

JANUAR  
Janvier



APRIL  
Avril



# Aktivitäten für Senioren Activités pour seniors

Programm von Januar bis April 2025  
Programme de janvier à avril 2025



Scannen Sie den QR-Code und entdecken Sie das gesamte Angebot des Service Seniors.  
Scannez le code QR et découvrez l'ensemble des offres du Service Seniors.





# Téléalarme

Votre fidèle compagnon



Une solution de sécurité 24h/24 et 7j/7, à la maison et à l'extérieur. En cas de chute ou de malaise, il vous suffit d'appuyer sur le bouton rouge. Découvrez dès maintenant nos différents dispositifs adaptés à vos besoins.

**Infos : T. 4796-2757**  
**telealarme.vdl.lu | servsenior@vdl.lu**

Suivez-nous    

Les photos sont non contractuelles et sujettes à modification sans préavis.

## BEDEUTUNG DER SYMBOLE SIGNIFICATION DES SYMBOLES

-  In luxemburgischer Sprache  
En langue luxembourgeoise

---

-  In französischer Sprache  
En langue française

---

-  In deutscher Sprache  
En langue allemande

---

-  Für Rollstuhlfahrer und Personen mit Gehhilfen geeignet  
Accessible aux personnes en chaise roulante ou utilisant un déambulateur

---

-  Teilnahmegebühr  
Frais de participation

---

-  Uhrzeit und Ort der Abfahrt  
Heure et lieu de départ

---

-  Bus: Linie, Bushaltestelle  
Bus : ligne, arrêt

---

-  Tram: Haltestelle  
Tram : arrêt

---

-  Mittagessen (Getränke nicht inbegriffen)  
Déjeuner (boissons non incluses)

---

-  Intergenerationelles Projekt  
Projet intergénérationnel

---

-  Inklusion  
Inclusion

---

-  Rechnung wird per Post zugestellt  
Kosten werden nicht zurückerstattet  
Facture envoyée par courrier  
Les frais ne seront pas remboursés

---

-  Übersetzung  
Traduction

---

-  Info  
Info

---

-  Achtung  
Attention

# KALENDER / CALENDRIER

MONAT / MOIS

DATUM / DATE

AKTIVITÄT / ACTIVITÉ

S./P.

## REISE

JUNI / JUIN

Di / Ma

10.06

Mi / Me

11.06

Do / Je

12.06

3 Tagesreise - Provinz Zeeland

6 - 7

JANUAR  
JANVIER

Di / Ma

07.01

HPPA Sacré-Coeur

11

Fr / Ve

10.01

Mëttegiessen: Basta Cosi

11

Mo / Lu

13.01

Formatioun MBSR-Kurs

12

Mo / Lu

13.01

Thé dansant

13

Mo / Lu

13.01

Konviktsgaard

14

Di / Ma

14.01

Musée des pompiers Senningen

15

Do / Je

16.01

Up to date?

16

Do / Je

16.01

Kino mat Häerz... a mat Kaffil!: Le dîner de cons

17

Fr / Ve

17.01

Police Lëtzebuerg

17

Di / Ma

21.01

Mëttegiessen: Batucada

18

Mi / Me

22.01

Sécherter Passwuert

18

Do / Je

23.01

Kino mat Häerz... a mat Kaffil!: Le dîner de cons

19

Di / Ma

28.01

ATP Schiereener Atelier

19

Mi / Me

29.01

Pure Europe

20

Do / Je

30.01

Smartphone

21

FEBRUAR  
FÉVRIER

Di / Ma

04.02

Hotelschoul Dikrech

22

Mi / Me

05.02

Die Industrialisierung in der Stadt Luxemburg

23

Do / Je

06.02

Lëtzebuerg City Bibliothèque

23

Di / Ma

11.02

Résidence Récital

24

Mi / Me

12.02

APEMH Hoka Lampecher Déierepensioun

24

Do / Je

13.02

Kënschtlech Intelligenz 1. Deel

25

Fr / Ve

14.02

Mëttegiessen: Café littéraire Le Bovary

25

Do / Je

20.02

Kino mat Häerz ... a mat Kaffil!:  
Der Hundertjährige, der aus dem Fenster  
stieg und verschwand

26

Fr / Ve

21.02

Résidence Récital

27

Di / Ma

25.02

Fuesent am Konviktsgaard

28

Mi / Me

26.02

Donnéeën an Apparater schützen

29

Do / Je

27.02

Kino mat Häerz ... a mat Kaffil!:  
Der Hundertjährige, der aus dem Fenster  
stieg und verschwand

30

Fr / Ve

28.02

Wéi kouw de Maart op de Knuedler?

31

# KALENDER / CALENDRIER

MONAT / MOIS	DATUM / DATE	AKTIVITÄT / ACTIVITÉ	S./P.
MÄRZ MARS	Di / Ma 04.03	Seniorie St Jean de la Croix	32
	Do / Je 06.03	Luxembourg on the Rocks	32
	Mi / Me 12.03	Circuit Seconde Guerre mondiale	33
	Do / Je 13.03	Kënschtlech Intelligenz 2. Deel	34
	Fr / Ve 14.03	Atelier Sweet Cake's	35
	Di / Ma 18.03	Luxemburg im Mittelalter	35
	Mi / Me 19.03	Konferenz: Psychische Gesundheit im Alter - Ein wichtiges Thema!	36
	Do / Je 20.03	Thé dansant	37
	Fr / Ve 21.03	Virtrag: Gehobene Gesellschaft	38
	Mo / Lu 24.03	Atelier mam Bëschfoyer	38
	Di / Ma 25.03	Atelier FleuRebelle	39
	Mi / Me 26.03	ATP Hondsburren	40
	Fr / Ve 28.03	Vortrag: Das Verdauungssystem	41
	Mo / Lu 31.03	LCTO: Be(e)loved Luxembourg	41
APRIL AVRIL	Mi / Me 02.04	Konviktskaart	42
	Do / Je 03.04	Kënschtlech Intelligenz 3. Deel	43
	Fr / Ve 04.04	Promenade parc Tony Neuman	44
	Mo / Lu 07.04	Trëppeltour Stad Lëtzebuerg	44
	Di / Ma 08.04	Boule am Konviktskaart	45
	Mi / Me 09.04	Beefort	45
	Do / Je 10.04	Dossier de soins partagé (DSP)	46
	Fr / Ve 11.04	Lëtzebuerg City Museum	46
	Mo / Lu 14.04	Beim Klouschter	47
	Mi / Me 16.04		
	Do / Je 17.04	Kino mat Häerz...a mat Kaffi!: Mary Poppins	48
	Fr / Ve 18.04	Trëppeltour vun der Stad an den Hesper Park	48
	Mi / Me 23.04	Mëttegiessen: Madeira Stuff	49
	Do / Je 24.04	Kino mat Häerz...a mat Kaffi!: Mary Poppins	49
	Fr / Ve 25.04	Homburg Schlossberghöhlen	50
	Di / Ma 29.04	Boule am Konviktskaart	51
Mi / Me 30.04	Château de Preisch	51	



## WICHTIGE INFORMATIONEN



Neue Teilnehmer müssen, vor der ersten Anmeldung, die Einverständniserklärung ausgefüllt und unterschrieben an den Service Seniors zurücksenden.

Die Zahl der Einschreibungen ist auf 10 Aktivitäten begrenzt. Ab dem 2. Januar haben Sie die Möglichkeit, sich auf offene Plätze nachzumelden.

Die Aktivitäten können jederzeit abgesagt oder angepasst werden.



## INFORMATIONS IMPORTANTES



Les nouveaux participants doivent, avant la première inscription, remplir et signer l'autorisation et la renvoyer au Service Seniors.

Le nombre d'inscriptions est limité à 10 activités. Il est néanmoins possible de s'inscrire à d'autres activités à partir du 2 janvier, sous réserve de disponibilités.

Les activités peuvent être annulées ou adaptées à tout moment.



Bitte informieren Sie den Service Seniors falls Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind.

Ihre Anmeldung ist verbindlich und **verpflichtet** Sie am angekündigten Tagesprogramm teilzunehmen.

**Programmänderungen** sind immer möglich. Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, behalten wir uns das Recht vor, eine Aktivität abzusagen.

Wir bitten Sie, **10 Minuten vor Beginn der Aktivität** zu erscheinen.



Veillez prévenir le Service Seniors en cas de mobilité réduite.

Votre inscription est contraignante et vous **engage** à participer au programme prévu.

Des **changements de programme** sont toujours possibles. Au cas où le nombre minimal de participants n'est pas atteint, nous nous réservons le droit d'annuler l'activité en question.

Nous vous prions de vous présenter **10 minutes avant le début de l'activité**.

Bitte geben Sie so früh wie möglich Bescheid, wenn Sie an einer Aktivität nicht teilnehmen können.

En cas d'empêchement, veuillez informer le Service Seniors le plus tôt possible.



## 3 Tagesreise - Provinz Zeeland



### Tag 1 - Leuven

Abfahrt in Richtung Koudekerke.

Frühstück unterwegs.

Geführte Besichtigung von Leuven.

Mittagessen

Geführte Besichtigung der St. Peterskirche.

Weiterfahrt nach Koudekerke.

Ankunft im Strandhotel Westduin  
in Koudekerke.

Der Abend steht Ihnen zur freien Verfügung.



**07:00**

Bushäuschen unterster Teil des Glacis

**880 €** Einzelzimmer      **730 €** pro Person im Doppelzimmer



Im Preis inbegriffen: Bustransfert, 2 Nächte, 3 Frühstücke, 3 Mittagessen, Eintritte, Führungen und Reiseversicherung. Getränke und persönliche Ausgaben sind nicht im Preis inbegriffen. Aufschlag für den Abholdienst Hin- und Rückfahrt: **25 €** pro Person.



Tramhaltestelle: Faiencerie



Denken Sie bitte an festes Schuhwerk!

Wenn Sie krankheitshalber nicht an der Reise teilnehmen können wird Ihnen ein Teil der Kosten gegen Vorlage eines ärztlichen Attests zurückerstattet.



Anmeldung und Abmeldung bis



**13.02.2025**



### Tag 2 - Middelburg

Frühstück im Hotel.

Geführte Besichtigung der Stadt Middelburg sowie des Rathauses.

Mittagessen

Bootsfahrt durch Middelburg.

Der Abend steht Ihnen zur freien Verfügung.

### Tag 3 - Deltawerke, Zierikzee

Frühstück im Hotel und anschließend Check-out.

Abfahrt zum Deltapark Neeltje Jans.

Geführte Besichtigung der Sturmflutwehr und der Ausstellung *Zeeland sicher*.

Anschließend Weiterfahrt nach Zierikzee.

Mittagessen

Geführte Besichtigung der Stadt Zierikzee und anschließend Freizeit.

Rückfahrt nach Luxemburg mit einem Stop an einer Autobahnraststätte.



# Mëttesdësch am Konviktskaart

11, avenue Marie-Thérèse  
L-2132 Luxembourg

**Sie haben keine Lust zu kochen?  
Der Konviktskaart begrüßt Sie jeden Tag in seinem Restaurant.**

***Vous n'avez pas envie de cuisiner ?  
Le Konviktskaart vous accueille tous les jours dans son restaurant.***

**12:00**

3 Gänge Menü / *menu 3 plats*

**Preis | Prix**

**19,50 €** in der Woche / *en semaine*

Wochenende und Feiertage je nach Menü

*Weekend et jours fériés selon le menu proposé*

Einschreibung spätestens am Vortag per Telefon:

*Inscription au plus tard la veille par téléphone :*

**T. : 250 650-1**



**KONVIKTSKAART**

Linie / Ligne **15**

Bushaltestelle / Arrêt : Rheinsheim

Save the date

Zukünftige Aktivitäten  
Activités futures



## Gala dansant

Sonntag / *Dimanche*

18.05.2025

Cercle Cité, Place d'Armes



multiplicity

  
VILLE DE  
LUXEMBOURG  
[www.vdl.lu](http://www.vdl.lu)

**gero**  
KOMPETENZCENTER  
FIR DEN ALTER



## Aufruf zur spontanen Teilnahme Appel à participation spontanée

Gelegentlich werden dem Service Seniors kurzfristig freie Plätze bei Veranstaltungen wie Konzerten, Aufführungen o.ä. angeboten. Falls Sie regelmäßig über diese freien Plätze informiert werden möchten, melden Sie sich bitte beim Service Seniors.

*Des événements de dernière minute tels que concerts, spectacles, etc sont proposés occasionnellement au Service Seniors. Veuillez contacter le Service Seniors si vous souhaitez être contacté en cas de libération spontanée de places.*

Bei Interesse können Sie sich beim Service Seniors melden.  
*En cas d'intérêt vous pouvez contacter le Service Seniors.*

**T. 4796-2428**

**Mail: [seniorsactivites@vdl.lu](mailto:seniorsactivites@vdl.lu)**





## HPPA Sacré-Coeur



Die Wohnstruktur für Senioren HPPA Sacré-Coeur befindet sich in Belair neben dem Mutterhaus der Franziskanerschwestern, welches von einer schönen Gartenanlage umgeben ist. Die Führung gibt Ihnen einen Einblick in die Räumlichkeiten, die Angebote und den Alltag des Hauses. Der Besuch wird mit einem geselligen Mittagessen im hauseigenen Restaurant abgerundet.

**10:30**



Home Pour Personnes Agées Sacré-Coeur  
48 B, avenue Gaston Diderich  
L-1420 Luxembourg



3 Gänge Menü



14 €



Linie **13**  
Bushaltestelle: Sacré-Coeur



**Zahlung nur mit Bargeld!**



Anmeldung und Abmeldung bis  
**31.12.2024**



## Mëttegiessen: Basta Così

Lassen Sie sich im Restaurant verwöhnen und genießen Sie ein köstliches Mittagessen in geselliger Runde.

*Passez un moment agréable au restaurant et dégustez un repas délicieux dans une ambiance conviviale.*

**12:00**



Restaurant Basta Così  
10, rue Louvigny  
L-1946 Luxembourg



À la carte



Anmeldung und Abmeldung bis  
Inscription et annulation jusqu'au  
**03.01.2025**



## Formation MBSR-Kurs



Dr Marie-Paule Theisen, Gerontologin, Dozentin an der Uni Luxemburg und zertifizierte MBSR-Lehrerin erklärt die wesentlichen Aspekte der Achtsamkeitskurse im Rahmen eines 8-Wochen-Kurses. Die meditativen Übungen wie achtsames Atmen, Body-Scan, Sitzmeditation mit Körperwahrnehmung, einfachen Yogaübungen, sowie achtsames Gehen und Essen. Berg- und Seemeditation helfen den Praktizierenden ihre Achtsamkeitsfähigkeiten zu entwickeln, um diese in den Alltag zu integrieren.

13.01.25	Einführung von 10:00 bis 11:00	17.02.25	Modul 5 von 14:00 bis 16:30
20.01.25	Modul 1 von 14:00 bis 16:30	24.02.25	Modul 6 von 14:00 bis 16:30
27.01.25	Modul 2 von 14:00 bis 16:30	03.03.25	Intensiver Achtsamkeits- nachmittag von 13:30 bis 17:30
03.02.25	Modul 3 von 14:00 bis 16:30	10.03.25	Modul 7 von 14:00 bis 16:30
10.02.25	Modul 4 von 14:00 bis 16:30	17.03.25	Modul 8 von 14:00 bis 16:30



Konviktsgart  
11, avenue Marie-Thérèse  
L-2132 Luxembourg



105 €



Linie **15**  
Bushaltestelle: Rheinsheim



Bringen Sie bitte eine Yogamatte und eine Decke mit. Denken Sie bitte an bequeme Kleidung.



Anmeldung und Abmeldung bis



**06.01.2025**



## Thé dansant



Nach dem Mittagessen treffen Sie sich auf der Tanzfläche des Konviktsgaard. Verbringen Sie den Nachmittag in geselliger Atmosphäre bei Tanz, Kaffee und Kuchen. Das Duo Musek Frënn sorgt für die musikalische Unterhaltung.

Après le déjeuner, rendez-vous sur la piste de danse du Konviktsgaard. Passez l'après-midi dans une ambiance conviviale sur la piste de danse ou autour d'une tasse de café et d'un morceau de gâteau. L'animation musicale est assurée par le Duo Musek Frënn.

**12:00 - Mittagessen / Déjeuner**

**14:30 - Tanztee / Thé dansant**



Konviktsgaard

11, avenue Marie-Thérèse

L-2132 Luxembourg



3 Gänge Menü (vegetarisches Gericht auf Anfrage im Voraus) **Fakultatif - Einschreibung obligatorisch**  
Menu 3 plats (plat végétarien sur demande à l'avance) **Facultatif - inscription obligatoire**



**19,50 €**



Linie / Ligne **15**

Bushaltestelle / Arrêt : Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis / Inscription et annulation jusqu'au

**06.01.2025**



# Konviktsgaard



Vor- und Nachmittag: Geführte Besichtigungen des Konviktsgaard, einer Einrichtung für betreutes Wohnen für Personen über 65 Jahren. Sie haben die Möglichkeit, die renovierten Wohnungen und die Zimmer für Kurzaufenthalte zu besichtigen.

Programm:

10:30: Führung auf luxemburgisch

10:30: Führung auf französisch

12:00: Mittagessen

13:30: Führung auf luxemburgisch

14:30: Tanztee

Matin et après-midi : visites guidées du Konviktsgaard, logement encadré pour personnes ayant dépassées les 65 ans. Vous avez la possibilité de visiter les logements rénovés et les chambres court séjour.

Programme :

10:30 : visite en luxembourgeois

10:30 : visite en français

12:00 : déjeuner

13:30 : visite en luxembourgeois

14:30 : thé dansant



Konviktsgaard  
11, avenue Marie-Thérèse  
L-2132 Luxembourg



3 Gänge Menü (vegetarisches Gericht auf Anfrage im Voraus) **Fakultatif - Einschreibung obligatorisch**  
Menu 3 plats (plat végétarien sur demande à l'avance) **Facultatif - inscription obligatoire**



**19,50 €**



Linie / Ligne **15**  
Bushaltestelle / Arrêt : Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis / Inscription et annulation jusqu'au  
**06.01.2025**



# Musée des pompiers Senningen



Voyagez dans le temps et découvrez les grandes étapes de l'histoire des pompiers du Luxembourg. L'exposition du premier musée des pompiers montre des insignes, des documents, des casques et des uniformes, des extincteurs, des camions miniatures et quelques reliques de la guerre. La visite se termine autour d'un déjeuner convivial.

**09:15**



Devant l'entrée de la BCEE  
1, place de Metz  
L-1930 Luxembourg



À la carte



10 €



Arrêt : Place de Metz



Inscription et annulation jusqu'au



**07.01.2025**



## ERWUESSEBILDUNG

## Up to date?



Technologie auf dem neuesten Stand - Lernen, wie man aktualisiert! In diesem Kurs lernen Sie wie Sie ihre Computer, Smartphones und Tablets auf dem neuesten Stand halten können. Sie erfahren, wie man effizient und schnell die neuesten Software-Updates installiert, wie man Sicherheitsupdates durchführt, wie man den Speicher und die Leistung des Gerätes optimiert, wie man die verschiedenen Betriebssysteme aktualisiert und vieles mehr.

La technologie à la pointe du progrès. Apprendre à mettre à jour ! Apprenez à maintenir vos ordinateurs, smartphones et tablettes à jour. Découvrez comment installer efficacement et rapidement les dernières mises à jour des logiciels, comment effectuer des mises à jour de sécurité, comment optimiser la mémoire et les performances de votre appareil, comment mettre à jour les différents systèmes d'exploitation et bien plus encore.



**09:00 - luxemburgisch**  
**14:00 - français**

ErwuesseBildung  
5 G, avenue Marie-Thérèse  
L-2132 Luxembourg



Linie / Ligne **15**  
Bushaltestelle / Arrêt : Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis / Inscription et annulation jusqu'au  
**09.01.2025**



KINO MAT HÄERZ ... A MAT KAFFII!

## Le dîner de cons



**Comédie | France 1998 | Réalisation :**  
**Francis Veber | version française |**  
**80 minutes**

**Avec :** Thierry Lhermitte, Jacques Villeret,  
 Francis Huster, Catherine Frot

D'après la pièce de théâtre du même nom  
 de Francis Veber, 3 Césars 1999

Chaque mercredi, Pierre et ses amis se réunissent pour un «dîner de cons» : chacun d'eux doit être accompagné d'un individu particulièrement lourd, obtus ou ennuyeux, et le gagnant sera celui qui aura amené le plus «con».

**14:30**

Cinémathèque  
 17, place du Théâtre  
 L-2613 Luxembourg



Séance de cinéma + café & gâteau : **8 €**  
 (réservation obligatoire)



Inscription et annulation jusqu'au  
**14.01.2025**

**POLICE**  
**LÉTZEBUERG**



## Police Lëtzebuerg



Der Service prévention der Polizeiregion Hauptstadt gibt Ihnen die Möglichkeit, einen Blick hinter die Kulissen der Generaldirektion zu werfen und Einzelheiten über die alltägliche Arbeit der Polizei zu erfahren.

**14:00**

Police Lëtzebuerg  
 1, rue Marie et Pierre Curie  
 L-1369 Luxembourg



Linien **7** **27**  
 Bushaltestelle: Lavoisier



**Denken Sie bitte an festes Schuhwerk!**  
**Zahlreiche Stufen!**



Anmeldung und Abmeldung bis  
**10.01.2025**



## Mëttegiessen: Batucada

Lassen Sie sich im Restaurant verwöhnen und genießen Sie ein köstliches Mittagessen in geselliger Runde.

Passez un moment agréable au restaurant et dégustez un repas délicieux dans une ambiance conviviale.



**12:00**

Restaurant Batucada  
1, plateau du St Esprit  
L-1475 Luxembourg



Tagesmenü  
Plat du jour



**16 €**



Anmeldung und Abmeldung bis  
Inscription et annulation jusqu'au  
**14.01.2025**

## Digital Inklusioun fir all Alter GoldenMe

GOLDENME

## Sécher Passwuert



Erfahren Sie, warum sichere Passwörter für den Schutz Ihrer persönlichen und finanziellen Daten unerlässlich sind. Entwickeln Sie Passwörter, die sowohl sicher als auch leicht zu merken sind, und lernen Sie, wie Sie Ihre Passwörter sicher speichern und verwalten können, z. B. mit Hilfe eines Passwortmanagers.

Apprenez pourquoi des mots de passe sécurisés sont essentiels pour protéger vos données personnelles et financières. Élaborez des mots de passe à la fois sûrs et faciles à mémoriser et apprenez comment stocker et gérer vos mots de passe en toute sécurité, par exemple à l'aide d'un gestionnaire de mots de passe.



**10:00 - luxemburgisch**

**14:00 - français**

GoldenMe  
1, Dernier Sol  
L-2543 Luxembourg



Tramhaltestelle / Arrêt :  
Leschte Steiwer / Dernier Sol



Anmeldung und Abmeldung bis  
Inscription et annulation jusqu'au  
**15.01.2025**



KINO MAT HÄERZ ... A MAT KAFFII!

## Le dîner de cons



**Comédie | France 1998 | Réalisation :**  
**Francis Veber | version française |**  
**80 minutes**

**Avec :** Thierry Lhermitte, Jacques Villeret,  
 Francis Huster, Catherine Frot  
 D'après la pièce de théâtre du même nom  
 de Francis Veber, 3 Césars 1999

Chaque mercredi, Pierre et ses amis se réunissent pour un «dîner de cons» : chacun d'eux doit être accompagné d'un individu particulièrement lourd, obtus ou ennuyeux, et le gagnant sera celui qui aura amené le plus «con».

**14:30**

Cinémathèque  
 10, rue Eugène Ruppert  
 L-2453 Luxembourg



Séance de cinéma + café & gâteau : **8 €**  
 (réservation obligatoire)



Ligne **18**  
 Arrêt : Cloche d'Or



**Places limitées. Priorité aux personnes à mobilité réduite.**



Inscription et annulation jusqu'au  
**21.01.2025**



## ATP Schiererener Atelier



Das Schiererener Atelier unterstützt Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, indem es ihnen Arbeitsmöglichkeiten in einem förderlichen Umfeld in der Gastronomie und im Zulieferbetrieb bietet. Der Besuch wird mit einem geselligen Mittagessen abgerundet.

**09:35**

Vor dem Eingang der BCEE  
 1, place de Metz  
 L-1930 Luxembourg



3 Gänge Menü

**25 €**

Tramhaltestelle: Place de Metz



Anmeldung und Abmeldung bis  
**07.01.2025**





## Pure Europe



Pure Europe ist eine Ausstellung, welche die Besucher auf originelle Weise zu einer kritischen Reflexion über Klischees, die zu Europa existieren, führt: national, alt, christlich, reich, weiß und kultiviert. Die Ausstellung konfrontiert die Vorstellung von einem reinen Europa mit sowohl historischen wie auch aktuellen Aspekten seiner tatsächlichen Vielgestaltigkeit. Dabei geht es weniger darum, endgültige Antworten zu geben als um eine Anregung zum Nachdenken. Durch häufige Perspektivwechsel lädt die Schau den Besucher dazu ein, sich seinen Vorurteilen zu stellen und seine eigene Meinung zu bilden.

Pure Europe est une exposition qui amène les visiteurs de manière originale à une réflexion critique sur les clichés qui existent sur l'Europe : nationale, ancienne, chrétienne, riche, blanche et cultivée. L'exposition confronte l'idée d'une Europe pure, avec des aspects tant historiques qu'actuels témoignant de sa réelle diversité. Cependant, plutôt que d'offrir des réponses définitives, l'exposition vise à susciter la réflexion. En changeant fréquemment de perspective, elle invite le visiteur à confronter ses idées préconçues et à se forger sa propre opinion.

**10:00 - luxemburgisch**

**14:00 - français**



Lëtzebuerg City Museum  
14, rue du St Esprit  
L-1475 Luxembourg



Anmeldung und Abmeldung bis / Inscription et annulation jusqu'au  
**22.01.2025**



ERWUESSEBILDUNG

# Smartphone



Sie haben ein Smartphone und benutzen lediglich Basisfunktionen wie das Telefon? Lernen Sie weitere spannende Funktionen kennen und eignen Sie sich einen kompetenten Umgang mit dem Smartphone an. Bringen Sie bitte ihr eigenes Smartphone mit.

Vous possédez un smartphone et vous n'utilisez que les fonctions de base comme le téléphone ? Découvrez d'autres fonctions passionnantes et apprenez à utiliser votre smartphone de manière compétente. Veuillez apporter votre propre smartphone.

**09:00 - luxemburgisch**

**14:00 - français**



ErwuesseBildung

5 G, avenue Marie-Thérèse

L-2132 Luxembourg



Linie / Ligne **15**

Bushaltestelle / Arrêt : Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis  
Inscription et annulation jusqu'au  
**23.01.2025**



## Brauchen Sie Hilfe? Besoin d'aide ?

Dienste für ältere Menschen und Personen  
mit besonderen Bedürfnissen  
*Service pour seniors et personnes  
à besoins spécifiques*

**Dieser Dienst kann von jeder Person an ihrem Wohnort in Anspruch genommen werden, die mindestens 60 Jahre alt ist oder aus gesundheitlichen Gründen vorübergehend immobilisiert ist.**

*Pour bénéficier de ce service, les personnes doivent résider à l'adresse de l'intervention et être âgées de 60 ans et plus ou être temporairement immobilisées pour des raisons de santé.*

**T. +352 661 998 065**

CONCEPT 4



# CALL A BUS

Réservations  
Reservierungen

📞 4796-4797



## Hotelschoul Dikrech



Nach dem Mittagessen im hauseigenen Restaurant, nehmen Sie an einer Führung durch die Hotelschoul Dikrech teil. Die École d'Hôtellerie et de Tourisme du Luxembourg in Diekirch bietet eine Vollzeit-Ausbildung zum Koch, Restaurateur, Hotelmanager und Tourismus-Experten an. Die EHTL verfügt über modernste Küchen und Restaurants und gibt den Schülern die Möglichkeit sofort nach der Ausbildung ins Berufsleben oder in weiterführende Studien einzusteigen.

**10:50**



Vor dem Eingang der BCEE  
1, place de Metz  
L-1930 Luxembourg



3 Gänge Menü  
+ Aperitif + Glas Wein + Wasser



**60 €**



Tramhaltestelle: Place de Metz



Anmeldung und Abmeldung bis



**14.01.2025**



© Les 2 Musées de la VDL | Marion Dessard

## Die Industrialisierung in der Stadt Luxemburg



Erkunden Sie die Produktionsbereiche der luxemburgischen Industrie ab dem 18. Jahrhundert bei einem Rundgang durch die Dauerausstellung The Luxembourg Story. Handschuhe, Fayence, Rosen, Tabak, Bier und Champagner. Anhand des Modells und der Artefakte können Sie diese Produkte, die die Industrie im Herzen der Stadt groß gemacht haben, entdecken.

10:00



Lëtzebuerg City Museum  
14, rue du St Esprit  
L-1475 Luxembourg



Anmeldung und Abmeldung bis  
**29.01.2025**



## Lëtzebuerg City Bibliothèque



Entdecken Sie die Angebote der Lëtzebuerg City Bibliothèque! Nach dem Rundgang werden Ihnen die digitalen MéNuLu und die E-Books.lu vorgestellt, gefolgt von einer Vorführung eines luxemburgischen Kurzfilms. Sie können Ihre Geräte (Tablet, E-Reader, etc.) mitbringen, die Bibliothek bietet Ihnen technische Unterstützung bei der Erkundung des Angebots an.

09:00



Lëtzebuerg City Bibliothèque  
3, rue Genistre  
L-1623 Luxembourg



Anmeldung und Abmeldung bis  
**30.01.2025**



© Récital

## Résidence Récital



Die Residenz Récital in Merl ist eine Wohnstruktur für Senioren und verfügt über 110 luxuriöse Zimmer. Um das Wohlbefinden und die Gesundheit der Bewohner zu unterstützen, besitzt das Haus ein Balneo- und Wellnessbereich mit Schwimmbad. Der Besuch wird mit einem geselligen Mittagessen im hauseigenen Restaurant abgerundet.

**10:00**



Résidence Récital  
19, rue Johny Flick  
L-1550 Luxembourg



Tagesmenü



**20 €**



Linien **10 12 15 24**  
Bushaltestelle: Marcel Cahen



**Zahlung nur per Kreditkarte!**



Anmeldung und Abmeldung bis  
**04.02.2025**



## APEMH Hoka Lampecher Déierepensioun



Die HoKa Lampecher Déierepensioun liegt mitten in der Natur in Limpach und empfängt Hunde und Katzen während der Abwesenheit ihrer Besitzer und bietet eine Tagesbetreuung für Hunde an. Die Mitarbeiter freuen sich, Ihnen den Alltag der Tierpension zu erklären.

**12:45**



Vor dem Eingang der BCEE  
1, place de Metz  
L-1930 Luxembourg



**10 € (10 € Teilnahmegebühren nicht  
inbegriffen; Bezahlung vor Ort)**



Tramhaltestelle: Place de Metz



**Bringen Sie bitte Kleingeld mit!**



Anmeldung und Abmeldung bis  
**22.01.2025**





ERWUESSEBILDUNG

## Kënschtlech Intelligenz 1. Deel



Was ist Künstliche Intelligenz, kurz KI?  
Wie können Sie verantwortungsbewusst mit KI umgehen? In welchen Bereichen lässt KI sich einsetzen und wie kann man KI selbst nutzen? Lernen Sie die Basisprinzipien und die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten kennen.

Qu'est-ce que l'intelligence artificielle (IA) ?  
Comment utiliser l'IA de manière responsable ?  
Dans quels domaines l'IA peut-elle être utilisée et comment peut-on l'utiliser soi-même ? Apprenez les principes de base et les différentes applications possibles.



**09:00 - luxemburgisch**

**14:00 - français**

ErwuesseBildung

5 G, avenue Marie-Thérèse

L-2132 Luxembourg



Linie / Ligne **15**

Bushaltestelle / Arrêt : Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis  
Inscription et annulation jusqu'au

**06.02.2025**



## Mëttegiessen: Café littéraire Le Bovary

Lassen Sie sich im Restaurant verwöhnen und genießen Sie ein köstliches Mittagessen in geselliger Runde.

Passez un moment agréable au restaurant et dégustez un repas délicieux dans une ambiance conviviale.



**12:00**

Café littéraire Le Bovary

1, rue de Laroche

L-1918 Luxembourg



À la carte



Linien / Lignes **25** **30**

Bushaltestelle / Arrêt :

Weimerskirch Duerf



Anmeldung und Abmeldung bis  
Inscription et annulation jusqu'au

**07.02.2025**



KINO MAT HÄERZ ... A MAT KAFFI!

# Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand



**Komödie | Schweden 2013 | Regie : Felix Herngren | deutsche Fassung | 115 Minuten**

**Mit :** Robert Gustafsson, Mia Skäringer, Iwar Wiklander  
Nach dem gleichnamigen Roman von Jonas Jonasson

An seinem 100. Geburtstag beschließt Allan Karlsson, der sich immer noch bester Gesundheit erfreut und nach einem ereignisreichen Leben im Altenheim wohnt, dem Heim zu entfliehen: er klettert kurzerhand aus dem Fenster und erlebt eine Reihe unerwarteter Ereignisse, die ihn auf eine lange Reise führen.

„Nach Jonas Jonassons Weltbestseller inszeniert der Schwede Felix Herngren mit Komiker-Ass Robert Gustafsson in der Hauptrolle ein aberwitziges Roadmovie mit skurrilen Figuren, das nicht nur die Weltgeschichte umschreibt, sondern auch so richtig zu Herzen geht ...“ (Kino.de)

**14:30**



Cinémathèque  
17, place du Théâtre  
L-2613 Luxembourg



Filmvorführung + Kaffee & Kuchen: **8€** (Anmeldung erforderlich)



Anmeldung und Abmeldung bis  
**18.02.2025**



# Résidence Récital



La Résidence Récital à Merl est une structure d'hébergement pour personnes âgées. Elle dispose de 110 chambres luxueuses. Afin de favoriser le bien-être et la santé des résidents, l'établissement dispose d'un espace balnéo et wellness avec piscine. La visite se termine autour d'un déjeuner convivial dans le restaurant de la résidence.



**10:00**

Résidence Récital  
19, rue Johny Flick  
L-1550 Luxembourg



Menu du jour



**20 €**



Lignes **10** **12** **15** **24**  
Arrêt : Marcel Cahen



**Paiement uniquement par carte bancaire !**



Inscription et annulation jusqu'au  
**14.02.2025**



# Fuesent am Konviktsgaard



Lassen Sie sich in Feierlaune versetzen und feiern Sie Karneval im Konviktsgaard. Lisa Mariotto und Rol Girres sorgen für die musikalische Unterhaltung. Den Tag lassen Sie mit einem gemütlichen Abendessen ausklingen.

Passez une après-midi festive de Carnaval au Konviktsgaard. L'animation musicale est assurée par Lisa Mariotto et Rol Girres. La journée se termine autour d'un dîner convivial.

**14:30**



Konviktsgaard  
11, avenue Marie-Thérèse  
L-2132 Luxembourg



3 Gänge Menü (**Abendessen fakultatif - Einschreibung obligatorisch**)  
Menu 3 plats (**dîner facultatif - inscription obligatoire**)



**25 €**



Linie / Ligne **15**  
Bushaltestelle / Arrêt : Rheinsheim



Anmeldung erforderlich unter **T. 250 650 1** (14:00 - 20:00). Überweisung: Sodexo Senior Service  
**BGLLULL LU37 0030 5256 9485 0000** mit dem Vermerk „**Owesiessen Fuesbal**“.

Inscription au **T. 250 650 1** (14:00 - 20:00). Virement : Sodexo Senior Service  
**BGLLULL LU37 0030 5256 9485 0000** avec la mention «**Owesiessen Fuesbal**».



Anmeldung ab dem **27.01.2025** und Abmeldung bis den **18.02.2025**  
Inscription à partir du **27.01.2025** et annulation jusqu'au **18.02.2025**

# Digital Inklusion fir all Alter

# GoldenMe

GOLDENME

## Donnéeën an Apparater schützen



Schützen Sie Ihre Daten und Geräte! Lernen Sie, wie Sie die verschiedenen Software-Schutzmechanismen nutzen können und wann der richtige Zeitpunkt für ihre Einrichtung ist. Verstehen Sie, wie wichtig es ist, Ihr Betriebssystem und Ihre Anwendungen auf dem neuesten Stand zu halten.

Protégez vos données et vos appareils ! Apprenez à utiliser les différentes protections logicielles ainsi que les moments appropriés pour les mettre en place. Comprenez l'importance de maintenir votre système d'exploitation et vos applications à jour.

**10:00 - luxemburgisch****14:00 - français**

GoldenMe

1, Dernier Sol

L-2543 Luxembourg



Tramhaltestelle / Arrêt :

Leschte Steiwer / Dernier Sol



Anmeldung und Abmeldung bis / Inscription et annulation jusqu'au

**19.02.2025**



KINO MAT HÄERZ ... A MAT KAFFI!

# Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand



**Komödie | Schweden 2013 | Regie : Felix Herngren | deutsche Fassung | 115 Minuten**

**Mit :** Robert Gustafsson, Mia Skäringer, Iwar Wiklander  
Nach dem gleichnamigen Roman von Jonas Jonasson

An seinem 100. Geburtstag beschließt Allan Karlsson, der sich immer noch bester Gesundheit erfreut und nach einem ereignisreichen Leben im Altenheim wohnt, dem Heim zu entfliehen: er klettert kurzerhand aus dem Fenster und erlebt eine Reihe unerwarteter Ereignisse, die ihn auf eine lange Reise führen.

„Nach Jonas Jonassons Weltbestseller inszeniert der Schwede Felix Herngren mit Komiker-Ass Robert Gustafsson in der Hauptrolle ein aberwitziges Roadmovie mit skurrilen Figuren, das nicht nur die Weltgeschichte umschreibt, sondern auch so richtig zu Herzen geht ...“ (Kino.de)

**14:30**



Cinémathèque  
10, rue Eugène Ruppert  
L-2453 Luxembourg



Filmvorführung + Kaffee & Kuchen: **8€** (Anmeldung erforderlich)



Linie **18**  
Bushaltestelle: Cloche d'Or



**Limitierte Plätze - Anmeldung obligatorisch. Personen mit eingeschränkter Mobilität haben Vorrang.**



Anmeldung und Abmeldung bis  
**25.02.2025**



## Wéi koom de Maart op de Knuedler?



Der Luxemburger Wochenmarkt, mit dem viele Leute schöne Erinnerungen verbinden, war über Jahrhunderte der Angelpunkt der städtischen Lebensmittelversorgung. Weil er das Leben von vielen Menschen bestimmte, stand er aber auch regelmäßig im Zentrum von Konflikten und Diskussionen. Dadurch mussten die städtischen Autoritäten öfters hart durchgreifen. Es gab aber auch viele interessante Ideen, die es ermöglichten, verschiedene Projekte durchzusetzen, wie das eines zentralen Marktes auf dem Knuedler.

Tom Birden, Historiker und Konservator vom Stadtarchiv Luxemburg.

**10:00**



Cercle Cité - Auditorium Henri Beck  
2, rue Genestre  
L-1623 Luxembourg



Anmeldung und Abmeldung bis  
**21.02.2025**



## Seniorie St Jean de la Croix



La Seniorie St Jean de la Croix est située au coeur de la capitale et comprend 80 chambres individuelles et 6 chambres doubles. Elle dispose d'infrastructures thérapeutiques spacieuses et des jardins de charme. La visite se termine autour d'un déjeuner convivial au restaurant de la Seniorie St Jean de la Croix.

**10:30**



Seniorie St Jean de la Croix  
30, rue Ste Zithe  
L-2763 Luxembourg



Menu du jour



**13,50 €**



Arrêt : Place de Paris



**Païement en espèces !**



Inscription et annulation jusqu'au  
**25.02.2025**



## Luxembourg on the Rocks



Von der Architektur bis zu den mineralischen Noten in unseren Weinen – seine Gesteine prägen Luxemburg in vielerlei Hinsicht. Luxembourg on the Rocks ist eine multi-sensorische Ausstellung, die auf einzigartige Weise die Wissenschaft, Kultur und Geschichte des Gesteins in Luxemburg zusammenführt.

**09:30**



Musée National d'Histoire Naturelle  
25, rue Munster  
L-2160 Luxembourg



**3 €**



**Bringen Sie bitte Kleingeld mit!**



Anmeldung und Abmeldung bis  
**27.02.2025**



## Circuit Seconde Guerre mondiale



Le 10 mai 1940, la Wehrmacht envahit le Grand-Duché de Luxembourg, marquant le début de 4 ans d'occupation jusqu'à la libération du pays le 10 septembre 1944. L'invasion allemande poussa la famille grand-ducale, ainsi que les ministres du gouvernement, à s'exiler. Explorez les sites historiques et les lieux de mémoire en relation avec la Seconde Guerre mondiale. Apprenez quels sites ont été saisis par la Gestapo pour être transformés en quartier général et découvrez comment la Grande-Duchesse Charlotte a réussi à adresser des messages au peuple luxembourgeois depuis son exil.

**09:30**



Luxembourg City Tourist Office  
30, place Guillaume II  
L-1648 Luxembourg



**Veillez mettre des chaussures solides !**



Inscription et annulation jusqu'au  
**05.03.2025**



## ERWUESSEBILDUNG

# Kënschtlech Intelligenz 2. Deel



Ist die Welt in der wir leben, wirklich so wie wir sie sehen? Was passiert, wenn Realität und Fiktion sich vermischen? Kann KI uns helfen, diesen Unterschied zu erkennen? Dieser Kurs ist eine interaktive Reise durch verschiedene Aspekte der virtuellen und künstlichen Realität. Sie lernen, wie KI verwendet werden kann, um Fotos, Videos oder Audios zu verändern oder zu generieren, mit allen möglichen Konsequenzen für unsere Kommunikation und unsere Gesellschaft. Sie testen auch einige Online-Tools, die es Ihnen ermöglichen, Ihre eigenen digitalen Inhalte zu erstellen und mit anderen zu teilen.

Le monde dans lequel nous vivons est-il vraiment tel que nous le voyons ? Que se passe-t-il lorsque notre réalité et notre fiction se mélangent ? L'IA peut-elle nous aider à faire cette distinction ? Cet atelier est un voyage interactif à travers différents aspects de la réalité virtuelle et artificielle. Vous apprenez comment l'IA peut être utilisée pour modifier ou générer des photos, des vidéos ou des audios, avec toutes les conséquences possibles pour notre communication et notre société. Vous testez également quelques outils en ligne qui vous permettent de créer vos propres contenus numériques et de les partager.

**09:00 - luxemburgisch**

**14:00 - français**



ErwuesseBildung

5 G, avenue Marie-Thérèse

L-2132 Luxembourg



Linie / Ligne **15**

Bushaltestelle / Arrêt : Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis / Inscription et annulation jusqu'au

**06.03.2025**



## Atelier Sweet Cake's



Bei Sweet Cake's in Esch/Alzette finden Sie alle Zutaten, die Sie für die Herstellung schöner Kuchen zu Hause benötigen. In diesem Cupcake Kurs lernen Sie die verschiedenen Dekorationstechniken kennen. Am Ende des Kurses nimmt jeder Teilnehmer seine Cupcakes mit nach Hause.



**08:10**

Vor dem Eingang der BCEE  
1, place de Metz  
L-1930 Luxembourg



**60 €**



Tramhaltestelle: Place de Metz



Anmeldung und Abmeldung bis



**20.02.2025**



## Luxemburg im Mittelalter



Befassen Sie sich mit der faszinierenden Epoche der Geschichte der Stadt Luxemburg. Lassen Sie sich anhand der Modelle, der Urkunden und anderer archäologischer Objekte in die Zeit des 10. Jahrhunderts zurückversetzen und beobachten Sie wie die mittelalterliche Stadt allmählich von der Burg Lucilinburhuc aus aufgebaut wurde. Anschliessend besuchen Sie die archäologische Krypta, welche die Überreste der mittelalterlichen Anlage aus dem 12. Jahrhundert beherbergt.



**10:00**

Lëtzebuerg City Museum  
14, rue du St Esprit  
L-1475 Luxembourg



Anmeldung und Abmeldung bis

**11.03.2025**



## Konferenz: Psychische Gesundheit im Alter - Ein wichtiges Thema!



Diese interaktive Konferenz mit Mireille Thill sensibilisiert für das Thema psychische Gesundheit und beleuchtet häufige Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen. Besonders im Alter ist es wichtig, aktiv auf seine psychische Gesundheit zu achten. Nach dem Vortrag haben Sie die Möglichkeit, in einer offenen Fragerunde mehr zu erfahren.

**14:00**



Cercle-Cité - Auditorium Cité  
3, rue Genestre  
L-1623 Luxembourg



Anmeldung und Abmeldung bis  
**04.03.2025**



## Thé dansant



Nach dem Mittagessen treffen Sie sich auf der Tanzfläche des Konviktsgaard. Verbringen Sie den Nachmittag in geselliger Atmosphäre bei Tanz, Kaffee und Kuchen. Jeannot Conter sorgt für die musikalische Unterhaltung.

Après le déjeuner, rendez-vous sur la piste de danse du Konviktsgaard. Passez l'après-midi dans une ambiance conviviale sur la piste de danse ou autour d'une tasse de café et d'un morceau de gâteau. L'animation musicale est assurée par Jeannot Conter.

**12:00 - Mittagessen / Déjeuner**

**14:30 - Tanztee / Thé dansant**



Konviktsgaard

11, avenue Marie-Thérèse

L-2132 Luxembourg



3 Gänge Menü (vegetarisches Gericht auf Anfrage im Voraus) **Fakultatif - Einschreibung obligatorisch**  
Menu 3 plats (plat végétarien sur demande à l'avance) **Facultatif - inscription obligatoire**



**19,50 €**



Linie / Ligne **15**

Bushaltestelle / Arrêt : Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis / Inscription et annulation jusqu'au

**13.03.2025**



## Virtrag: Gehobene Gesellschaft



Im 19. Jahrhundert machten strenge Traditionen das Leben, besonders in den höheren Gesellschaftsschichten Luxemburgs, oft schwer. Der Alltag wurde stark vom Materiellen und dem guten Ruf bestimmt, während Gefühle kaum Beachtung fanden. Alles war geregelt – von Geburt über Schulbildung und Erziehung bis hin zur Heirat. Erst gegen Ende des Jahrhunderts setzte ein liberaler Wandel ein. In ihrem Vortrag nimmt Renée Noesen die Zuhörer mit auf eine Reise durch das Leben verschiedener Familien dieser Zeit.



14:00

Cercle-Cité - Auditorium Henri Beck  
2, rue Genistre  
L-1623 Luxembourg



Anmeldung und Abmeldung bis  
**14.03.2025**



## Atelier mam Bëschfoyer



Mit den Kindern des Bëschfoyer gehen Sie in den Wald und verkosten anschließend Pfannkuchen.



14:00

Foyer Scolaire Eich Sept-Arpents  
103, rue des Sept-Arpents  
L-1149 Luxembourg



Linie 21

Bushaltestelle: Siwemuergen



**Denken Sie bitte an festes Schuhwerk!**



Anmeldung und Abmeldung bis  
**17.03.2025**



# Atelier FleuRebelle



Gestalten Sie einen einzigartigen Osterkranz mit einem Straußenei, das Sie mit frischen Blumen oder Pflanzen dekorieren. Handgefertigte Holzverzierungen geben Ihrem Kranz eine besondere Note. Im Kurs lernen Sie, wie Sie die Blumen harmonisch arrangieren und erhalten wertvolle Tipps zur Pflege, damit Ihr Kranz lange frisch bleibt.

**09:30**



Konviktsaat  
11, avenue Marie-Thérèse  
L-2132 Luxembourg



**80 €**



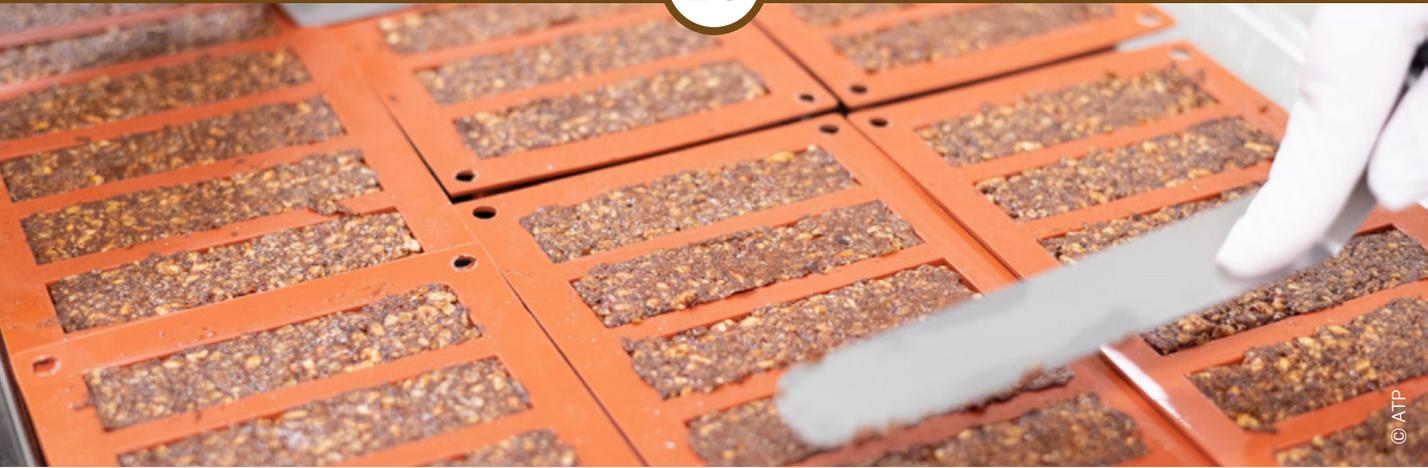
Linie **15**  
Bushaltestelle: Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis



**04.03.2025**



# ATP Hondsburren



Das Atelier Hondsburren begleitet Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, indem es ihnen Zugang zu Arbeitsplätzen in einem unterstützenden Umfeld ermöglicht. Der Besuch wird mit einem geselligen Mittagessen abgerundet.

L'Atelier Hondsburren accompagne des personnes ayant des troubles psychiques en leur permettant d'accéder à des emplois dans un environnement soutenant. La visite se termine autour d'un déjeuner convivial.

**08:30**



Vor dem Eingang der BCEE / *Devant l'entrée de la BCEE*  
1, place de Metz  
L-1930 Luxembourg



Tagesmenü (vegetarisches Gericht auf Anfrage im Voraus)  
*Plat du jour (plat végétarien sur demande à l'avance)*



**35 €**



Tramhaltestelle / *Arrêt* : Place de Metz



Anmeldung und Abmeldung bis / *Inscription et annulation jusqu'au*



**05.03.2025**



## Vortrag: Das Verdauungs- system



Viviane Craig, Phytotherapeutin, hält einen Vortrag über das Verdauungssystem. Unser Verdauungssystem ist nicht nur der Darm sondern fängt direkt mit dem Mund an. Mögliche Probleme könnten Zahnfleischentzündungen, Mundgeschwüre, Sodbrennen, Blähungen, Krämpfe, Verstopfung oder Durchfall sein. In diesem Vortrag werden einige Probleme und Symptome diskutiert. Im Mittelpunkt stehen hilfreiche Heilkräuter und wie man sie am besten benutzt.



**14:00**

Konviktskaart  
11, avenue Marie-Thérèse  
L-2132 Luxembourg



Linie **15**  
Bushaltestelle: Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis  
**21.03.2025**



## LCTO: Be(e)loved Luxembourg



Erkunden Sie den historischen und natürlichen Reichtum der Stadt Luxembourg. Dieser Rundgang befasst sich hauptsächlich mit den Bienen, der Grünflächen, der Biodiversität und der einzigartigen Landschaft der Stadt.



**09:30**

Luxembourg City Tourist Office  
30, place Guillaume II  
L-1648 Luxembourg



Anmeldung und Abmeldung bis  
**24.03.2025**



# Konviktsgaard



Vor- und Nachmittag: Geführte Besichtigungen des Konviktsgaard, einer Einrichtung für betreutes Wohnen für Personen über 65 Jahren. Sie haben die Möglichkeit, die renovierten Wohnungen und die Zimmer für Kurzaufenthalte zu besichtigen.

Programm:

10:30: Führung auf luxemburgisch

10:30: Führung auf französisch

12:00: Mittagessen

13:30: Führung auf luxemburgisch

Matin et après-midi : visites guidées du Konviktsgaard, logement encadré pour personnes ayant dépassées les 65 ans. Vous avez la possibilité de visiter les logements rénovés et les chambres court séjour.

Programme :

10:30 : visite en luxembourgeois

10:30 : visite en français

12:00 : déjeuner

13:30 : visite en luxembourgeois



Konviktsgaard  
11, avenue Marie-Thérèse  
L-2132 Luxembourg



3 Gänge Menü (vegetarisches Gericht auf Anfrage im Voraus) **Fakultatif - Einschreibung obligatorisch**  
Menu 3 plats (plat végétarien sur demande à l'avance) **Facultatif - inscription obligatoire**



**19,50 €**



Linie / Ligne **15**  
Bushaltestelle / Arrêt : Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis / Inscription et annulation jusqu'au  
**26.03.2025**



## ERWUESSEBILDUNG

# Kënschtlech Intelligenz 3. Deel



Möchten Sie Ihre eigenen visuellen oder audiovisuellen Inhalte produzieren, die realistisch aussehen, aber komplett erfunden sind? Lernen Sie, wie Sie anhand von KI-Technologien Bilder, Videos oder Audios mit verschiedenen Webanwendungen erstellen oder manipulieren können - und das nur mit Ihrem Computer oder Smartphone. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie die Quellen der digitalen Inhalte aus dem Internet überprüfen und Falschinformationen erkennen können.

Vous voulez produire vos propres contenus visuels ou audiovisuels qui semblent réalistes mais qui sont complètement inventés ? Apprenez comment créer ou manipuler à l'aide des technologies de l'IA des images, des vidéos ou des audios avec différentes applications web avec votre ordinateur ou smartphone. Vous recevez également des conseils pour vérifier les sources des contenus numériques sur Internet et de détecter les fausses informations.



**09:00 - luxemburgisch**

**14:00 - français**

ErwuesseBildung

5 G, avenue Marie-Thérèse

L-2132 Luxembourg



Linie / Ligne **15**

Bushaltestelle / Arrêt : Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis / Inscription et annulation jusqu'au

**27.03.2025**



© Les 2 Musees de la VDL

## Promenade parc Tony Neuman



Le parc Tony Neuman au Limpertsberg présente une collection de sculptures dont certaines ont été créées par des sculpteurs luxembourgeois de renom. Il abrite des sculptures modernes, de beaux rosiers et une petite aire de jeux pour les enfants. Né au siècle dernier, Tony Neuman (1902-1979) joue un rôle de premier plan dans le développement économique et culturel du Luxembourg moderne. Botaniste érudit, il a rapporté des graines du monde entier pour constituer ce parc d'arbres rares. À l'image des grands philanthropes luxembourgeois de l'après-guerre, il a légué le parc à la Croix-Rouge.

**10:00**



Entrée Parc Tony Neuman  
149 A, avenue de la Fäïencerie  
L-1511 Luxembourg



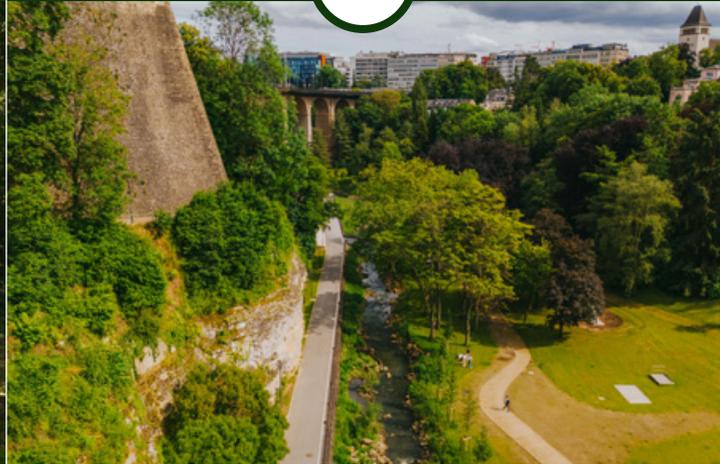
Ligne **19**  
Arrêt : Jean Soupert



**Veillez mettre des chaussures solides !**



Inscription et annulation jusqu'au  
**28.03.2025**



## Trèppeltour Stad Lëtzebuerg

Erkunden Sie die Schönheit der Stadt Luxembourg und entdecken Sie die historischen Brauviertel Grund und Clausen.

Distanz: 6 Km

Découvrez la beauté de la Ville de Luxembourg et explorez les anciens quartiers de brasseries Grund et Clausen.

Distance : 6 km



**10:00**

Place de la Constitution



**Denken Sie bitte an festes Schuhwerk!  
Veillez mettre des chaussures solides !**



Anmeldung und Abmeldung bis  
Inscription et annulation jusqu'au  
**31.03.2025**



## Boule am Konviktsgaard



Verbringen Sie den Vormittag bei einem Boulespiel auf dem Bouleplatz des Konviktsgaard. Der Vormittag wird mit einem geselligen Mittagessen abgerundet.

Passez la matinée en jouant au jeu de boules sur le boulodrome du Konviktsgaard.

La matinée se termine autour d'un déjeuner convivial.



**10:00**

Konviktsgaard  
11, avenue Marie-Thérèse  
L-2132 Luxembourg



3 Gänge Menü (vegetarisches Gericht auf Anfrage im Voraus)  
Menu 3 plats (plat végétarien sur demande à l'avance)



**19,50 €**



Linie / Ligne **15**  
Bushaltestelle / Arrêt : Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis  
Inscription et annulation jusqu'au  
**01.04.2025**



## Beaufort



Die Gruppe ist auf dem geologischen Lehrpfad Mensch und Stein unterwegs, der in einen offenen Steinbruch in Beaufort führt. Hier wurde der Luxemburger Sandstein abgebaut. Der Guide liefert Erklärungen zu Geologie und Sandstein, zum Abbau und zur Verwendung der Steine. Auch die ehemalige Schmalspurbahn von Beaufort wird thematisiert. Nach dem Mittagessen werden Sie die Burg von Beaufort besichtigen.



**07:50**

Vor dem Eingang der BCEE  
1, place de Metz  
L-1930 Luxembourg



2 Gänge Menü (vegetarisches Gericht auf Anfrage im Voraus)



**46 €**



Tramhaltestelle: Place de Metz



**Denken Sie bitte an festes Schuhwerk!**



Anmeldung und Abmeldung bis  
**19.03.2025**



ERWUESSEBILDUNG

## Dossier de soins partagé (DSP)



Die Sicherheit des DSP der Agence eSanté hat oberste Priorität in Luxemburg. Die elektronische Gesundheitsakte ermöglicht medizinische Daten sicher zu teilen und darauf zurückzugreifen.

La sécurité du DSP de l'agence eSanté est une priorité absolue au Luxembourg. Le dossier de soins partagé permet de partager et d'accéder aux données médicales en toute sécurité.



**09:00 - luxemburgisch**

**14:00 - français**

ErwuesseBildung

5 G, avenue Marie-Thérèse

L-2132 Luxembourg



Linie / Ligne **15**

Bushaltestelle / Arrêt : Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis  
Inscription et annulation jusqu'au  
**03.04.2025**



© Les 2 Musées de la VDL | Patrick Muller

## Lëtzebuerg City Museum



Découvrez les deux Panoramas du Lëtzebuerg City Museum et admirez le travail du peintre et scénographe Antoine Fontaine. L'un montre le Marché-aux-Herbes, véritable coeur battant de la ville au 17<sup>e</sup> siècle et l'autre est situé au 1<sup>er</sup> étage de l'annexe du musée.



**10:00**

Lëtzebuerg City Museum

14, rue du St Esprit

L-1475 Luxembourg



Inscription et annulation jusqu'au  
**04.04.2025**



## Beim Klouschter



Die Wohnstruktur für Senioren Beim Klouschter befindet sich auf dem Howald Plateau inmitten der Natur mit wunderschönem Blick auf die Stadt Luxemburg. Das Haus verfügt über 120 moderne und helle Zimmer sowie zahlreiche Gemeinschaftsräume die sich harmonisch über drei Stockwerke verteilen.

La structure d'hébergement pour seniors Beim Klouschter est située sur le plateau du Howald dans un écrin de verdure avec une vue magnifique sur la Ville de Luxembourg. La résidence comprend 120 chambres modernes et lumineuses ainsi que de nombreux espaces collectifs répartis sur trois étages.

**14:00**

**14.04.25** - luxemburgisch

**16.04.25** - français

Beim Klouschter  
48, rue du Couvent  
L-1363 Howald



Kaffee und Kuchen  
Café et gâteau



Linie / Ligne **33**  
Bushaltestelle / Arrêt : Howald, C.I.P.A.



Anmeldung und Abmeldung bis / Inscription et annulation jusqu'au  
**07.04.2025**



KINO MAT HÄERZ ... A MAT KAFFI!

## Mary Poppins



**Comédie musicale | USA 1964**

**Réalisation : Robert Stevenson | version française | 134 minutes**

**Avec :** Julie Andrews, Dick Van Dyke, Karen Dotrice, Matthew Garber

**D'après :** le livre de Pamela L. Travers, 5 Oscars, 1965

Séance intergénérationnelle, film recommandé à partir de 6 ans

Entre deux coups de vent, une nurse magicienne bouleverse, pour le meilleur, la façon de vivre et de penser de la famille Banks.



14:30

Cinémathèque  
17, place du Théâtre  
L-2613 Luxembourg



Séance de cinéma + café & gâteau : **8 €**  
(réservation obligatoire)



Inscription et annulation jusqu'au  
**15.04.2025**



## Trëppeltour vun der Stad an den Hesper Park

Die Tour beginnt im Bisserweg und führt Sie entlang der Alzette nach Hesperingen. Nach der 10 Km langen Wanderung werden Sie im Restaurant kulinarisch verwöhnt.

La randonnée vous mène le long de la rivière Alzette, du Bisserweg jusqu'au parc de Hesperange. Après la promenade de 10 km, le restaurant vous accueille pour régaler vos papilles.



09:00

4, Bisserwee  
L-1238 Luxembourg



À la carte

Linie / Ligne **23**

Bushaltestelle / Arrêt : Stadgronn-Bréck



**Denken Sie bitte an festes Schuhwerk!**  
**Veillez mettre des chaussures solides !**



Anmeldung und Abmeldung bis  
Inscription et annulation jusqu'au  
**10.04.2025**



## Mëttegiessen: Madeira Stuff

Lassen Sie sich im Restaurant verwöhnen und genießen Sie ein köstliches Mittagessen in geselliger Runde.

Passez un moment agréable au restaurant et dégustez un repas délicieux dans une ambiance conviviale.

**12:00**



Restaurant Madeira Stuff  
2-4, rue du Pont  
L-2344 Luxembourg



À la carte



17 €



Linien / Lignes **23** **26**  
Bushaltestelle / Arrêt : Théiwesbuer



Anmeldung und Abmeldung bis  
Inscription et annulation jusqu'au  
**15.04.2025**



**KINO MAT HÄERZ ... A MAT KAFFI!**

## Mary Poppins



**Comédie musicale | USA 1964**

**Réalisation : Robert Stevenson | version française | 134 minutes**

**Avec :** Julie Andrews, Dick Van Dyke, Karen Dotrice, Matthew Garber

**D'après :** le livre de Pamela L. Travers, 5 Oscars, 1965

Séance intergénérationnelle, film recommandé à partir de 6 ans

Entre deux coups de vent, une nurse magicienne bouleverse, pour le meilleur, la façon de vivre et de penser de la famille Banks.

**14:30**



Cinémathèque  
10, rue Eugène Ruppert  
L-2453 Luxembourg



Séance de cinéma + café & gâteau : **8 €**  
(réservation obligatoire)



Ligne **18**  
Arrêt : Cloche d'Or



**Places limitées ! Priorité aux personnes à mobilité réduite.**



Inscription et annulation jusqu'au  
**22.04.2025**



© AdobeStock\_239846379

# Homburg Schlossberghöhlen



Erkunden Sie die beeindruckende Schönheit der Schlossberghöhlen, Europas größte Buntsandsteinhöhlen. Während der Führung tauchen Sie ein in die faszinierenden Geschichten der geheimnisvollen Gänge und beeindruckenden Kuppelhallen. Nach einem Mittagessen erwartet Sie ein gemütlicher Rundgang durch die historische Altstadt von Homburg.

**08:20**

Vor dem Eingang der BCEE  
1, place de Metz  
L-1930 Luxembourg



2 Gänge Menü (vegetarisches Gericht auf Anfrage im Voraus)



90 €



Tramhaltestelle: Place de Metz



**Denken Sie bitte an festes Schuhwerk!**



Anmeldung und Abmeldung bis



**20.03.2025**



© Château de Preisch

## Boule am Konviktsgaard



Verbringen Sie den Vormittag bei einem Boulespiel auf dem Bouleplatz des Konviktsgaard. Der Vormittag wird mit einem geselligen Mittagessen abgerundet.

Passez la matinée en jouant au jeu de boules sur le boulodrome du Konviktsgaard. La matinée se termine autour d'un déjeuner convivial.



**10:00**

Konviktsgaard  
11, avenue Marie-Thérèse  
L-2132 Luxembourg



3 Gänge Menü (vegetarisches Gericht auf Anfrage im Voraus)  
Menu 3 plats (plat végétarien sur demande à l'avance)



**19,50 €**



Linie / Ligne **15**  
Bushaltestelle / Arrêt : Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis  
Inscription et annulation jusqu'au  
**22.04.2025**

## Château de Preisch



Au coeur d'un écrin de verdure, admirez le château de 400 ans meublé avec ses salons et ses chambres du 19<sup>e</sup> et du 20<sup>e</sup> siècle. Découvrez le charme du parc anglais et ses arbres bicentenaires qui entourent les douves d'un ancien château fort. La visite se termine autour d'un déjeuner convivial.



**08:00**

Devant l'entrée de la BCEE  
1, place de Metz  
L-1930 Luxembourg



Menu 2 plats  
(plat végétarien sur demande à l'avance)



**67 €**



Arrêt : Place de Metz



**Veillez mettre des chaussures solides !**



Inscription et annulation jusqu'au  
**08.04.2025**





# Anmeldung

## *Inscription*

### Ville de Luxembourg Service Seniors

13, rue Notre-Dame  
L-2240 Luxembourg



4796 2428



seniorsactivites@vdl.lu



seniors.vdl.lu



Mo-Fr | Lu-Ve : **08:00 - 16:00**

Vor- und Nachmittags nach Terminvereinbarung  
Matin et après-midi sur rendez-vous



Centre - F. D. Roosevelt

2 3 4 5 9 10 13 14 18 19 21 22