

# ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

## 23 clubs, tous différents.

Pour faire notre connaissance, visitez l'un de nos clubs, informez-vous sur notre site commun [www.clubaktivplus.lu](http://www.clubaktivplus.lu) ou consultez les clubPages qui présentent quatre fois par an une sélection d'activités de tous nos clubs.

Surtout, chaque club dispose de son propre site web et publie son propre programme d'activités.

## Une question ? Contactez-nous.



### Pourquoi nous rejoindre ?

Pour passer de bons moments ensemble, élargir vos connaissances, entretenir votre santé, faire de nouvelles expériences...



### Quel club choisir ?

Chaque club est ouvert à tous, quel que soit votre lieu de résidence. Vous avez l'embarras du choix. Venez nous découvrir !



### Au plaisir de vous rencontrer !

## À PROPOS

Les clubs Aktiv Plus sont des centres de rencontre, de loisirs, d'apprentissage, d'échange et de conseil. Ils s'adressent à toute personne qui souhaite rester active lorsque la retraite approche ou est déjà atteinte.

La mission commune des clubs est de promouvoir le vieillissement actif. Les activités sont centrées sur les contacts sociaux, l'apprentissage tout au long de la vie, les échanges intergénérationnels et interculturels tout comme sur la participation sociale.

Il s'agit d'une initiative du ministère de la Famille en collaboration avec différents gestionnaires et avec le soutien des communes partenaires. Depuis 2024, les 23 clubs sont regroupés sous la nouvelle appellation Club Aktiv Plus.

## CONTACT

### Coordination des clubs Aktiv Plus

✉ [contact@clubaktivplus.lu](mailto:contact@clubaktivplus.lu)  
☎ 36 04 78-44

### Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil

13c, rue de Bitbourg  
L-1273 Luxembourg  
✉ [clubaktivplus@fm.etat.lu](mailto:clubaktivplus@fm.etat.lu)

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



BOUGEZ.  
PARTAGEZ.  
APPRENEZ.

LE PLAISIR DE  
DÉCOUVRIR !

# NOS ACTIVITÉS

Suivre une formation, boire un café, demander conseil... tous les scénarios sont bons.

À vous de choisir les **activités** selon vos **envies et centres d'intérêt**.



## SANTÉ & BIEN-ÊTRE

### Prenez soin de votre corps et de votre esprit

Aquagym, yoga, vélo, self-défense, danse, marche à pied, sophrologie, entraînement de la mémoire, relaxation...



## DÉCOUVERTE & CULTURE

### Explorez de nouveaux horizons

Cinéma, théâtre, concert, expositions, musées, randonnées, excursions et visites au Luxembourg ou à l'étranger...



## APPRENDRE & S'INFORMER

### Approfondissez vos connaissances

Langues, littérature, informatique et nouveaux médias, cours créatifs : photographie, peinture, bricolage...



## CONVIVIALITÉ & ENGAGEMENT

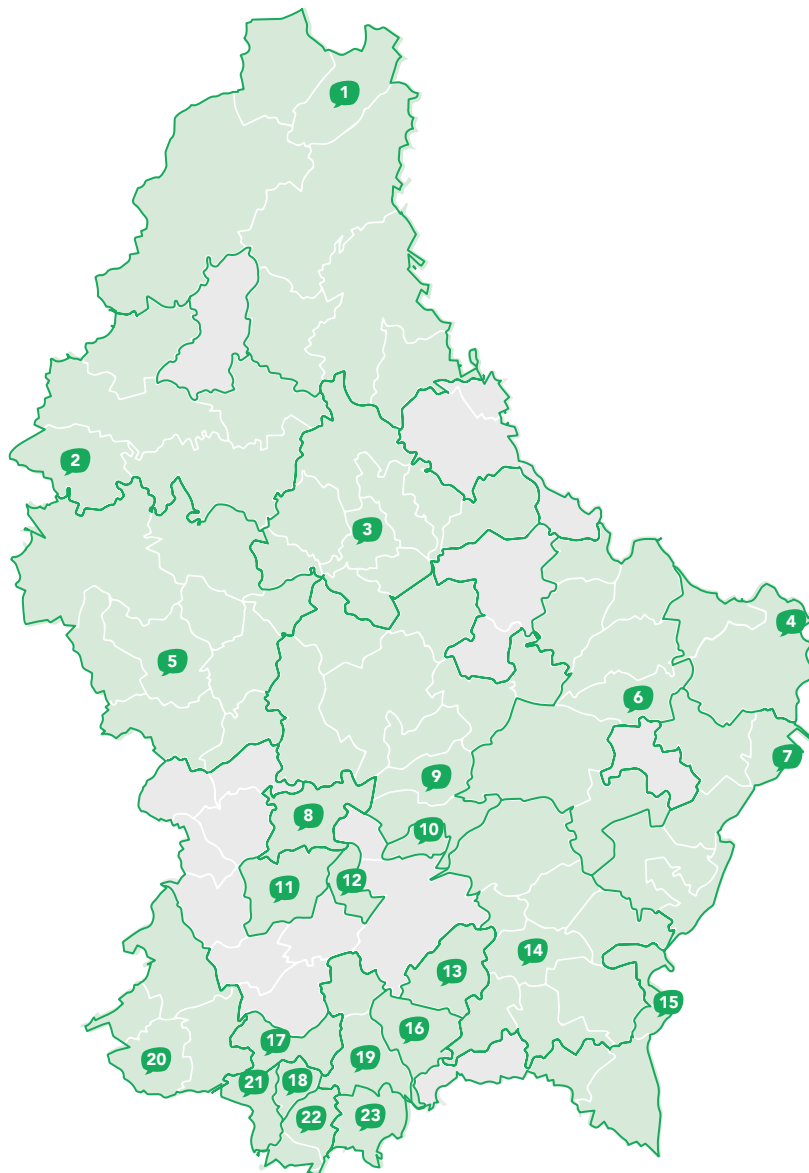
### Passez de bons moments en bonne compagnie

Sorties au restaurant, jeux de société, pétanque, chorale, fêtes, bénévolat...

# DÉCOUVRIR LE RÉSEAU

Le réseau comprend actuellement 23 clubs et couvre 83 communes. Pour connaître les communes partenaires de chaque club, consultez notre site.

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



- 1 OP DER HEED** HUPPERDANGE  
☎ 99 82 36 – [www.opderheed.lu](http://www.opderheed.lu)
- 2 UEWERSAUER** BASCHLEIDEN  
☎ 27 40 27 80 – [www.clubuewersauer.lu](http://www.clubuewersauer.lu)
- 3 NORDSTAD AKTIV+** ETTTELBRUCK  
☎ 26 81 37 43 – [www.inter-actions.lu](http://www.inter-actions.lu)
- 4 BIEN SÛR(E)** ROSPORT  
☎ 26 74 31 45 – [www.clubhaiser.lu](http://www.clubhaiser.lu)
- 5 ATERTDALL** REDANGE  
☎ 27 55 33 70 – [www.help.lu](http://www.help.lu)
- 6 AN DER LOUPESCHT** BEIDWEILER  
☎ 27 55 33 95 – [www.help.lu](http://www.help.lu)
- 7 MUSELHEEM** WASSERBILLIG  
☎ 27 55 36 60 – [www.help.lu](http://www.help.lu)
- 8 KEHLEN** KEHLEN  
☎ 26 10 36 60 – [www.kehlen.lu](http://www.kehlen.lu)
- 9 UELZECHTDALL** LORENTZWEILER  
☎ 26 33 64-1 – [www.cud.lu](http://www.cud.lu)
- 10 AM BECHERER** BERELDANGE  
☎ 33 40 10-1 – [www.clubhaiser.lu](http://www.clubhaiser.lu)
- 11 AM BRILL** CAPELLEN  
☎ 30 00 01 – [www.clubhausambrill.lu](http://www.clubhausambrill.lu)
- 12 AKTIV PLUS STROOSSEN** STRASSEN  
☎ 31 02 62-407 – [www.sodexoseniors.lu](http://www.sodexoseniors.lu)
- 13 AM SÄITERT** HESPERANGE  
☎ 26 36 23 95 – [www.amsaitert.lu](http://www.amsaitert.lu)
- 14 SYRDALL** CONTERN  
☎ 26 35 25 45 – [www.syrdallheem.lu](http://www.syrdallheem.lu)
- 15 WËLLE WÄIN** REMICH  
☎ 28 13 74 – [www.clubwellewain.lu](http://www.clubwellewain.lu)
- 16 EIST HEEM** BERCHEM  
☎ 36 92 32-5229 – [www.eistheem.lu](http://www.eistheem.lu)
- 17 A BOSSELESCH** MONDERCANGE  
☎ 26 55 36 – [www.abosselesch.lu](http://www.abosselesch.lu)
- 18 BEIM KIOSK** SCHIFFLANGE  
☎ 26 54 04 92 – [www.beimkiosk.lu](http://www.beimkiosk.lu)
- 19 DEFORUM** BETTEMBOURG  
☎ 51 16 06 8001 – [www.deforum.lu](http://www.deforum.lu)
- 20 PRËNZEBIERG** DIFFERDANGE  
☎ 26 58 06 60 – [www.clubprenzebiERG.lu](http://www.clubprenzebiERG.lu)
- 21 MOSAÏQUE CLUB** ESCH-SUR-ALZETTE  
☎ 27 55 33 90 – [www.help.lu](http://www.help.lu)
- 22 AN DE SAUERWISSEN** RUMELANGE  
☎ 56 40 40-1 – [www.sauerwissen.lu](http://www.sauerwissen.lu)
- 23 AKTIV+ DIDDELENG** DUDELANGE  
☎ 26 51 55-1 – [www.aktiv-diddeleng.lu](http://www.aktiv-diddeleng.lu)