



## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région  
Senioren-Telefon : 247-86000  
senioren@fm.etat.lu    www.luxsenior.lu

RBS-Center fir Altersfroen asbl  
20, rue de Contern L-5955 Itzig  
Tel : 36 04 78-1  
akademie@rbs.lu    www.rbs.lu

Edition de septembre 2019



CENTER FIR  
ALTERSFROEN

## CLUB SENIOR

<b>BASCHLEIDEN</b>	Club Senior « Uewersauer »	Tél.: 26 44 45 21 clubuewersauer@ inter-actions.lu www.clubuewersauer.lu
<b>BEIDWEILER</b>	Club Senior « An der Loupescht »	Tél.: 27 55 33 95 club-loupescht@ croix-rouge.lu www.help.lu
<b>BERCHEM</b>	Club Senior « Eist Heem »	Tél.: 36 92 32-499 contact@eistheem.lu www.eistheem.lu
<b>BERELDANGE</b>	« Club Haus Am Becheler »	Tél.: 33 40 10-1 becheler@50-plus.lu www.50-plus.lu
<b>CAPELLEN</b>	« Club Haus Am Brill »	Tél.: 30 00 01 clubsenior@mamer.lu www.50-plus.lu
<b>CONTERN</b>	Club Senior « Syrdall »	Tél.: 26 35 25 45 syrdall@clubsyrdall.lu www.syrdallheem.lu
<b>DIFFERDANGE</b>	Club Senior « Prénzebiërg »	Tél.: 26 58 06 60 info.prenzebiërg@ clubsenior.lu www.clubprenzebiërg.lu
<b>DUDELANGE</b>	Club Senior « Schwaarze Wee »	Tél.: 26 51 55-1 schwaarzeweë@ clubsenior.lu
<b>ESCH-SUR-ALZETTE</b>	Club Senior « Mosaïque Club »	Tél.: 27 55 33 90 mosaïque-club@ croix-rouge.lu www.help.lu
<b>ETTELBRUCK</b>	Club Senior « Nordstad »	Tél.: 26 81 37 43 nordstad@clubsenior.lu www.nordstad- clubsenior.lu

<b>HUPPERDANGE</b>	« Club Haus op der Heed »	Tél.: 99 82 36 info@opderheed.lu www.50-plus.lu
<b>KEHLEN</b>	Club Senior « Kielen »	Tél.: 26 10 36 60 kehlen@clubsenior.lu www.kehlen.lu/jeunes- et-seniors/club-senior
<b>LORENTZ-WEILER</b>	Club Senior « Uelzechtdall »	Tél.: 26 33 64-1 secretariat@cud.lu www.cud.lu
<b>MONDERCANGE</b>	Club « A Bosselesch »	Tél.: 26 55 36 info@gim.lu www.mondercange.lu/ citoyens/seniors/ centre-seniors-bosselesch
<b>REDANGE/ATTERT</b>	Club Senior « Atertdall »	Tél.: 27 55 33 70 club-atertdall@ croix-rouge.lu www.help.lu
<b>REMICH</b>	Club Senior « Jousefsclub Réimech »	Tél.: 23 68 60 79 www.jousefshaus.lu
<b>RUMELANGE</b>	« Club Haus an de Sauerwisen »	Tél.: 56 40 40-1 sauerwisen@pt.lu www.50-plus.lu
<b>SCHIFFFLANGE</b>	« Club Haus beim Kiosk »	Tél.: 26 54 04 92 beimkiosk@clubhaus.lu www.50-plus.lu
<b>STRASSEN</b>	Club Senior « Stroossen »	Tél.: 31 02 62-407 stroossen@ clubsenior.lu www.sodexoseniors.lu
<b>WASSERBILLIG</b>	Club Senior « Muselheem »	Tél.: 27 55 36 60 club-muselheem.croix- rouge@help.lu www.help.lu



## CLUB SENIOR



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



## ENEZ DÉCOUVRIR LA DIVERSITÉ!

Vous souhaitez :

- rencontrer des gens
- faire de nouvelles expériences
- élargir vos connaissances
- participer activement à la vie sociale et culturelle
- passer de bons moments en compagnie d'autrui

Informez-vous sur les activités variées proposées par les Clubs Seniors existant au Luxembourg.

Ici vous pourrez nouer des contacts, partager vos loisirs, vous maintenir en bonne santé et maintenir ou même améliorer votre qualité de vie.



## LES ACTIVITÉS :

- **Apprentissage tout au long de la vie**  
Séminaires sur des thèmes relatifs à la santé et au bien-être, cours de nouvelles technologies, cours de cuisine, cours de créativité, cours de langues
- **Conseil**  
Écoute, entrevues individuelles, informations sur les services pour personnes âgées existant au Luxembourg, passage de la vie active à la retraite
- **Sport et activités physiques**  
Yoga, zumba, gymnastique douce, natation, randonnées pédestres et balades à vélo
- **Activités culturelles**  
Visites de musées, d'expositions, de concerts, excursions au Luxembourg et à l'étranger
- **Projets sociaux et interculturels**  
Bénévolat et solidarité citoyenne
- **Rencontres**  
Festivités, jeux de société, groupes de musique et de chant

Il y a sûrement un Club Senior près de chez vous :  
n'hésitez pas à pousser la porte !

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

## ENTDECKEN SIE DIE VIELFALT!

Sie wollen:

- sich mit Gleichgesinnten treffen
- neue Erfahrungen sammeln
- Ihr Wissen und Können erweitern
- aktiv am sozialen und kulturellen Leben teilnehmen
- ein geselliges Zusammensein genießen

Informieren Sie sich über das abwechslungsreiche Angebot der Clubs Seniors in Luxemburg.

Hier können Sie neue Bekanntschaften schließen, gemeinsame Interessen pflegen, fit bleiben und Ihre Lebensqualität erhalten oder sogar verbessern.



Sicher gibt es auch einen  
Club Senior in Ihrer Nähe. Zögern Sie  
nicht Kontakt aufzunehmen!

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

## DAS ANGEBOT:

- **Life-long-Learning**  
Vorträge zu diversen Themen wie Gesundheit und Wohlbefinden, Umgang mit neuen Technologien, Koch-, Kunst- sowie Sprachkurse
- **Information**  
Individuelle Beratung, Informationen zu den Dienstleistungen für ältere Menschen in Luxemburg, Übergang von der Erwerbstätigkeit in den Ruhestand
- **Bewegung und Sport**  
Turnen, Yoga, Zumba, Wassergymnastik, Wanderungen, Fahrradtouren
- **Kultur**  
Museums-, Ausstellungs- und Konzertbesuche, Tagesausflüge im In- und Ausland
- **Soziale und Interkulturelle Projekte**  
Ehrenamtliches Engagement und Solidarität
- **Geselligkeit**  
Feste, Gesellschaftsspiele, Musik- und Gesangsgruppen