

**LU** Léif Frënn vum Club Aktiv+ Réiserbann,  
no engem waarme Summer fält et eis net schwéier eis op en hoffent-  
lech wuel temperéierten Hierscht anzustellen. Mir invitéieren zu engem  
ofwiesslungsräiche Programm mat allerlee Visitten a Virträg, Mobilitéit  
a Beweegung a villem weideren.

Nieft Traditionen wéi eisem Hobbydag fannt Dir och kulturell Elemen-  
ter, déi Iech en Abléck an d'Migratiounsgeschicht gewäerden. Vläicht  
stellt Dir Iech och der Fro: Wéi kann Integratioun geléngen a mat wat fir  
Herausforderungen ass se verbonnen? Vläicht fillt Dir Iech inspiréiert,  
Är eege Familiengeschicht ze recherchieren?

Mir wënschen e spannenden Hierscht mat interessanten Entdeckungen.

**FR** Chers amis du Club Aktiv+ Réiserbann,  
après un été chaud, nous n'avons aucun mal à nous adapter aux  
températures plus fraîches de l'automne. Nous vous invitons à découvr-  
ir un programme varié proposant toutes sortes de visites et de confé-  
rences, des activités de mobilité et d'exercices physiques, et bien plus  
encore.

Outre des traditions telles que notre „Journée des loisirs“, vous décou-  
vrirez également des activités culturelles qui vous donneront un aperçu  
sur l'histoire de l'immigration. Peut-être vous poserez-vous également  
la question suivante : comment peut réussir l'intégration et quels sont  
les défis qui y sont liés ? Peut-être vous lancerez-vous, vous aussi, dans  
la recherche de votre histoire familiale ?

Nous vous souhaitons un automne passionnant, riche en découvertes  
intéressantes.

Team Club Aktiv+ Réiserbann

*Bettina Fries*

*Nadine Glod*

*Verena Braun*

*Dennis Ottawa*

*Andrea Wengler-Das Neves*

Chargée de direction

Éducatrice graduée

Éducatrice diplômée

Éducateur diplômé

Administration



*mir schwätzen...*

*nous parlons... nós falamos...*

*wir sprechen... we speak...*

# Inhalt

## **Virwuert / Inhalt** 1-2

### **Gesellegkeet**

|                                                       |       |
|-------------------------------------------------------|-------|
| Mëttesdësch / Oppene Méindeg                          | 3-5   |
| Thé dansant / Hobbydag am Club                        | 6-7   |
| Hierscht-Olympiad / Matdenken—fit bleiwen / Liescafé  | 8-9   |
| Schueberfouer / Kiermes / Sonndes— a Shoppingausflich | 10-11 |

### **Interkulturell / Kultur**

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| Soirée littéraire / Cafe de Babel | 12-13 |
| Theater / Irish Dance / Concert   | 14-16 |

### **Ënnerwee / Visitten**

|                                                         |       |
|---------------------------------------------------------|-------|
| Fluchausstellung / Rittermahl / St. Wendel              | 17-19 |
| Energiemusée / Jugendstil / Chambre Députés / Grosbusch | 20-22 |
| RTL Studioen / Police-Musée / Zitha                     | 23-25 |

### **Dialog / Virtrag / Technologie**

|                                                   |       |
|---------------------------------------------------|-------|
| Philosophie / Pensiouen / Demenz                  | 26-27 |
| WheelsUp / Fraenhaus / Sécherheet / Trauer        | 28-31 |
| Europäesch Apps / Spillen um Handy / Darkpatterns | 32-33 |

### **Kreativitéit / Benevolat**

|                                                        |       |
|--------------------------------------------------------|-------|
| Kreativ-Treff / Molen a genéissen / Kreativ Atelier'en | 34-35 |
| Kachen a genéissen / Gebeess kachen / Bûche baken      | 36-37 |
| Benevolat / Weihnachten im Schuhkarton                 | 38    |

### **Beweegung / Entspannung**

|                                                        |       |
|--------------------------------------------------------|-------|
| Mobilitéitswoch / Keele spillen / Curling              | 39-40 |
| Softwalking / Nordic Walking / Trëppeltier / Vëlostier | 41-45 |
| Gemengecoursen / Zumba Gold                            | 46-47 |
| Stull-Yoga / Qi Gong / Salzgrott                       | 48-49 |

### **Reglement / Informatioun** 50-56

## Mëttesdësch.....



**LU** All éischten Donneschdeg am Mount invitéiere mir zu engem gemeinsame Mëttegiessen.

**FR** Tous les premiers jeudis du mois, nous vous invitons à un déjeuner commun.

### **Donneschdeg, den 03. September 2026**

Grill– an Zalotenbuffet am Club  
Café glacé

### **Donneschdeg, den 01. Oktober 2026**

Minestrone  
Boeuf bourgignon, Spätzle a roude Kabes  
Mango-Tiramisu

### **Donneschdeg, den 05. November 2026**

Kürbiszopp  
Rouladen mat Gromperen a Choufleur  
Mousse au chocolat

### **Donneschdeg, den 03. Dezember 2026**

Käschtenzopp  
Prince Orloff, Pommes dûchesse, Ierbessen a Wuerzelen  
Bûche a Chrëschtidsgebäck



12h00 am Club



20 € fir de Menü



wgl. bis méindes virdrun umellen



## Oppene Méindeg.....



**LU** All Méinden bitt de Club ofwiesselnd Aktivitéiten un, déi zu gesellige Stonnen invitéieren. Fir Poteren, Spillen, Froen zum Programm, Bicher ausléinen, bleift no a während den Aktivitéiten nach Zäit.

**FR** Tous les lundis après-midi, le club propose des activités variées et des moments de convivialité. Pour discuter, jouer, poser des questions sur le programme, emprunter des livres, il reste encore du temps après et durant les activités.

|                    |                                                                        |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 07. September 2026 | <b>Gebeess kachen (S. 37)</b><br><b>Spillnomëtteg / Handaarbechten</b> |
| 14. September 2026 | <b>Bingo</b>                                                           |
| 21. September 2026 | <b>Olympiad (S. 8)</b>                                                 |
| 28. September 2026 | <b>Sëtzdanz</b>                                                        |
| 05. Oktober 2026   | <b>Info-Zenter Demenz (S. 27)</b>                                      |
| 12. Oktober 2026   | <b>Bingo</b>                                                           |
| 19. Oktober 2026   | <b>Quiznomëtteg</b>                                                    |
| 26. Oktober 2026   | <b>Sëtzdanz</b>                                                        |
| 02. November 2026  | <b>Spillnomëtteg / Handaarbechten</b>                                  |
| 09. November 2026  | <b>Bingo</b>                                                           |
| 16. November 2026  | <b>Quiznomëtteg</b>                                                    |
| 23. November 2026  | <b>Sëtzdanz</b>                                                        |
| 30. November 2026  | <b>Gebeess kachen (S. 37)</b><br><b>Spillnomëtteg / Handaarbechten</b> |



ëmmer méindes vu 14h00 bis 17h00



gratis

## Sätzdanz a Beweegungsspiller.....



**LU** Trainiert Är Beweeglechteet, Rhythmik a Koordination.

**FR** Restez en forme et entraînez votre coordination.

## Bingo.....



**LU** Verbrängt e gesellige Nomëtteg mat Bingo a flotte Präisser.

**FR** Passez un après-midi avec Bingo et de beaux prix.

## Handaarbechten.....



**LU** Mir treffen eis fir ze heekelen, strécken an ze poteren.

**FR** Nous vous donnons rendez-vous pour tricoter, etc.

## Quiznomëtteg.....



**LU** Verschidden Quiz-Aarten a Spaass erwaarden lech.

**FR** Différents types de quiz vous attendent cet après-midi.

## Spillnomëtteg.....



**LU** Kaarten, Scrabble, Rummy-Cup, Mensch-ärgere-Dich-nicht, Cornhole a villes méi stinn lech zur Verfügung.

**FR** Une palette de jeux, comme jeu de cartes, Scrabble, Rummy Cup, Cornhole vous est mise à disposition.

## Bibliothéik.....



**LU** Dir fannt e grouse Choix u Romaner a Krimien, asw.

**FR** Vous pouvez vous servir de nos romans, histoires policières, etc. dans notre bibliothèque.





## Thé dansant



**Sonndeg, den 08. November 2026**

**vu 15:00 bis 19:00 Auer**

**am Sall „Pierrette Ferro“**

**(Sall vun de Frënn vum 3. Alter an dem Club Aktiv Plus Réiserbann)**



**Musek an Animatioun:  
Orchester Rol Girres**



**Entrée: 10 €**

## Hobbydag am Club.....

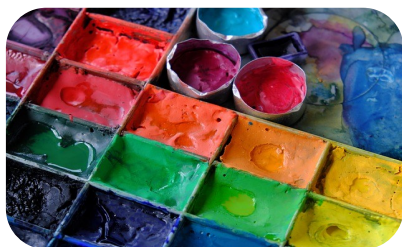


**LU** Am Hierscht ass eng gutt Zäit, fir sech Hobbyen zouzewennen. Dofir organiséiere mir an dësem Joer fir déi véierte Kéier en Hobbydag. Hobbykënschtler, Sammler a kreativ Mënschen presentéieren hieren Hobby.

Dir sidd invitéiert lech ze informéieren an ze inspiréieren a mat eisen Expositant'en an d'Gespréich ze kommen. Dobäi gëtt et Témoignagen ze lauschteren, awer och Presentatiounen vun neien Techniken ze gesinn.

**FR** L'automne est une bonne période pour s'adonner à ses loisirs. C'est pourquoi nous organisons pour la quatrième fois cette année une journée hobby. Amateurs, collectionneurs et personnes créatives présentent leur hobby.

Vous êtes invités à être informés, inspirés et à participer à la conversation avec nos exposants. Il y a des témoignages à entendre, mais aussi des présentations de nouvelles techniques à voir.



Sonndeg, den 22. November 2026



14h00 bis 18h00 am Club / gratis



Mellt lech gären mat Ärem Hobby un.



info@caproeserbann.lu

## Hierscht-Olympiad 2026.....



**DE** „Mögen die Spiele beginnen“: Das Olympische Feuer kehrt erneut zum Austragungsort Berchem zurück. In diesem Fall in der Herbstausgabe. Freuen Sie sich auf spannende Spiele und Disziplinen und entzünden Sie mit uns das Olympische Feuer.



Méindeg, den 21. September 2026



14h30 am Club / gratis



## Matdenken - fit bleiwen.....



**LU** Zesummen trainéiere mir interaktiv a mat Spaass eist Kuerz-a Laangzäitgediechtnes. Jeeweils en Thema passend zu den Joreszäiten guidéiert lech duerch eng Stonn. D'Methoden sinn einfach an effektiv.



jeeweils mëttwochs, den 09. September,  
21. Oktober an 18. November 2026



jeeweils um 10h00 am Club / gratis



## Liescafé.....



**LU** Virlesen, nolauschten, an d'Gespräch kommen, zesummen an aner Welten andauchen, Perspektiven austauschen, Emotiounen deelen... Esou kann een eise Liescafé beschreiwen. Zesumme liese mir de Moment:

### „Ein Mann namens Ove“ von Fredrik Backman

**DE** Ove ist 59. Er fährt Saab. Und wir alle kennen jemanden wie ihn: den grummeligen Nachbarn von nebenan, der kontrolliert, ob der Müll richtig getrennt ist und heimlich die Falschparker aufschreibt.

Doch niemand wird als grummeliger alter Nachbar geboren, und einst war auch Ove glücklich. Bis das mit seiner Frau passierte, und dann das mit der Arbeit. Jetzt macht nichts mehr wirklich Sinn. Noch einmal richtig aufräumen, dann ist Ove bereit, für immer zu gehen. Wie ärgerlich, dass genau im falschen Moment im Haus nebenan eine junge Familie einzieht – und mit ihr unglaubliches Chaos. Definitiv ein Fall für Ove, denn das kann so nicht bleiben ...



jeeweils mëttwochs,  
16. an 30. September, 14. an 28. Oktober 2026  
11. an 25. November 2026



10h30 bis 12h00 am Club / gratis



info@caproeserbann.lu

## Schueberfouer 2026.....



**LU** Wéi all Joer ass kuerz virun der Rentrée an der Stad um Glacisfeld eis traditionell Schueberfouer ze fannen. Fir d'Mëttegiess loosse mir eis e Fouermenü an engem vun deene ville Restaurante schmaachen. Uschléissend hutt Dir Zäit fir iwwert dat liewegt Areal vum Glacis ze flanéieren a vläicht traut Dir lech och op dat eent oder anert Spill.



Freideg, den 04. September 2026 / gratis



12h00      Glacis / beim Agangsportal

## Kiermes wéi fréier zu Réiser.....



## Sonndesausflug: Mettlach.....



**DE** Wir werden das Städtchen Mettlach zu Fuß kennenlernen und gemeinsam in der Brauerei Mettlach zu Mittag essen. Anschließend besuchen wir die außergewöhnliche Villeroy & Boch Welt im Unternehmenssitz, der Alten Abtei in Mettlach: Abwechslungsreiche Rauminszenierungen und Exponate auf über 2000 m². Die Besichtigung beinhaltet einen Audioguide und Quiz. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit, die schöne Tafelwareausstellung zu erleben und Geschirr zu Outletpreisen zu erwerben.



Sonntag, den 13. September 2026



09h30 beim Club / Minibus



29 €, für den Trajet a Entrée / Audioguide

## Shoppingtour: Saarlouis.....



**DE** Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, vormittags die Geschäfte Ikea, Decathlon, DM-Markt und Drogerie Müller in Lisdorf zu besuchen. Dort besteht auch die Gelegenheit eines gemeinsamen Mittagessens.

Am Nachmittag werden wir dann der Kreisstadt Saarlouis einen kurzen Besuch abstatten. Hier findet sich unter anderem das bekannte Kaufhaus Pieper.



Freitag, den 25. September 2026



09h00 beim Club / Minibus



15 €, inkl. Trajet

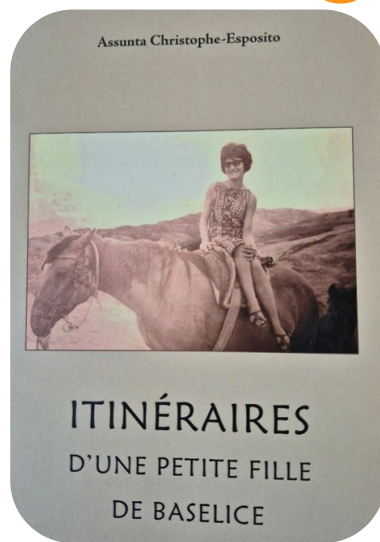


## Soirée littéraire sur le thème d'une immigration .....



**FR** Assunta Christophe-Esposito vous présentera son livre «Itinéraires d'une petite fille de Baselice» dans lequel elle raconte l'histoire de sa famille.

En 1955, enfant, elle émigre avec ses parents et ses deux sœurs, d'un petit village du sud de l'Italie, vers la Lorraine des mines de charbon. Plus tard, en 1972, avec la famille qu'elle aura elle-même fondée, elle rejoindra le Grand-Duché.



Son récit trouvera sans doute écho dans un pays d'émigration comme le Luxembourg et suscitera peut-être en vous, l'envie de raconter votre propre histoire, que vous soyez d'ailleurs issu(e)s de l'émigration ou Luxembourgeois de souche. En effet, aucune vie n'est anodine et l'écrire (ou la dicter) permet de laisser un témoignage pour les futures générations. Sa présentation offrira entre autres, quelques conseils pratiques qui pourraient vous être utiles.



Assunta Christophe-Esposito



Mëttwoch, den 18. November 2026



18h30 am Club / gratis

## CAFE DE BABEL - STAMINET

📍 ROESER

Venez pratiquer une langue étrangère  
Kommen Sie eine Fremdsprache üben  
Come practice a foreign language  
Vieni a praticare una lingua straniera  
Venha praticar uma língua estrangeira  
Ven a praticar un idioma extranjero  
Kommt eng friem Sprooch üben

ALL 3TE MÉINDE VUM MOUNT UM 19H00  
Ausnam: Dezember

CHAQUE 3ÈME LUNDI DU MOIS À 19H00  
exception: Décembre

21.09. / 19.10. / 14.12.2026

MAISON COMMUNALE, SALLE FRANÇOIS BLOUET  
40, Grand-Rue L-3394 Roeser

16.11.2026

CENTRE CULTUREL  
2, rue de Bettembourg L-3320 Bivange

Gratis Participatioun  
Participation gratuite



Ausserdeem: All 2te Mëttwoch vum Mount  
zu Fréiseng  
En plus: Chaque 2ème mercredi du mois à Frisange  
5, Lëtzebuergestrooss - "Al Gemeng" - 19h00

an all 4ten Dënschde vum Mount zu Hesper  
et chaque 4ème mardi du mois à Hesperange  
476, route de Thionville - "Foyer CELO" - 19h00



Organisation: Commission communale du vivre-ensemble interculturel de Roeser



info@caproeserbann.lu

## Artikuss: Kleng Ligen iwver Onofhängegkeet.....



**LU** All Mënsch huet scho mol vum Grof Siegfried héieren, dee mam Däiwel e Pakt agaang ass, fir eng Buerge ze bauen, an där hie jonk Damme beim Buede belästege konnt. Oder vum Jang vu Béimen, deen d'Schueberfouer gegrënnt huet, a sech esou fir Minoritéiten agesat hat, datt och Blanner an d'Armée duerfte goen. Oder vum Klëppelkrich, an deem jonk Lëtzeburger dofir gekämpft hunn, hir Aachtchen net mussen op Franséisch ze bestellen...

Mee wat wësst Dir eigentlech wierklech iwwert d'Geschicht vu Lëtzebuerg? Wat huet sech tatsächlech am Joer 963 ofgespillt? Wéini huet d'Land den Habsburger gehéiert, de Fransosen, de Spuenier, den Éisträicher a wat war déi genee Reiefolleg? Wat gouf scho méi beim Wiener Kongress decidéiert? A wéini krut Lëtzebuerg eigentlech genee seng Onofhängegkeet?

Fir Iech vun där penibeler Aarbecht z'erlësen, dat alles op Wikipedia nozeliesen, invitéiert Iech den Theaterkollektiv Independent Little Lies am Kader vu sengem drëssegjäregen Anniversaire bei säi kabarettisteschen Owend fir aarm a räich, jonk an al, normal Stierflecher an esouguer déi, déi et deemools an der Schoul gepackt hunn, an der Geschicht waakreg ze bleiwen. Dat heescht, och wann Dir mengt, Dir kennt Iech aus, kommt trotzdem laanscht! A wie weess, vläicht léiert Dir jo effektiv eppes bäi, well hei gi se all opgedeckt, déi Kleng Ligen iwver Onofhängegkeet.“



Samschdeg, den 19. September 2026



18h45 beim Club / Minibus  
19h45 rue Jean Anen  
L-4413 Soleuvre



22 € inkl. Trajet an Ticket  
Kulturpass gëtt akzeptéiert

## Op der Schmelz: Irish Dance.....



**LU** Dëse Sonndeg huele mir Iech mat an de Centre Culturel „Opderschmelz“ op Diddeleng, wou Iech e flotte Spektakel erwaart:

**DE** Eine irische Stepptanzshow und das Motto „Irish Christmas“ – das passt doch wunderbar zusammen!

Eine auf Musik und Tanz fein abgestimmte Multivision mit winterlichen Landschaften und Weihnachtsmotiven gibt dem Publikum das Gefühl mittendrin – also in Irland dabei zu sein.

Jedes Land hat seine ganz besondere Art und Weise Weihnachten zu feiern. Irland bildet da keine Ausnahme. Die Danceperados of Ireland bringen uns mit ihrer „Spirit of Irish Christmas“ Tour die Weihnachtsbräuche der Grünen Insel näher.

Was die Danceperados von einer herkömmlichen Tanzshow unterscheidet, ist die Qualität der Tänzer, Musiker und Sänger. Sie leisten sich den Luxus, gleich ein Sextett mit auf Tour zu nehmen. Die Musiker/innen gehören zur Crème de la Crème des Irish Folk.



Sonndeg, den 29. November 2026



15h45      beim Club / Minibus  
16h45      1A, rue du Centenaire  
L-3401 Dudelange



50 €, inkl. Ticket an Trajet  
Kulturpass gëtt akzeptéiert



info@caproeserbann.lu

## Rockhal: Tribute to the Beatles.....



**LU** Kommt mat eis an d'Rockhal a loosst Iech des 20. Jähreg Jubiläumsshow net entgoen.

**DE** Tribute to the Beatles ist ein luxemburgisches Ensemble, das zwei Jahrzehnte lang die Musik der Beatles mit einem Ehrgeiz neu interpretiert hat, wie es bei Tribute-Acts selten zu sehen ist: keine Perücken, keine Kostüme, keine Samples, nur eine herzliche Hommage echter Musiker. Nach zwanzig Jahren fast ausverkaufter Shows in ganz Luxemburg, darunter das Grand Théâtre, Operschmelz und die Abbaye de Neimënster, betritt die Band endlich zum allerersten Mal die Rockhal-Bühne. Und sie machen es groß: eine volle 20-köpfige Besetzung, komplett mit Streichquintett und Blechbläsern, die die reichen, komplexen Arrangements der späteren Alben der Beatles zum Leben erwecken – Songs, die die Originalband nie live gespielt hat. Angeführt von einem männlichen und zwei weiblichen Leadsängern liefert das Ensemble eine kraftvolle, farbenfrohe Neuinterpretation des Beatles-Katalogs, bereichert mit frischen Arrangements und überraschender Instrumentierung wie der indischen Sitar. Im Jahr 2025 wurde Tribute to the Beatles zudem die erste luxemburgische Band, die während der International Beatle Week im legendären Cavern Club in Liverpool auftrat.



Freideg, den 11. Dezember 2026



18h45 beim Club / Minibus  
20h00 5, Avenue du Rock n'Roll  
L-4361 Esch-sur-Alzette



46 €, inkl. Ticket an Trajet  
Kulturpass gött akzeptéiert



## Von der Concorde bis nach Saarburg.....



**DE** An diesem Tag besuchen wir die Peter-Junior-Flugausstellung in der Nähe von Hermeskeil. Es erwarten uns über 100 originale Flugzeuge sowie spannende Informationen und Details aus allen Epochen der Luftfahrt. Ein besonderes Highlight der Ausstellung ist die Concorde, in der wir einen Kaffee trinken können. Anschließend gehen wir gemeinsam gemütlich essen.

Bevor wir die Heimreise antreten, machen wir einen Zwischenstopp in Saarburg. Dort haben Sie die Möglichkeit, die Stadt auf eigene Faust zu entdecken.

**FR** Lors de cette journée, nous visiterons l'exposition aérienne Peter Junior près d'Hermeskeil. Nous y découvrirons plus de 100 avions originaux ainsi que des informations et détails sur toutes les époques de l'aviation. L'un des points forts de cette exposition est le Concorde, dans lequel nous pourrions prendre un café. Ensuite, nous irons partager un agréable repas convivial. Avant de reprendre le chemin du retour, nous ferons une escale à Saarburg. Vous aurez alors la possibilité de découvrir la ville à votre guise.



Donneschdeg, den 15. Oktober 2026



08h30 beim Club / Reesbus



60 €, inkl. Trajet, Visitt an Entrée



Dësen Ausfluch gëtt mam Clubhaus  
"An de Sauerwisen" vu Rëmeleng organiséiert.



info@caproeserbann.lu

## Longuich: Rittermahl.....



**LU** Taucht mat eis an eng aner Zäit an a verbréngt een aussergewöhnlechen Owend an de mystesche Gemaier vun der aler Buerg zu Longuich. Bei dësem traditionelle Rittermahl erwaart Iech eng eenzegaarteg Atmosphär mat rustikalem Iessen, gudder Musek a vill gudder Laun. An de stëmmungsvolle Buergsäll gëtt zesumme geschlemmt, gelaacht a gefeiert – bal esou wéi am Mëttelalter! Freet Iech op ee gesellegen Owend voller Iwwerraschungen, humorvoller Animatioun an engem flotte Programm. Hei kënnt Dir a gemittlecher Ronn zesummesetzen an eng ganz speziell Ambiance genéissen.

**FR** Rejoignez-nous pour un voyage exceptionnel au cœur du Moyen Âge et vivez une soirée inoubliable dans les murs historiques de l'ancien château de Longuich, en Allemagne! Découvrez un banquet médiéval traditionnel dans une ambiance extraordinaire, avec une cuisine rustique, une musique évocatrice et des animations de premier ordre. Dans les salles pittoresques du château, on festoie, on rit et on fait la fête tous ensemble – presque comme à l'époque des chevaliers et des châtelains! Préparez-vous pour une soirée confortable avec un programme varié, ponctué d'animations humoristiques et imprégné d'une ambiance médiévale. Oubliez le quotidien et profitez d'une soirée placée sous le signe des plaisirs, de la culture et de la bonne humeur.



Freideg, den 23. Oktober 2026



18h30 beim Club / Reesbus



118 €, inkl. Trajet an Iessen



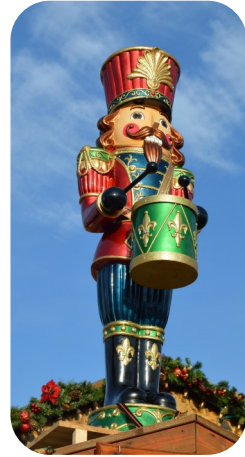
Dësen Ausfluch gëtt mam Clubhaus  
"Beim Kiosk" vu Schëffleng organiséiert.

## St. Wendel: Chrëschtmaart.....



**DE** In diesem Jahr führt unser traditioneller Ausflug zu einem Weihnachtsmarkt ins saarländische St. Wendel. Der mittelalterliche Marktteil begeistert mit Gauklern, Spielleuten und Handwerksvorführungen wie Schmieden, Drechseln oder Filzen. Eine Weihnachtspyramide, ein Krippenweg, mannshohe Nussknacker, offene Feuerstellen, Lichterglanz und vieles mehr zaubern einen Ort zum Stauen, Träumen und Genießen. Zahlreiche Stände mit Asseccoires, Handwerk und kulinarischen Angeboten, laden zum Entdecken ein.

**FR** Cette année, notre sortie traditionnelle nous emmène à un marché de Noël à Saint-Wendel. La partie médiévale du marché séduit par ses jongleurs, ses ménestrels et ses démonstrations d'artisanat telles que la forge, le tournage sur bois ou le feutrage. Une pyramide de Noël, un parcours de crèches, des casse-noisettes grandeur nature, des feux de camp, la magie des lumières et bien d'autres choses encore créent un lieu qui invite à l'émerveillement, à la rêverie et au plaisir. De nombreux stands proposant des accessoires, de l'artisanat d'art et des spécialités culinaires invitent à la découverte.



Mëttwoch, den 09. Dezember 2026



11h00 beim Club / Reesbus



20 € fir den Trajet



Dësen Ausflug gött mam Clubhaus  
"Beim Kiosk" vu Schëffleng organiséiert.



info@caproeserbann.lu

## Biekerecher Millen: Energiemusée.....



**DE** Das Energiemuseum Beckerich lädt Besucher zu einer spannenden Entdeckungsreise durch die Geschichte der Energieversorgung in der Gemeinde Beckerich ein. In der modernen und interaktiven Ausstellung wird die Entwicklung von traditionellen Energiequellen bis hin zu erneuerbaren Energien und nachhaltiger Entwicklung anschaulich präsentiert.



# Energiemusée

Am Geesch vun der Energie



Donneschdeg, den 10. September 2026



09h00 beim Club / Minibus  
09h45 103, Huewelstrooss  
L-8521 Beckerich



22 €, inkl. Trajet a Visite guidée

## MNHA: Vu Lilien a Linnen.....



DE

Der Jugendstil erscheint als eine Ausdrucksform, die erfunden werden muss und seine Inspiration aus der Natur zieht, indem er die Epoche und ihre Moderne widerspiegelt. Schönheit in den Alltag einzubringen und traditionelle Handwerkskunst neu zu bewerten: Das sind der Anfang einer besseren Welt.

Inwieweit bewegten diese Fragen Luxemburg, das sich im 19. Jahrhundert zu einem industrialisierten Land entwickelt hat? Spiegelt sich dieser gesellschaftliche Wandel auch in der luxemburgischen Kunst wider?

FR

L'Art nouveau apparaît comme une forme d'expression à inventer, puisant son inspiration dans la nature en reflétant l'époque et sa modernité. Insuffler de la beauté dans la vie quotidienne et revaloriser l'artisanat traditionnel : telles sont les prémices pour un monde meilleur.



Dans quelle mesure ces questions agitent le Luxembourg, qui au XIXe siècle, se développe pour devenir un pays industrialisé ? Ce changement sociétal se reflète-t-il également dans l'art luxembourgeois ?



Donneschdeg, den 08. Oktober 2026



14h15 MNHA: Marché-aux-Poissons  
L-2345 Luxembourg



15 € fir d'Entrée a Visite guidée  
Kulturpass gëtt akzeptéiert



Collaboratioun mat CA+ Stroossen



info@caproeserbann.lu

## Chambre des Députés.....



**LU** Besicht mat eis d'Chamber. Domat kritt Dir en Abléck an d'Geschicht vum Lëtzebuerger Parlament esou wéi der legislativer Aarbecht vun der Regierung. Dir wäert de Plenarsall kenneléieren, wéi och e Bléck an net ëffentlech Beräicher kënne werfen.



Donneschdeg, den 22. Oktober 2026



14h15 19, rue de l'Eau, L-1449 Luxembourg  
(Entrée fir Visiteuren)



gratis

## Grosbusch: Fruits & Légumes.....



**LU** De Familljebetrieb Grosbusch stellt sech eis mat enger Visitt an Degustatioun vir. Léiert d'Aarbecht vun engem Grosist kennen an domat och de Wee vun Uebst a Geméis bis op äre Maart.

**FR** L'entreprise familiale Grosbusch se présente à nous à travers une visite et une dégustation. Découvrez le métier du grossiste et le parcours des fruits et légumes jusqu'à votre marché.



Donneschdeg, den 29. Oktober 2026



09h15 beim Club / Minibus  
10h00 10-11, ZAE Le Triangle Vert  
L-5691 Ellange



9 € fir den Trajet / Visitt gratis

## RTL Studioen.....



**LU** Bei dëser Visitt mat der Madamm Eliane Theis an d'Studioen vun RTL Radio an Télé kritt Dir en Abléck hannert d'Kulissen. Während dem Tour duerch d'Studioen gitt Dir gewuer, wéi Radio an Télé Emissiounen gemaach ginn.

Dir kritt en Abléck an de Noriichten Studio vun der Télé an et gëtt en Halt an der Regie an dem Meteo Studio gemaach. Zum Schluss gitt Dir an de Radio



Samschdeg, den 14. November 2026



15h15 beim Club / Minibus  
15h50 43, Bvd. Pierre Frieden  
L-1543 Kirchberg



9 € fir den Trajet / Visitt gratis

## Police-Musée.....



**DE** Das Polizeimuseum in Capellen zeigt die Geschichte der luxemburgischen Polizei und Gendarmerie anhand von Uniformen, Ausrüstungen, Fahrzeugen und historischen Dokumenten. Es bietet eine Dauerausstellung sowie wechselnde Sonderausstellungen. Viviane Eschenauer wird uns fachkundig durch das Museum begleiten und uns sicher Interessantes berichten.



Freideg, den 20. November 2026



09h00 beim Club / Minibus  
10h00 51, route d'Arlon  
L-8310 Capellen



9 € fir den Trajet / Visitt gratis



info@caproeserbann.lu

## Zitha Aktiv an hier Servicer.....



LU

Entdeckt den ZithaCareZenter Lëtzebuerg an hier Servicer:

- Presentatioun vu „ZithaAktiv“: Méiglechkeet un Atelieren „Memoire“ a „Mobilitéit“ deelzehuelen. Léiert Aktivitéite kennen, déi d’Gesellegkeet, d’Selbststännegkeet férdere.
- Visitt vu „ZithaResidenz“, déi e sécher Wunnëmfeld bitt
- Presentatioun vu „ZithaMobil à domicile“ a „ZithaFoyer“
- Visitt vun der „Seniorie“, mat enger Presentatioun vun den Infrastrukturen

Fir dës Begëinung an enger häerzlecher Atmosphär ofzeronnen, sidd Dir invitéiert op e gemittlechen Austausch bei engem Patt. Dat ass d’Geleeënheet, Är Froen ze stellen an eis Equipe kennenzelëieren.

FR

Découvrez le ZithaCare Centre Luxembourg avec ses offres suivantes:

- Présentation de «ZithaAktiv»: la possibilité de participer à des ateliers sur les thèmes de la «mémoire» et de la «mobilité». Découvrez des activités qui favorisent la convivialité et l’autonomie.
- Visite de la « ZithaResidenz », qui offre un cadre de vie sécurisé
- Présentation de « ZithaMobil à domicile » et de « ZithaFoyer »
- Visite de notre «Seniorie» avec une présentation des installations. Pour clôturer cette rencontre, nous vous invitons à prendre un verre dans une ambiance conviviale. Ce sera l’occasion de poser toutes vos questions et de faire connaissance avec notre équipe.



Mëttwoch, den 09. September 2026



09h45

32, rue Ste Zithe  
L-2763 Luxembourg



gratis



## Contern: Seniorie Ste. Zithe.....



**LU** No e puer Joer bitt de Club lech nees eng Visitt vun der Seniorie Ste. Zithe zu Conter un.

"D'Seniorie Ste Zithe Contern ass en Altersheem, dat sech un Senioren mat kierperleche Problemer an un Leit mat Demenz riicht a 144 Eenzelzëmmeren huet. Déi modern Zëmmer mat eegenem Buedzëmmer a WC, Televisioun, Killschaf an Internetuschloss sinn op zwee matenee verbonnene Gebaier verdeelt."

Donieft kritt Dir awer och en Abléck an hire Foyer de Jour „Foyer op der Conter Heed“ a kritt hir Residenz virgestallt.

„D'Residenz Ste Zithe Contern, entworfen fir autonom Senioren, läit tëscht dem Duerfkär an der Seniorie Ste Zithe Contern; si huet 22 Wunnenge an 4 Penthäiser op héijem Niveau, déi all fir Leit mat limitéierter Mobilitéit gëeegent sinn. D'Wunnenge hunn eng voll ausgestatt Kichen, e bequeemt Buedzëmmer an eng Parkplaz an der Ënnerdaachgarage. D'Residenz ass direkt mat der Seniorie Ste Zithe Contern verbonnen, déi den Awunner vun der Residenz eng Rei Servicer ubitt: Concierge-Service, Gastronomie, Hëllefdeingschter am Haushalt, Iwwerwaachung a Sécherheet, Orientéierung, ënnerstëtzent Aktivitéiten, asw.“

Bei enger Taass Kaffee an engem Stéck Kuch loossen sech uschléissend un d'Visitt(en) nach Froen klären.

zitha



Mëttwoch, den 28. Oktober 2026



13h30      beim Club / Minibus  
14h00      11, rue de Syren  
L-5316 Contern



9 € fir den Trajet / Visitt gratis



info@caproeserbann.lu

## Philosophie im Alltag.....



**DE** Wir wollen uns ausgesuchten Fragestellungen auf unterschiedliche Weise zuwenden: Durch Texte, Gedichte, durch Erinnerung und Rückblick, durch Intuition und Interaktion werden wir in einen jeweils themenbezogenen Austausch kommen.

**Oktober 2026** Alles viel zu schnell?  
Was bewirkt die Schnelllebigkeit unserer Zeit?

**November 2026** Welche Bedeutung haben Rituale und Traditionen?



Bettina Fries, Dipl. Sozialpädagogin



Mëttwoch, 07. Oktober an 11. November 2026



14h30 / gratis

## Prett fir d'Pensioun?.....



**LU** Mir stellen Iech Informatiounen zur Verfügung, vermëttelen Iech Kontaktadressen, wann et ëm administrativ Froen geet an bidden Iech am Gespréich eng Orientéierung un, wann et ëm den Iwwergang vu Beruf an d'Pensioun geet.

**FR** Nous vous mettons à disposition des informations, vous transmettons des adresses concernant les démarches administratives et vous proposons des entretiens individuels au sujet de la transition de la vie active à la retraite?



Bettina Fries, Dipl.-Sozialpädagogin



Gespréich op RDVS / gratis

## Info-Zenter Demenz.....



### DE Demenzprävention: Wie kann ich mein Risiko senken?

Die meisten Formen von Demenzerkrankungen sind nicht heilbar und bislang gibt es keinen Schutz davor, an Demenz zu erkranken. Allerdings – und das ist die gute Nachricht – gibt es zahlreiche Faktoren, die das Risiko verringern.

Ziel dieses Vortrags ist es, Ihnen konkrete und wissenschaftlich fundierte Tipps zu geben, wie Sie Ihr persönliches Risiko minimieren können, um ein gesundes und aktives Leben zu führen.

In Zusammenarbeit mit dem Info-Zenter Demenz bietet dieser Nachmittag, die Möglichkeit sich zu informieren.

### FR Prévention de la démence: comment puis-je réduire mon risque?

La plupart des formes de démence sont incurables et, à ce jour, il n'existe pas de protection contre la démence. Toutefois, et c'est la bonne nouvelle, il existe de nombreux facteurs qui permettent de réduire le risque.

L'objectif de cette conférence est de vous donner des conseils concrets et scientifiquement fondés sur la manière dont vous pouvez minimiser votre risque personnel afin de mener une vie saine et active.

En collaboration avec l'Info-Zenter Demenz, cet après-midi vous offre la possibilité de vous informer.



Maiti Lommel, Coordinatrice



Méindeg, den 05. Oktober, 14h30 am Club



gratis



info@caproeserbann.lu

## Wheels Up.....



**LU** 2003 gouf den éischte nationale Service zu Lëtzebuerg gegrënnt, deen sech akut an exklusiv ëm Jugendlecher këmmert, déi psychesch Krankheeten hunn. An deem Kontext hu sech iwwer Jore vill engagéiert Leit, souwuel Professioneller wéi och Benevolle, zesumme fonnt an si hu sech fir d'Ënnerstëtzung vun deene Jonken an hire Familljen am Beräich vun der mentaler Gesondheet agesat. Mat hierer Presenatioun gewanne mir en Abléck an d'Aarbecht vu Wheels Up, sief et Kampagnen zur Destigmatiséierung a Sensibiliséierung a puncto psychesch Krankheet, wéi och praktesch Ënnerstëtzung vu Jonken an hire Famillen.

**FR** En 2003, le premier service national au Luxembourg a été créé, dédié exclusivement à la prise en charge des jeunes atteints de troubles psychiques. Dans ce contexte, de nombreuses personnes engagées, tant des professionnels que des bénévoles, se sont mobilisées au fil des ans pour venir en aide aux jeunes et à leurs familles dans le domaine de la santé mentale. Grâce à leur présentation, nous découvrons le travail de Wheels Up, qu'il s'agisse de campagnes visant à lutter contre la stigmatisation et à sensibiliser le public aux troubles psychiques, ou encore d'un accompagnement concret des jeunes et de leurs familles.



Donneschdeg, den 08. Oktober, 18h30 am Club



gratis / Scheckiwwerrechnung Don 2025

## Fraenhaus / SOS Détresse.....



**LU** D’Fraenhaus bitt Fraen – mat oder ouni Kanner – déi Affer vu haislecher Gewalt oder Mënschenhandel sinn, Schutz, Sécherheet an Ënnerstëtzung. D’Fraenhaus verfuegt iwwer 16 Zëmmeren, dorënner och en Noutfallzëmmer.

D’Zil ass et, Fraen an hir Kanner um Wee zu engem selbstbestëmmte Liewen ze begleeden. Dëst geschitt duerch individuell sozial Begleitung, d’Fërderung vun der finanzieller Onofhängegkeet souwéi duerch d’Vernetzung mat Fachstellen fir eng nohalteg Integratioun.

Zousätzlech engagéiert sech d’Fraenhaus an der Präventioun, sensibiliséiert d’Ëffentlechkeet fir d’Thema „Haislech Gewalt“ a schafft enk mat institutionellen a soziale Partner zesummen.

**FR** Le Fraenhaus offre aux femmes – avec ou sans enfants – victimes de violences domestiques ou de traite des êtres humains, protection, sécurité et soutien. Le Fraenhaus dispose de 16 chambres, dont une chambre d’urgence.

L’objectif est d’accompagner les femmes et leurs enfants vers une vie autonome, ceci par un accompagnement social individualisé, la promotion de l’indépendance financière ainsi que par la mise en réseau avec des services spécialisés afin de favoriser une intégration durable.

Par ailleurs, le foyer s’engage dans la prévention, sensibilise le public à la problématique de la violence domestique et collabore étroitement avec des partenaires institutionnels et sociaux.



Mëttwoch, den 28. Oktober, 14h30 am Club



gratis / Scheckiwwerrechnung Don 2025



info@caproeserbann.lu

## Senioresécherheetsberoder.....



**LU** An Zesummenaarbecht mat der Gemeng Réiser an der «Commission des affaires sociales, enfants, familles et seniors» huet de Club Aktiv + Réiserbann eng Konferenz mat de Senioresécherheetsberoder organiséiert.

„An dësem Virtrag vun de Senioresécherheetsberoder\*innen gitt Dir gewuer, wéi Dir Iech viru verschiddene Bedruchsmasche schützen kënn. Themaen vum Virtrag sinn ënner anerem, den Enkeltrick, Trickdéifstall an Tricken un der Hausdier.

Mir, d'Senioresécherheetsberoder\*innen vu GERO, ginn Iech praktesch Rotschléi a weisen Iech, op wat Dir am Alldag oppasse sollt. Sou bleift Dir sécher, selbstbewosst a gutt informéiert.»

Natierlech kënn Dir am Uschloss un d'Konferenz Froen stellen.

**FR** «Lors de cette conférence des conseiller·ère·s en sécurité des seniors, vous découvrirez comment vous protéger contre différentes formes d'escroqueries. Les thèmes abordés seront notamment les arnaques, l'arnaque au faux petit-enfant, le vol par ruse ainsi que les ruses utilisées à la porte du domicile».

Nous, les conseiller·ère·s en sécurité des seniors de GERO, vous donnerons des conseils pratiques et vous montrerons les bons réflexes à adopter au quotidien. Vous pourrez ainsi rester en sécurité, agir avec confiance et être bien informée.»

Naturellement vous pouvez poser vos questions après la conférence.



Donneschdeg, den 12. November 2026



19h00 am Club



gratis / Collaboratioun mat der Kommissioun

## Omega 90 / Trauer.....



**LU** Komm, mir schwätzen doriwwer! – Trauer

Trauer gehéiert zum Liewen. Wann e Mënsch stierft, dee fir eis wichtig war, geréit viles aus dem Gläichgewicht. Trauer ass eng natierlech Reaktioun op dëse Verloscht – an awer gëtt et kee richtigen oder falsche Wee, domat ëmzegoen.

An dëser Konferenz schwätze mir doriwwer, wat Trauer eigentlech ass, wéi si sech weise kann a firwat all Mënsch op seng eege Manéier trauert. Mir wëllen Informatiounen ginn, Virurteeler ofbauen an e Raum schafen, fir sech mat dësem wichtige Liewenthema auserneenzesetzen.

**FR** Viens, parlons-en ! – Le deuil

Le deuil fait partie de la vie. Quand une personne qui comptait pour nous décède, beaucoup de choses perdent leur équilibre. Le deuil est une réaction naturelle à cette perte – et pourtant, il n'existe pas de bonne ou de mauvaise manière d'y faire face. Lors de cette conférence, nous parlerons de ce qu'est vraiment le deuil, de la manière dont il peut se manifester et pourquoi chacun le vit à sa façon. Nous voulons donner des informations, déconstruire les préjugés et créer un espace pour aborder ce sujet important de la vie.



## omega 90



Freideg, den 06. November 2026



14h30 am Club / gratis



info@caproeserbann.lu

## Europäesch Apps.....



**LU** Den Här Silva presentéiert lech eurpäesch Apps als alternativ zu den bekannten US-Plattformen.

**FR** Monsieur Silva vous présente des applications européennes comme alternative aux plateformes américaines connues.



Silva Daniel, Internetstuff Roeserbann



Freideg, den 18. September 2026



14h30 am Club / gratis

# INTERNETSTUFF

## ROESERBANN & WEILER-LA-TOUR

## Spillen um Handy.....



**LU** Déi meeschte Spiller si voller Reklammen oder verlaangen een Abo. Den Här Silva presentéiert lech gratis Alternativen.

**FR** La plupart des jeux sont pleins de publicités ou demandent un abonnement. M. Silva vous présente des alternatives gratuites.



Silva Daniel, Internetstuff Roeserbann



Freideg, den 30. Oktober 2026



14h30 am Club / gratis



## Darkpatterns: Loosst Iech net manipuléieren....



**LU** Op Internetsäiten ginn heefeg Tricks genotzt, déi d'Zil hunn, eis Suen an d'Zirkulatioun ze bréngen. E weidere Sujet ass, un eis perséinlech Donéeën ze kommen, déi dann ouni eist Averständnes fir aner Zwecker genotzt kënnen ginn. Mir léieren zesummen, dës 'Dark Patterns' opzeddecken an ze evitéieren.

**FR** Les sites internet utilisent des trucs pour nous faire dépenser plus d'argent ou donner nos données. On apprend ensemble à repérer ces « dark patterns » et à les éviter.



Silva Daniel, Internetstuff Roeserbann



Freideg, den 27. November 2026



14h30 am Club / gratis

Semaine  
de l'inclusion  
numérique

Am Kader vun der Semaine de l'inclusion numérique (23. bis 28. November 2026) wäert Dir op dësem Site spezifesch Informatiounen fannen:

**[www.zesummendigital.public.lu](http://www.zesummendigital.public.lu)**

Dans le cadre de la Semaine de l'inclusion numérique (du 23 au 28 novembre 2026), vous trouverez des informations spécifiques sur le site:

**[www.zesummendigital.public.lu](http://www.zesummendigital.public.lu)**



[info@caproeserbann.lu](mailto:info@caproeserbann.lu)

## Kreativ-Treff.....



**LU** Dëse Nomëtteg adresséiert sech un all Hobbykënschtler: Op Molen, Handaarbechten an aner Techniken. Bréngt Äre Projet an inspiréiert Iech a léiert vun der kreativer Energie vun Aneren. Fir d'Acrylmolen ass d'Carole Prim vertraueden, déi Iech sécher kann deen een oder aneren Tipp ginn.



Jeeweils mëttwochs, 16. September,  
21. Oktober a 25. November 2026



15h00 am Club / gratis

## Molen a genéissen.....



**DE** Kommen Sie mit ins Haus «Taygeta» in Ralingen. Dort erwarten Sie Lydie und Pascal in Ihrem Atelier. Sie sind eingeladen, zu malen und zu genießen. Material ist vorhanden. Leinwand bitte mitbringen. Um die Mittagszeit erwartet Sie ein Buffet, zubereitet von Pascal, der uns beim «Kachen a genéissen» schon von seinen Kochkünsten überzeugt hat.



Freideg, den 30. Oktober 2026



09h45 Club / Minibus  
10h30 Auf Ringel 5A, D-54310 Ralingen



30 € fir Atelier, Buffet an Trajet

## Rosen aus Jeansstoff.....



**DE** Jeans lässt sich für zahlreiche Projekte verarbeiten. Wir werden den Stoff zu Rosen verarbeiten, die als Broschen getragen werden können.



Mëttwoch, den 21. Oktober 2026



14h30 am Club



Material, je no Verbrauch

## Wäscheklammern mal anders.....



**DE** Warm angezogene Püppchen lassen sich liebevoll aus Wäscheklammern und Wolle basteln. Passend zur kalten Jahreszeit sorgen sie für eine wohlige warme Stimmung. Wer eine Strickliesel zuhause hat, kann diese mitbringen.



Mëttwoch, den 25. November 2026



14h30 am Club



5 € fir den Atelier a Material



## Kachen a genéissen.....



**LU** Entdeckt mat eis traditionell a modern Rezepten an Zutaten op eng nei Aart a Weis. Genéisst Är Kreatiounen a geselleger Ronn.

**FR** Découvrez avec nous de nouvelles recettes et de nouveaux ingrédients. Apprenez de nouvelles techniques de préparation et dégustez ces plats en bonne compagnie.

### September 2026

Beim Menü dréint sech alles ronderëm Sauermous. Als Zopp, Zalot, Pizza, mat „Schupfnudeln“... oder gratiniert. Et erwaarden Iech nei Variatiounen.



### November 2026

An der 3. Editioun vum koreanesche Kachcours mam Steve a Sumin léiert dir zwou lecker koreanesch Zoppe kennen: Kimchi Jjigae an Dwenjang Jjigae. Déi éischt ass herzhafte schaarfe, mat zaartem Schwéngfleesch an hausgemaachtem Kimchi, déi zweet op Basis vu fermentierter Sojabounen-Paste an vegetaresch. Alle béid genéisst mir zesumme mat Räis a kleng Geméisbäilagen.



Den Hobbykach Pascale weist Iech an säin Hobby an a léiert Iech Pasta a Glacen selwer maachen. Dës Kéier maache mir Ravioli.



Donneschdeg, den 24. September 2026

Samschdeg, den 07. November 2026 (Korea)

Donneschdeg, den 19. November 2026 (Pasta)



09h30 am Club / Käschtchen gi gedeelt

## Gebeess kachen.....



**LU** Mir kachen dës Kéier Gebeess mat saisonalen Uebstzorten. Den Erléis vun eisem Gebeess gëtt wéi ëmmer fir e gudden Zweck gespent. Mir freeën eis iwwert Är Ënnerstëtzung an Hëllef.

**FR** Nous préparons de la confiture fraîche, avec des variétés de fruits saisonniers. Les recettes issues de la vente de la confiture serviront de don à la bonne cause.



Méindeg, den 07. September 2026  
an 30. November 2026, 10h00 am Club



gratis, fir e Mëttegiessen ass gesuergt



## Bûche baken an dekoréieren.....



**LU** Fir eisen traditionellen Mëttesdësch maache mir Bûchen selwer. Mat verschidde Fëllungen u Friichten an Dekoratiounen wäerte mir Donneschdes eis Stammclienten vum Mëttesdësch iwwerraschen a schmaache loossen.

**FR** Pour notre repas de midi traditionnel, nous préparons des bûches de Noël. Avec différentes garnitures, fruits et décorations, nous allons surprendre nos clients habituels le jeudi midi.



Donneschdeg, den 03. Dezember 2026



09h30 am Club / gratis



## Benevolat am Club Aktiv+ Réiserbann...



**LU** Hutt Dir Loscht, lech fir eis Club-Gemeinschaft ze engagéieren? Mellt lech gär, wann Dir gär Är Fäegkeeten wëllt abréngen.

**FR** Vous souhaitez vous impliquer dans la communauté de notre Club? N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des capacités spécifiques.

**LU** E grouse Merci un eis Benevollen. Duerch Aktivitéiten, wéi de Verkaf vun eisem selwer gemaachene Gebeess a kreativen Objeten kënnen mir an dësem Joer en Don vun jeeweils 1.120 € un déi folgend Associatiounen iwwerreechen:

### ***Wheels Up / Fraenhaus***

Béid Associatiounen presentéieren hier Aarbecht (S. 28 an 29)

## Weihnachten im Schuhkarton.....



**LU** An de leschte Jore konnte mir scho ville Kanner eng Freed maachen, andeems mir Këschte gepak a se a Richtung Osteuropa verschéckt hunn. Mutzen, Schalen, Mol- a Spillgezei, Hygiènesartikelen, Wiermflä-schen si gefrot: alles, wat de Wanter méi agreabel mécht.



Mir sammeln bis  
Donneschdeg, den 05. November 2026



Këschten mat Uleedung op Nofro am Club

## Mobilitéitswoch am Club.....



**LU** Am Laf vun der Woch vum 16. bis den 22. September arrangéiere mir verschidden Aktivitéiten. Hei en Iwwerbléck:

**FR** Durant la semaine de la mobilité du 16 au 22 septembre, nous organisons diverses activités. Voici un aperçu:

|                                 |                                    |                    |
|---------------------------------|------------------------------------|--------------------|
| <b>Mëttwoch,<br/>16.09.2026</b> | Faart mam ëffentleche<br>Transport | Säit 39            |
| <b>Freideg,<br/>18.09.2026</b>  | Qi Gong<br>Wanderung Turelbach     | Säit 49<br>Säit 42 |
| <b>Méindeg,<br/>21.09.2026</b>  | Olympiad                           | Säit 8             |

## Duerch d'Land mat Bus a Bunn.....



**DE** Im Rahmen der Mobilitätswoche starten wir eine Tour mit öffentlichen Verkehrsmitteln durch den Süden des Landes. Am Nachmittag werden wir das «Club Haus an de Sauerwisen» besuchen. Nach Kaffee und Kuchen geht es danach zurück nach Berchem.

**FR** Dans le cadre de la semaine de la mobilité, nous lançons un tour en transports en commun à travers le sud du pays. L'après-midi, nous visiterons le Club «Haus an de Sauerwisen» à Rumelange. Après un café et un gâteau, nous retournerons à Berchem.



Mëttwoch, den 16. September 2026



09h00 beim Club / gratis



# Beweeegung

## Keele spillen.....



**LU** Hutt Dir Loscht op e gudde Maufel an e puer Klatzen ze schéis-  
sen? Eis Keelenequipe weist Iech, wéi et geet.

**FR** Envie de participer à nos après-midi conviviales de jeux de  
quilles et d'un repas en commun, alors inscrivez-vous.



Freideg, den 11. September 2026 a  
mëttwochs den 07. Oktober 2026 an  
den 11. November 2026



11h30 Café beim Kueb  
24, rue du Luxembourg  
L-4391 Pontpierre



Keelebunn ass gratis

## Curling.....



**DE** Dank des Engagement von Curling Luxembourg spielen wir mit  
einer Equipe im Rehazenter. Neben Taktik, Technik und Kondition,  
zählen auch Spielfreude, Teamgeist und Kameradschaft.

**FR** Grâce à l'engagement du Curling Luxembourg, nous jouons  
avec une équipe au centre de rééducation. Outre la tactique, la  
technique et la condition physique, le plaisir de jouer, l'esprit  
d'équipe et la camaraderie sont également essentiels.



Mëttwoch, den 23. September 2026 / gratis



14h15 beim Club / Minibus  
14h45 Rehazenter Kirchberg  
1, rue André Vésale  
L-2674 Luxembourg



## Soft Walking.....



**LU** Nordic Walking am luesen Tempo, dat ass Softwalking. Léiert schéi Weeër am Réiserbann an Emgéigend kennen.

**FR** Découvrez les beaux sentiers du Roeserbann et de ses environs en pratiquant la marche douce à un rythme plus lent.



Jeeweils méindes a mëttwochs  
vun 09h00 bis 10h00



RDVS bis Enn September 2026  
All Méindeg zu Crauthem / Herchesfeld  
All Mëttwoch beim Park Beetebuerg  
duerno Destinatiounen no Plang / WhatsApp



gratis

## Nordic-Walking-Treff.....



**LU** Schléisst Iech der Ekip vum Nordic Walking un. D'Weeër féieren ofwiesseend duerch de Réiserbann an Emgéigend.

**FR** Apprenez les pas du Nordic Walking avec notre groupe. Restez en forme en pratiquant ce sport en pleine nature.



Carlo Braun, Walking-Guide



Méindes a mëttwochs vun 09h00 bis 10h30



Destinatiounen no Plang / WhatsApp



gratis



## Trëppeltier.....



**LU** Léiert eist Ländchen mat schéine Wanderunge kennen. Mir invitieren Iech zu engem Choix vun Touren ëm déi 7 km. Nom Tour ass jeeeweils e gemeinsaamt Mëttegiessen virgesinn. Eng Wanderkonditioun fir ca. 2,5 Stonnen a moderatem Tempo gëtt virausgesat.

**FR** Découvrez le pays en faisant de belles randonnées. Nous vous invitons à une sélection de tours de +/- 7 km. Après chaque randonnée, un déjeuner commun est prévu. Une condition de randonnée pour 2-3 heures à un rythme modéré est nécessaire.

## Trëppeltour: Turelbach (8,6 km).....



**LU** Den Autopédestre Turelbach zu Mäerzeg ass e flotte Rondwee. Ofwiesselungsräich Bëscher, oppe Wissen laanscht idyllesch Weeër féieren eis bis bei dat märchenhaft Schloss Turelbach.

**FR** La randonnée en boucle «Autopédestre de Turelbach à Mertzig» est une magnifique balade. Des forêts variées et des sentiers idylliques nous mènent jusqu'au château de Turelbach, digne d'un conte de fées.



Freideg, den 18. September 2026



08h00 beim Club / Minibus

09h00 12, rue de Merscheid, L-9169 Mertzig



12 €, inkl. Trajet

## Trëppeltour: Diekirch (8 km).....



**DE** Gemeinsam bestreiten wir einen Teil des bekannten Wanderwegs „Sentier Adrien Ries“. Vorbei an den bedeutendsten Sehenswürdigkeiten der Stadt, wandern wir an der Sauer entlang und genießen einen tollen Ausblick in die wunderbare Natur.

**FR** Ensemble, nous parcourons une partie du célèbre sentier de randonnée «Sentier Adrien Ries», passant par les sites touristiques les plus importants de la ville, nous nous promenons le long de la Sûre et profitons d'une vue magnifique sur la nature merveilleuse.



Dënschdeg, den 27. Oktober 2026



09h00 beim Club / Minibus

10h00 Place Guillaume

L-9237 Diekirch



12 €, inkl. Trajet

## Trëppeltour: duerch d'Stad (6 km).....



**LU** De Chrëschtmaart ass op an domat start eisen traditionellen Wantertour duerch d'Stad mat ofschléissendem Glühwäin, Grillwurst a wat Ärt Häerz soss nach begiert.

**FR** Le marché de Noël est ouvert. Nous faisons ainsi notre dernier tour traditionnel de l'année à travers la belle vieille ville, suivi d'un vin chaud, d'une saucisse grillée et d'autres réjouissances.



Dënschdeg, den 24. November 2026



10h00 Gare Bierchem

10h30 Gare Centrale LU / Salle d'attente



gratis



## Mam Vëlo op Tour.....



**LU** Op mat oder ouni E-Bike: Mir entdecken zesummen flott Vëlospisten, déi eis entweder op Rondweeër uechtert d'Land féieren oder mam Zuch gutt ze erreeche sinn. Ënnerwee gi mir zesummen an e Restaurant.

**FR** Nous découvrons de belles pistes cyclables qui traversent le pays en boucle ou qui sont accessibles en train. En cours de route, nous nous arrêtons au restaurant.

## Vëlo: Ettelbruck-Beckerich-Pétange (55 km).....



**DE** Wir fahren mit dem Zug bis Ettelbrück, von wo wir dann die Tour in Richtung Beckerich starten. Nach der Mittagspause geht es dann weiter bis Pétange. Die Rückreise nach Berchem erfolgt mit dem Zug.

**FR** Nous prenons le train jusqu'à Ettelbruck, d'où nous commençons ensuite la randonnée en direction de Beckerich. Après le déjeuner, nous continuons jusqu'à Pétange. Le retour de Pétange à Berchem se fait en train.



Dönschdeg, den 08. September 2026 / gratis



09h00      Gare Bierchem  
10h15      Gare Ettelbréck



Fir de Fall vun enger Reparatur,  
bréngt wgl. de passende Schlëssel  
an en Ersatzpneu mat.

## Vëlo: Kautenbach-Troisvierges (+/- 40 km).....



**DE** Unsere letzte Tour mit Tourguide Marco führt von Kautenbach über Clervaux nach Troisvierges. Anreise mit dem Zug ab Berchem, Rückfahrt variabel.

**FR** Notre dernière randonnée, accompagnée par notre guide Marco, nous mènera de Kautenbach à Troisvierges en passant par Clervaux. Départ en train depuis Berchem, retour au choix.



Freideg, den 02. Oktober 2026 / gratis



09h00

beim Club

10h30

Gare Kautenbach



## Gemengecoursen.....



### **LU** Aschreiwunge fir d'Gemengecoursen

Weider Infoen um Site [www.roeser.lu](http://www.roeser.lu) oder bei eis am Club.

Club Aktiv Plus Réiserbann 36 92 32-5229

oder

Gemeng Réiser 36 92 32-1

### **FR** Inscriptions aux cours communaux

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [www.roeser.lu](http://www.roeser.lu) ou contactez-nous au club.

Club Aktiv Plus Réiserbann 36 92 32-5229

ou

Commune de Roeser 36 92 32-1

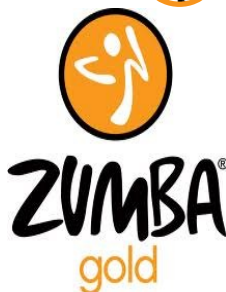


## Zumba Gold.....



**DE** Zumba Gold ist eine Mischung aus Aerobic und latein-amerikanischen Tanzelementen, angepasst an Menschen, die ein langsames Tempo mögen.

**FR** Zumba Gold: mouvements de fitness et de danse sur de la musique sud-américaine, adapté aux personnes qui aiment un rythme plus lent.



Claudia Berettini, Zumba-Trainerin



Méindes vun 09h30 bis 10h30 Auer am Club  
vum 28. September 2026 un



75 €, e Supplément vu 15 € gëtt fir Persounen  
ausserhalb dem Réiserbann gefrot



Info an Inscriptioun op [www.roeser.lu](http://www.roeser.lu) oder Club



[info@caproeserbann.lu](mailto:info@caproeserbann.lu)

## Stull-Yoga.....



**LU** De Stull-Yoga mam Aline Nowacki ass accessibel fir jiddereen an adresséiert sech speziell u Leit mat Mobilitéitslimiten, reduzéiert Stress a stäerkt Muskulatur an d'Blutzirkulatioun.

**FR** Le yoga sur chaise avec Aline Nowacki offre de nombreux avantages, notamment l'amélioration de la circulation sanguine, de la flexibilité, ainsi que le renforcement musculaire et la réduction du stress.



Aline Nowacki, Yoga-Lehrerin



jeeweils mëttwochs, 14h30 bis 15h30  
vum 30. September 2026 un



Sall gëtt nach matgedeelt



75 €, e Supplément vu 15 € gëtt fir Persounen  
ausserhalb dem Réiserbann gefrot



Info an Inscriptioun op [www.roeser.lu](http://www.roeser.lu) oder Club





## Qi Gong.....



**DE** Qi Gong ist eine Kombination aus innerer Konzentration, ruhiger und tiefer Atmung sowie fließender Bewegung. Diese Form der allgemeinen Lebenspflege kann vorbeugend und heilend wirken.

**FR** Qi Gong est une combinaison de concentration intérieure, de respiration calme et profonde et de mouvements souples visant la cure biophysique et le bon flux d'énergies intérieures et vitales.



Volker Bänsch, Taiji- a Qi Gong-Lehrer



ëmmer freides um 10h00 am Club



19 € pro Seance

## Salarium Salzgold Langsur.....



**LU** Wëllt Dir Iech an ärem Kierper eppes Guddes doen, dann ass eng Sëtzung (45 Min.) an der Salzgrott genau dat Richtegt. Ueschléissend ass e gemeinsaamt Mëttegiesse virgesinn.

**FR** Vous voulez faire quelque chose de bien pour votre corps, alors venez avec nous à la grotte de sel à Langsur. Un déjeuner en commun est prévu.



Freideg, 04. September, Mëttwoch, 14. Oktober  
an Donneschdeg, 12. November 2026



10h00 beim Club / Minibus  
10h50 Wasserbilliger Straße 31a  
D-54308 Langsur



37 €, inkl. Trajet a Sëtzung



# Reglement

**DE** Mit den folgenden Regeln sorgen wir für einen komplikationsfreien Ablauf unserer Aktivitäten.

- Sie nehmen auf eigene Verantwortung an unseren Aktivitäten teil.
- Alle Personen können unabhängig von Ihrem Wohnort an unseren Aktivitäten teilnehmen.
- Ihre Anmeldung gilt dann als verbindlich angenommen, wenn Sie sich per Mail, Telefon oder im Club selbst angemeldet haben. Alle Anmeldungen gelten erst dann als verbindlich, wenn diese von uns bestätigt wurden.
- Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit den jeweiligen Konditionen einverstanden die in unserer Broschüre/Programmplan beschrieben wurden.
- Für Aktivitäten, die mit externen Partnern organisiert werden, bekommen Sie eine Rechnung zugeschickt, wenn der Teilnahmebeitrag mehr als 15 € beträgt.
- Bei allen Aktivitäten warten wir maximal 10 Minuten über den festgelegten Zeitraum hinaus auf die angemeldeten Teilnehmer.
- Sollten Aktivitäten ausgebucht sein, führen wir eine Warteliste.
- Sollten Sie verhindert sein, an einer von Ihnen angemeldeten Aktivität teilzunehmen, bitten wir um frühzeitigen Bescheid. Damit hat eine andere Person, die Gelegenheit teilzunehmen.
- Sollten uns durch Ihre Abmeldung Unkosten entstehen, liegt es in unserem Ermessen, Ihnen diese in Rechnung zu stellen.
- Um die Sicherheit unserer Aktivitäten zu gewährleisten, behalten wir uns als Veranstalter vor, das ausgeschriebene Programm entsprechend anzupassen oder abzusagen (Wetterkonditionen, Verkehrssituation, andere Gründe)
- Sollten Veranstaltungen von unserer Seite abgesagt werden müssen (z.B. mangelnde Teilnehmerzahl, Krankheit etc.) bezahlen wir den Teilnahmebeitrag zu 100 % zurück.
- In Bezug auf statistische als auch organisatorische Zwecke fragen wir nach persönlichen Daten. Wir versichern, diese ausschließlich für diese Zwecke zu verwenden und nach Ablauf der Aktivität zu vernichten.
- Während unserer Aktivitäten werden Fotos zu Publikationszwecken aufgenommen. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden. Sollten Sie nicht auf Fotos erscheinen wollen, informieren Sie unser Personal.

Avec les règles suivantes nous veillons au bon déroulement de nos activités.

- Vous participez à nos activités à vos risques et périls.
- Toutes les personnes peuvent participer à nos activités, quel que soit leur lieu de résidence.
- Votre inscription est considérée comme définitive si vous vous êtes inscrits par mail, téléphone ou personnellement au Club. Une fois vos inscriptions seront confirmées par nos soins, elles seront contraignantes.
- Avec votre inscription vous acceptez les termes et conditions décrits dans notre brochure.
- Pour les activités, organisées avec des partenaires externes, vous recevrez une facture si les frais de participation sont supérieurs à 15€.
- Pour toutes les activités, nous attendons, au maximum 10 minutes au delà de l'heure fixée, les participants inscrits.
- Si nos activités sont déjà complètes, vous êtes inscrits sur une liste d'attente.
- Si vous n'êtes pas en mesure de participer à une activité à laquelle vous vous êtes inscrits, veuillez nous-en informer à l'avance. Cela donne à une autre personne la possibilité de participer.
- Si nous encourons des frais à la suite de votre annulation, nous pouvons vous les facturer.
- Afin d'assurer la sécurité de nos activités, nous nous réservons le droit d'ajuster ou d'annuler le programme annoncé (conditions météorologiques, situation de la circulation, autres raisons)
- En cas d'annulation d'activités de notre côté (p.ex. manque de participants, maladie, etc.), nous vous rembourserons 100% les frais de participation.
- À des fins statistiques et organisationnelles, nous demandons des données personnelles. Nous vous assurons que nous ne les utiliserons qu'à ces fins et que nous les détruirons à la fin de l'activité.
- Lors de nos activités, des photos sont prises à des fins de publication. En vous inscrivant, vous y donnez votre accord. Si vous ne souhaitez pas apparaître sur les photos, veuillez en informer notre personnel.





## Save the date



# Réiser Gesondheetsdag Journée de la santé

17.10.2026

14h00 - 18h00

Salle François Blouet - Roeser

Zum Thema: Kriibs  
Sur le thème: Cancer



Organiséiert vun Gemeng Réiser an Zesummenaarbescht mat der Sozialkommissioun  
Organisé par la commune de Roeser en collaboration avec la commission sociale

# September 2026

|       |                |                                  |            |
|-------|----------------|----------------------------------|------------|
| Do    | 03.09.2026     | Mëttesdësch                      | S. 03      |
| Fr    | 04.09.2026     | Salzgrott                        | S. 49      |
| Fr    | 04.09.2026     | Schueberfouer                    | S. 10      |
| Mé    | 07.09.2026     | Gebeess kachen                   | S. 37      |
| Mé    | 07.09.2026     | Spillnomëtteg / Handaarbechten   | S. 04      |
| Dë    | 08.09.2026     | Vëlostour: Pétange               | S. 44      |
| Më    | 09.09.2026     | Visitt: Zitha Aktiv              | S. 24      |
| Më    | 09.09.2026     | Matdenken - fit bleiwen          | S. 08      |
| Do    | 10.09.2026     | Energiemusée: Biekerecher Millen | S. 20      |
| Fr    | 11.09.2026     | Keele spillen                    | S. 40      |
| So    | 13.09.2026     | Sonndesausfluch: Mettlach        | S. 11      |
| Mé    | 14.09.2026     | Bingo                            | S. 04      |
| Më    | 16.09.2026     | Faart mam ëffentl. Transport     | S. 39      |
| Më    | 16.09.2026     | Liescafé                         | S. 09      |
| Më    | 16.09.2026     | Kreativ-Treff                    | S. 34      |
| Do    | 17.09.2026     | Ausfluch: Fléville               | ausgebucht |
| Fr    | 18.09.2026     | Trëppeltour: Turelbach           | S. 42      |
| Fr    | 18.09.2026     | Internet: Europäesch Apps        | S. 32      |
| Sa    | 19.09.2026     | Artikuss: Kleng Ligen...         | S. 14      |
| Mé    | 21.09.2026     | Hierscht-Olympiad                | S. 08      |
| Dë    | 22.09.2026     | Marie-Astrid                     | ausgebucht |
| Më    | 23.09.2026     | Curling am Rehazenter            | S. 40      |
| Do    | 24.09.2026     | Kachen a genéissen               | S. 36      |
| Fr    | 25.09.2026     | Shoppingtour Saarlouis           | S. 11      |
| So-Fr | 27.-02.10.2026 | Vakanz: Lac d'Annecy             | ausgebucht |
| Mé    | 28.09.2026     | Start Cours: Zumba               | S. 47      |
| Mé    | 28.09.2026     | Sëtzdanz                         | S. 04      |
| Më    | 30.09.2026     | Liescafé                         | S. 09      |
| Më    | 30.09.2026     | Start Cours: Stull-Yoga          | S. 48      |



# Oktober 2026

|       |              |                                    |       |
|-------|--------------|------------------------------------|-------|
| Do    | 01.10.2026   | Mëttesdësch                        | S. 03 |
| Fr    | 02.10.2026   | Vëlostour: Kautenbach-Troisvierges | S. 45 |
| Sa-So | 03.-04.10.26 | Kiermes wéi fréier zu Réiser       | S. 10 |
| Mé    | 05.10.2026   | Virtrag: Info-Zenter Demenz        | S. 27 |
| Më    | 07.10.2026   | Keele spillen                      | S. 40 |
| Më    | 07.10.2026   | Philosophie am Alldag              | S. 26 |
| Do    | 08.10.2026   | Visitt: Vu Lilien a Linnen         | S. 21 |
| Do    | 08.10.2026   | Virtrag: Wheels Up                 | S. 28 |
| Mé    | 12.10.2026   | Bingo                              | S. 04 |
| Më    | 14.10.2026   | Salzgrott                          | S. 49 |
| Më    | 14.10.2026   | Liescafé                           | S. 09 |
| Do    | 15.10.2026   | Fluchausstellung Hermeskeil        | S. 17 |
| Sa    | 17.10.2026   | Gesondheetsdag                     | S. 52 |
| Mé    | 19.10.2026   | Quiznomëtteg                       | S. 04 |
| Më    | 21.10.2026   | Matdenken - fit bleiwen            | S. 08 |
| Më    | 21.10.2026   | Atelier: Jeans Rosen               | S. 35 |
| Më    | 21.10.2026   | Kreativ-Treff                      | S. 34 |
| Do    | 22.10.2026   | Visitt: Chambre des Députés        | S. 22 |
| Fr    | 23.10.2026   | Rittermahl Longuich                | S. 18 |
| Mé    | 26.10.2026   | Sëtzdanz                           | S. 04 |
| Dë    | 27.10.2026   | Trëppeltour: Diekirch              | S. 43 |
| Më    | 28.10.2026   | Liescafé                           | S. 09 |
| Më    | 28.10.2026   | Visitt: Zitha zu Contern           | S. 25 |
| Më    | 28.10.2026   | Virtrag: Fraenhaus                 | S. 29 |
| Do    | 29.10.2026   | Visitt: Grosbusch                  | S. 22 |
| Fr    | 30.10.2026   | Molen a genéissen                  | S. 34 |
| Fr    | 30.10.2026   | Internet: Spillen um Handy         | S. 32 |

# November 2026

|    |            |                                  |       |
|----|------------|----------------------------------|-------|
| Mé | 02.11.2026 | Spillnomëtteg / Handaarbechten   | S. 04 |
| Do | 05.11.2026 | Mëttesdësch                      | S. 03 |
| Do | 05.11.2026 | Weihnachten im Schuhkarton       | S. 38 |
| Fr | 06.11.2026 | Virtrag: Trauer Omega 90         | S. 31 |
| Sa | 07.11.2026 | Kachen a genéissen: Korea        | S. 36 |
| So | 08.11.2026 | Thé dansant                      | S. 06 |
| Mé | 09.11.2026 | Bingo                            | S. 04 |
| Më | 11.11.2026 | Liescafé                         | S. 09 |
| Më | 11.11.2026 | Keele spillen                    | S. 40 |
| Më | 11.11.2026 | Philosophie am Alldag            | S. 26 |
| Do | 12.11.2026 | Salzgrott                        | S. 49 |
| Do | 12.11.2026 | Senioresécherheetsberoder        | S. 30 |
| Sa | 14.11.2026 | Visitt: RTL                      | S. 23 |
| Mé | 16.11.2026 | Quiznomëtteg                     | S. 04 |
| Më | 18.11.2026 | Matdenken - fit bleiwen          | S. 08 |
| Më | 18.11.2026 | Soirée littéraire: „Immigration“ | S. 12 |
| Do | 19.11.2026 | Kachen a genéissen: Pasta&Glace  | S. 36 |
| Fr | 20.11.2026 | Police Musée                     | S. 23 |
| So | 22.11.2026 | Hobbydag                         | S. 07 |
| Mé | 23.11.2026 | Sëtzdanz                         | S. 04 |
| Dë | 24.11.2026 | Trëppeltour: duerch d'Stad       | S. 43 |
| Më | 25.11.2026 | Liescafé                         | S. 09 |
| Më | 25.11.2026 | Kreativ-Treff                    | S. 34 |
| Më | 25.11.2026 | Atelier: Wäscheklammern          | S. 35 |
| Fr | 27.11.2026 | Internet: Darkpatterns           | S. 33 |
| So | 29.11.2026 | Irish Dance                      | S. 15 |
| Mé | 30.11.2026 | Gebeess kachen                   | S. 37 |
| Mé | 30.11.2026 | Spillnomëtteg / Handaarbechten   | S. 04 |



## **Reegelméisseg Aktivitéiten**

### **méindes**

|               |                |
|---------------|----------------|
| 09h00 - 10h00 | Softwalking    |
| 09h00 - 10h30 | Nordic Walking |
| 09h30 - 10h30 | Zumba Gold *   |
| 14h00 - 17h00 | Oppene Méindeg |

### **mëttwochs**

|               |                |
|---------------|----------------|
| 09h00 - 10h00 | Softwalking    |
| 09h00 - 10h30 | Nordic Walking |
| 14h30 - 15h30 | Stull-Yoga *   |

### **freides**

|               |         |
|---------------|---------|
| 10h00 - 11h00 | Qi Gong |
|---------------|---------|

\* Dës Coursen an Zesummenaarbecht mat der Gemeng Réiser fänken Enn September / Ufank Oktober erëm un. Weider Informatiounen gitt Dir um Site [www.roeser.lu](http://www.roeser.lu) oder am Club gewuer.



### **Nordic Walking**

An Zesummenaarbecht mat der INAPS gëtt eng Formatioun am Nordic Walking fir Personal a Benevoller am Club Aktiv+ Réiserbann organiséiert. Theorie a Praxis ginn den 24./25. Oktober 2026 vermëttelt.