mai 2024		Ostende	
jeudi 23 mai 2024		Ostende	
vendredi 24 mai 2024		Ostende	
mercredi 29 mai 2024		Keelen Kreatgen	23
vendredi 31 mai 2024		Klengen Bingo	24
lundi 3 juin 2024		Grouss Wanderung an der Stad	25
jeudi 6 juin 2024		Konferenz Blëtz Asbl	26
samedi 8 juin 2024		Familjendag	27-28
lundi 10 juin 2024		klengen Trëppeltour Gaalgebierg	29
mardi 11 juin 2024		Cours mam CGDIS	30
vendredi 14 juin 2024		Erlebnisstanz	14-15
mardi 18 juin 2024		Cours mam CGDIS	31
mercredi 19 juin 2024		Mëttesdësch Scampis à l'ail	32
vendredi 21 juin 2024		Marie-Astrid Schlemmerfahrt	33-34
lundi 24 juin 2024		Kiermesméinden	35





Date	Inscription	Activité	Page
mercredi 26 juin 2024		Shopping zu Saarbrécken	36
vendredi 28 juin 2024		Klengen Bingo	24
vendredi 28 juin 2024		Philosophiescours	37
mardi 2 juillet 2024		Shopping zu Perl	18
mercredi 3 juillet 2024		Summerfest	38
vendredi 5 juillet 2024		Klangschuelen	22
lundi 8 juillet 2024		Klengen Tour Mamer	43
vendredi 12 juillet 2024		Grousse Bingo	21
lundi 15 juillet 2024		Keelen zu Helleng am Café de la Gare	23
mercredi 17 juillet 2024		Visitt vum Servior Esch	44
vendredi 19 juillet 2024		Visitt Torrérfection Leesch	45
lundi 22 juillet 2024		Visitt vun de Bock Casematten	46
mercredi 24 juillet 2024		Kayaktour	47
mercredi 31 juillet 2024		Visitt vu Saarburg an der Glockengiesserei	48
lundi 5 août 2024		Parc Merveilleux	49
mercredi 7 août 2024		Alpakawanderung	50
lundi 12 août 2024		Glaceiessen am Duerf	51
mardi 20 août 2024		Visitt vu Redu an dem Musée	52-53
jeudi 29 août 2024		Areler Maart	54
mercredi 4 septembre 2024		Keelen am Café Mont St Jean	23
vendredi 27 septembre 2024		Klangschuelen	22
samedi 28 septembre 2024		Inforversammlung Internetstuff	69-71
vendredi 18 octobre		Klangschuelen	22

# NOTIZZIEDEL



## NOTIZ

- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_

## WICHTEG

## NOTIZ

- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_

## NET VERGIESSEN

- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_

## KLENGEN TREPPELTOUR zu MAMER



Eise klengen Trëppeltour geet dës Kéier duerch de Mamer Park . Hei hu mir etlech Blimmercher ze kucken a kennen och op de ville Bänke raschte wa mer midd ginn.

D'Mëttegiessen ass am Restaurant « Café Kleng Gemeng ».

Nous faisons une petite promenade dans le parc de Mamer. On y trouve de belles variétés de fleurs et suffisamment de bancs pour se reposer.

Nous déjeunons au restaurant « Café Kleng Gemeng »



Méindeg 08.07.24  
Lundi, 08.07.24



01.07.24



10h30  
11h00



5€  
10€ Minibus



CLUB AKTIV+  
15, rue du Marché, Mamer





## VISITT vum SERVIOR zu ESCH



No engem klengen Rondgang mat allen Explikatiounen iwwert d'Fonctionnement vun der Altersstruktur "SERVIOR Op der Léier", setze mir eis gemittlech zesumme fir eng Taass Kaffi an e Stéck Kuch ze genéissen.

Après une visite guidée informative sur le déroulement et le fonctionnement de la structure SERVIOR "Op der Léier", nous partageons le reste de l'après-midi autour d'un café et de gâteaux.



Mëttwoch 17.07.24  
Mercredi, 17.07.24



12.07.24



14h00  
14h30



5€ Minibus



CLUB AKTIV+  
Servior Esch - 10 op der Leier



## VISITT vun der TORREFACTION LEESCH



Kommt mat eis op eng intressant Visitt vun der gréisster Torrëfactioun hei a Lëtzebuerg. An der Kaffiréichterei Leesch kréie mir en Abléck an d'Geschicht vum Kaffi souwéi iwwert déi traditionell Produktiounsmethoden vun der Boun bis zum fäerdege Kaffi.

**D'Visitt geet um 10h00 un an dauert 1,5 Stonn.  
Net Rollstull a Rollatorgerecht.**

Pendant la visite de la torrëfaction Leesch, nous explorons l'histoire du café et les techniques de production traditionnelles, de la graine de café à la délicieuse saveur du café.

**La visite commencera à 10h00 et s'étendra sur 1h30.  
Pas adapté aux chaises roulantes et aux déambulateurs.**



Freideg 19.07.24  
Vendredi, 19.07.24



12.07.24



09h15



12€



CLUB AKTIV+



Aktivitéit & Minibus

## VISITT vun de BOCK KASEMATTEN



Mam Bus 507 starte mir dësen Ausflug op de Kierchberg. Vun do aus fuere mir mam Tram erof an d'Staat an entdecken op enger Visitt vu 45 Minutten d'Bock-Kasematten, déi säit 1994 zu den UNESCO Weltiewe gehéieren. Loosst lech vun dëser androcksvoller Verteidegunganlag an der Geschicht vun eiser Al-Staat beandrocken.

**No der Visitt gi mir zesummen an der Staat zu Mëtteg iessen, éier mir eis erëm op den Heemwee maachen.**

**Net Rollstull a Rollatorgerecht.**

Nous allons avec le bus 507 jusqu'au Kirchberg, où nous prenons le tram pour nous diriger en ville. Lors d'une visite d'environ 45 minutes nous découvrons les casemates du Bock, lesquels sont inscrits sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1994. Laissez-vous fasciner par la forteresse et l'histoire de notre vieille ville.

**Après la visite nous allons déjeuner ensemble en ville avant de retourner à Dudelange.**

**Pas adapté aux chaises roulantes et aux déambulateurs.**



Méinden 22.07.24  
Lundi, 22.07.24



08h50



CLUB AKTIV+  
DIDDELENG



Esou schnell wei méiglech



INFOË kritt Dir bei  
Ärer Umeldung



## KAYAKTOUR vun Dillingen a Richtung Iechternach



Zesumme mam Club Senior Mosaïque vun Esch maache mir eng flott Kayaktour am Oste vun eisem Ländche.

Mam Minibus fuere mir op Dillingen a klammen do zu zwee an zwee an eise Kayak. Iwwert Sauer geet et ganz sportlech während 2 bis 3 Stonne bis op Iechternach. No engem gemeinsame Mëttegiesse maache mir eis dann erëm heem.

Wann Dir un dëser Aktivitéit deelhuele wëllt, da muss Dir kierperlech gutt fit sinn fir de ganze Wee mam Kayak ze paken.

En collaboration avec le Club Senior Mosaïque d'Esch, nous organisons une excursion en kayak à l'est de notre pays. Nous prendrons le minibus jusqu'à Dillingen, où nous monterons deux par deux dans nos kayaks. Nous naviguerons sur la Sûre de manière assez sportive pendant 2 à 3 heures jusqu'à Echternach. Après un repas commun, nous rentrerons à Dudelange.

Si vous souhaitez participer à cette activité, vous devez être physiquement en bonne condition pour parcourir toute la distance en kayak.



Mëttwoch 24.07.24  
Lundi 24.07.24



17.07.24



08h45



15€ Minibus & 20€/25€ Kayak



CLUB AKTIV+ DIDDELENG



Bouteille d'eau & vêtements de rechange



# VISITT vun der GLOCKENGIESSEREI a SAARBURG



Mam grouse Bus maache mir e flotten Ausflug op Saarburg, wou mir de "Museum Glockengiesserei Mabilon" besichtege ginn. Wärend méi wéi 230 Jore sinn zu Saarburg kleng a grouss Klacke gegoss ginn, déi an d'ganz Welt geliwert gi sinn. Bei enger Visitt vun enger gudder Stonn kréie mir d'Geschicht vun der Famill Mabilon gezielt an och erkläert wéi eng Klack entsteet, vun der Lehmform bis zum Bronzekierper. Uschléissend gi mir an Restaurant "Zunftstube" zu Mëtteg iessen. Nom lesse ka jiddereen no sengem Rhythmus duerch Saarburg schlenderen. Um 17h00 maache mir eis erëm op den Heemwee.

Nous faisons une intéressante excursion à Sarrebourg, où nous visitons le "Musée de la Fonderie de Cloches Mabilon" qui est le cœur ancien et historiquement unique de l'actuelle Fonderie Culturelle.

Découvrez, lors de la visite guidée d'environ une heure, de belles pièces du patrimoine passé qui ont trouvé leur place en ces lieux depuis le 18e siècle. À midi nous allons déjeuner au restaurant "Zunftstube". Ensuite vous avez la possibilité de vous promener à votre rythme dans les ruelles de Sarrebourg.

À 17h00, nous nous retrouvons pour rentrer à Dudelange.



Mëttwoch 31.07.24  
Mercredi, 31.07.24



24.07.24



09h00



53€ Member  
58€ Net Member



CLUB AKTIV+



Bus, Guide Musée, Entrée

# INTERGENERATIONELLEN AUSFLUG AN DE PARC MERVEILLEUX



**05.08.2024**  
**UMELDUNG BIS**  
**DEN 29.07.2024**

Onsen Ausfluch starte mÄr mat enger privat gefouerter Visitt vun den zwee Troopenhaiser. Hei kréie mir genuch ZÄit ons dei verschidden Déirewelten a Rouh unzekucken an dem Guide ons Froën ze stellen. No dem interessante Besuch verbrenge mäer bei engem gemeinsame Mëttegiessen am Restaurant puer gemittlech Momenter. No demer Rascht huet jiddereen bis 16h30 ZÄit de Rescht vum Park ze besichtegen. Dës Aktivitéit ass fir déi ganz Famill virgesinn. Also léif Clients, wann Dir demen Dag wëllt mat de Kanner, den Enkelkanner oder alleng verbrenge, sot eis bei Ärer Reservéierung Bescheed.

**Départ beim Club Aktiv+ zu Diddeleng**

**08h30**

**Retour beim Parc Merveilleux zu Beetebuerg**

**16h30**

Erwuessen (>14 Joër) 18€

Kanner (3-14 Joër) 10€

**D'lesse gëtt sur place bezuelt**



# ALPAKAWANDERUNG mat MËTTEGIESSEN



Mat Alpakaen un der Léngt spadséiere goen, hu Dir sou eppes schonn erlieft? Mat eis kritt Dir dozou d'Geleeënheet!

Mir maachen eng Wanderung vu 4 km während 2 Stonnen an der Ëmgéigend vun Huelwel. Wee well, ka selwer d'Léngt vun den Alpakaen an d'Hand huelen.

**Denkt wgl. drun dem Wieder entsprechend Kleedung a fest Trëppelschong unzedoen.**

Virun der Wanderung stärke mir eis am Restaurant "An der Millen".

Avez-vous déjà eu l'occasion de promener un Alpaga? Eh bien, nous vous offrons cette occasion.

Nous faisons un parcours de 4km pendant 2 heures à travers forêts et prairies autour de Hovelange.

Vous pouvez même, si vous le désirez, tenir un Alpaga en laisse.

**Veillez à mettre des habits adaptés à la météo et des bonnes chaussures de marche.**

*Avant notre randonnée, nous déjeunerons au restaurant «An der Millen».*



Mëttwochs 07.08.24  
Mercredi, 07.08.24



30.07.24



11h00



37€



CLUB AKTIV+ DIDDELENG



Minibus & Wanderung,  
Kaffi & Kuch

## ZESUMMEN eng GLACE IESSEN



Loscht ob eng gutt Ofkillung bei waarmem Summerwieder an dobäi zesumme poteren?

Mellt lech schnell un a kommt mat eis eng gutt Glace am Duerf an d'Gelateria «La Piazzetta» iessen.

Envie d'un bon rafraîchissement et de bavarder en bonne compagnie?

Alors rejoignez-nous et inscrivez-vous vite! Nous mangeons ensemble une glace chez le glacier "La Piazzetta" à Dudelange.

### CONSOMMATION A PAYER SUR PLACE



Méindes 12.08.24  
Lundi 12.08.24



14h15  
14h30



CLUB AKTIV+ DIDDELENG  
GELATERIA



07.08.24





## VISITE de REDU & MUSEE MUDIA



Le village du livre



*Besuchen Sie mit uns eines der kleinsten Dörfer in den belgischen Ardennen und auch eines der bekanntesten: REDU- das Versteck aller Bücherliebhaber.*

*Erste Station unseres Ausflugs ist Mudia, das Museum, in dem Sie durch 7 Jahrhunderte voller Emotionen geführt werden und das Ihnen 300 Kunstwerke auf ansprechende und spielerische Weise zeigt.*

*Nach der Führung im Mudia erwartet Sie ein Mittagessen im Restaurant "Le Moulin de la Dîme". Dieser Ort, der Restaurant und Steinmühle vereint, bietet Ihnen als Menü: hausgemachte Nudeln mit Waldpilz Soße und als Nachtisch eine Crêpe Suzette.*

*Am Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, das Dorf mit seinen Kunsthandwerkern und Buchhandlungen auf eigene Faust zu erkunden.*

*Rückkehr nach Luxemburg gegen 16:30 Uhr.*



Dönschden 20.08.24



13.08.24



07h40



82€



CLUB AKTIV+



Bus; Entrée, Repas



## VISITE de REDU & MUSEE MUDIA



*Le village du livre*



Embarquez pour visiter l'un des plus petits villages de l'Ardenne belge et l'un des plus connus aussi : REDU, le repaire de tous les amateurs de livres.

Première étape de notre excursion : Mudia, le musée où l'on traverse 7 siècles d'émotions et qui vous montre 300 œuvres d'art de façon attractive et ludique.

Après la visite guidée au Mudia, un déjeuner au Restaurant « Le Moulin de la Dîme » vous attend. Cet endroit regroupant restaurant et moulin de pierre, vous propose comme menu : Pâtes maison avec sauce forestière et comme dessert une crêpe Suzette.

L'après-midi vous avez la possibilité d'explorer à votre aise le village avec ces artisans et librairies.

Retour au Luxembourg vers 16h30 heures.



Mardi, 20.08.24



13.08.24



07h40



82€



CLUB AKTIV+



Bus, Entrée, Repas

## WOCHEMAART zu AREL



All Donneschde Mueren ass zu Arel grouse Maart, eng honnert Verkeefer hunn do hir Stänn, verdeelt duerch de ganzen Zentrum a bidden alles un wat een sech sou virstelle kann. Dir kennt hei Uebst, Geméis, Flesch an aner Delikatessen (Tapenaden, Oliven..), Gezei a Posche ma och flott Fantasiebijouen a Blumme kafen.

Zesumme fuere mir mam Minibus dohin an iessen uschléissend an der Ëmgéigend zu Mëtteg.

Chaque jeudi matin, Arlon vit au rythme de son marché hebdomadaire. Volailles, poissons, viandes, fruits et légumes, alimentation, produits de bouche (olives, tapenades,...) mais aussi textiles, fleurs et plantes, ou encore petite maroquinerie et bijoux de fantaisie...une centaine de commerçants dynamiques vous accueillent au centre-ville.

Nous nous y rendons en minibus et nous déjeunerons dans un restaurant des alentours.



Donneschdes 29.08.24  
Jeudi, 29.08.24



26.08.24



08h30



18€



CLUB AKTIV+



Aktivitéit & Minibus

# 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 weiderzehëllef.

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**





Leschte Wëllen - Dernière volonté  
an  
Soins palliatifs : Directive anticipée



Infoë kritt Dir bei eis am  
Club Aktiv+ zu Diddeleng



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

**club**  
**aktiv**+

**LUXSENIOR.LU**

Kontakt: [www.luxsenior.lu](http://www.luxsenior.lu)

**gero**  
KOMPETENZZENTER  
FIR DEN ALTER

Kontakt: [www.gero.lu](http://www.gero.lu)

Tél: 36 04 78 - 1



Kontakt: [www.454545.lu](http://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](http://www.gimb.lu)

[info@gimb.public.lu](mailto:info@gimb.public.lu)

**pdp** | programme  
démence  
prévention

Kontakt: [www.pdp.lu](http://www.pdp.lu)

**AMIPERAS**  
d'Stëmm vun de Senioren

Kontakt: [www.amiperas.lu](http://www.amiperas.lu)

Tél: 40.22.40



Kontakt: Tél: 26.47.00

SAVE THE DATE

**FREIDES**

**11. OKTOBER**  
**2024**

AUSFLUCH *OP*  
MAASTRICHT

• **BENEVOLEN**



**BENEVOLE  
AM  
CLUB  
AKTIV+  
DIDDELENG**

**MELLT IECH  
MIR FREEËN EIS**



# ● BENEVOLEN



PREPARTIOUN: PROGRAMMZEITUNG  
Préparations: Programme d'activités

**HIERSCHT -  
WANTER  
PROGRAMM**

**SEPTEMBER -  
DEZEMBER**



**DËNSCHDEN / MARDI**

**10.09.2024**

# MAARTSTAND

Donneschden,

12. September 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 —



# kommt an eis CAFETERIA

## MËTTWOCHS &

## FREIDES 14H00 - 17H00



PÂTISSERIE



GESELLSCHAFTS  
SPILLER



SALZEGES



## *Juni - Juli*

e puer Mätcher vun  
der Fussball-EM bei  
eis um Fernseh



lecker



brösch



hausgemaach





am  
**CLUB AKTIV+**  
Regelmässige  
Aktivitäten

# REGELMEISSEGE AKTIVITÄTEN

*Le prix forfaitaire s'applique aux dates indiquées*

! **Aschreibung fir  
3. Trimester**

September

**02**

**CLUB  
AKTIV+**



[www.aktiv-diddeleng.lu](http://www.aktiv-diddeleng.lu)

**Club Aktiv+**  
Diddeleng





## PILATES

**MEINDEN/LUNDI**  
**08H45 - 09H45**

Patrick FERGÉ  
am CLUB AKTIV+



Abrëll/Avril - 22, 29  
Mee/Mai - 06, 13, 27  
Juni/Juin- 03, 10, 17, 24  
Juli/Juillet - 01, 07



## GYM - DOUCE

**MEINDEN/LUNDI**  
**10H30 - 11H30**

Gigi HOLSTEIN  
am CLUB AKTIV+



Abrëll/Avril - 22, 29  
Mee/Mai - 06, 13, 27  
Juni/Juin- 03, 10, 17, 24  
Juli/Juillet - 01, 07





## 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**



## TAI-CHI

**MÉINDEN/LUNDI**  
**18H30 - 19H30**

Léon RINALDETTI  
am BRILL (Schoul)



Abrëll/Avril - 22, 29  
Mee/Mai - 06, 13, 27  
Juni/Juin- 03, 10, 17, 24  
Juli/Juillet - 01, 07







## RHYT.HANDÜBUNGEN

**MËTTWOCH/MERCREDI**  
**10H00 - 11H00**

Renée BISSORFF

am CLUB AKTIV+



Abrëll/Avril - 24

Mee/Mai - 08, 15, 22, 29

Juni/Juin- 05, 12, 19, 26

Juli/Juillet - 03, 10



## ZUMBA

**MËTTWOCH/MERCREDI**  
**14H45 - 15H45**

Carole RESSLINGER

am CENTRE  
HARTMANN



Abrëll/Avril - 24

Mee/Mai - 08, 15, 22

Juni/Juin- 05, 12, 19, 26

Juli/Juillet - 03, 10







## AQUA GYM

**DONNESCHDEN/ JEUDI**

**14H15 - 15H00**

am CENTRE  
HARTMANN

nees ab September  
à partir de septembre



Umeldung ab **02.09.24**  
Inscriptions à partir



## GEDIECHTNES TRAINING

**DONNESCHDEN/ JEUDI**

**15H15 - 16H45**

Elli HEIN

am CLUB AKTIV+



Abrëll/Avril - 25  
Mee/Mai - 02, 16, 23, 30  
Juni/Juin- 06, 13, 20, 27  
Juli/Juillet - 04, 11



# INFOVERSAMMLUNG

## INTERNET STUFF



# INTERNETSTUFF



Eng Rechnung online vun doheem aus bezuelen, en Dokter Rendezvous online huelen, online akafen?...Ween bis elo gemengt huet, ganz gutt ouni Internet oder Computer eens ze ginn, dee fillt sech déi läscht Joren ëmmer méi oft am Stach gelooss. Vill administrativ Demarchë funktionéieren haut souguer just nach iwwert den digitale Wee.

D`Gemeng Diddeleng bitt lech an Zesummenaarbecht mat eisem Club Aktiv+ elo d`Méiglechkeet, ganz ouni Internetkenntnisser un engem Cours deelzehuelen. Hei léiert Dir mam I-Pad an der moderner Technik eleng eens ze ginn, sou datt Dir zum Schluss vun de Course keng Hëllef méi braucht.

Dir braucht keen eegent Material, Dir kritt dat alles vun der Gemeng gestallt. Mir hunn Studenten, déi lech bei all äre Schrëtt a Froen zur Säit stinn.

**De Cours ass ëmmer Samschdes vu 14h00 -16h00 am Club Aktiv+ a gëtt ob lëtzebuergesch gehalen.**

De schrëftlechen Deel ass an däitscher a franséischer Sprooch verfügbar.

**Le cours se déroule en langue luxembourgeoise, des explications écrites sont disponibles en allemand et en français.**

Umeldeschluss 13/08/2024



# INTERNETSTUFF



<b>Datum</b>	<b>Programm</b>
28.09.2024	Séance d'information
05.10.2024	Basics 1/3
12.10.24	Basics 2/3
19.10.24	Basics 3/3
09.11.24	Sëcherheet & LuxTrust 1/3
23.11.24	Sëcherheet & LuxTrust 2/3
30.11.24	Sëcherheet & LuxTrust 3/3
14.12.24	Myguichet 1/2
18.01.25	Myguichet 2/2
08.02.25	Questions et besoins 1/2
22.03.25	Questions et besoins 2/2
29.03.25	Questions et besoins (si besoin)



# 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](mailto: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 bestäetgt dat äert Matmaachen ärer Gesondheet schued, dann au prorata.
- Wann Dir aus enger Ursach 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 Bescheid!



## **Dateschutz a Confidentialitéit am Club Aktiv+**

- Et gëtt säit dem 25. Mee 2018 en europäescht Reglement iwwer 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](mailto: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+***



# INFORMATIONEN IMPORTANTES

ASCHREIUNGSSSTART:  
DEBUT DES INSCRIPTIONS:

22.04

UMELDUNG & OFMELDUNG  
PERSEINLECH  
(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