

JANUAR



APRIL



# Aktivitäten für Senioren

Programm von Januar bis April 2025



## BEDEUTUNG DER SYMBOLE

	In luxemburgischer Sprache
	In französischer Sprache
	In deutscher Sprache
	Für Rollstuhlfahrer und Personen mit Gehhilfen geeignet
	Teilnahmegebühr
	Uhrzeit und Ort der Abfahrt
	Bus: Linie, Bushaltestelle
	Tram: Haltestelle
	Mittagessen (Getränke nicht inbegriffen)
	Intergenerationelles Projekt
	Inklusion
	Rechnung wird per Post zugestellt Kosten werden nicht zurückerstattet
	Übersetzung
	Info
	Achtung



## 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.**



**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.

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

# KALENDER

MONAT	DATUM		AKTIVITÄT	SEITE
<b>REISE</b>				
<b>JUNI</b>	Di	<b>10.06</b>		
	Mi	<b>11.06</b>	3 Tagesreise - Provinz Zeeland	<b>7 - 8</b>
	Do	<b>12.06</b>		
<b>JANUAR</b>	Di	<b>07.01</b>	HPPA Sacré-Coeur	<b>9</b>
	Fr	<b>10.01</b>	Mëttegiessen: Basta Cosi	<b>10</b>
	Mo	<b>13.01</b>	Formatioun MBSR-Kurs	<b>11</b>
	Mo	<b>13.01</b>	Thé dansant	<b>12</b>
	Mo	<b>13.01</b>	Konviktskaart	<b>13</b>
	Do	<b>16.01</b>	Up to date?	<b>14</b>
	Fr	<b>17.01</b>	Police Lëtzebuerg	<b>15</b>
	Di	<b>21.01</b>	Mëttegiessen: Batucada	<b>16</b>
	Mi	<b>22.01</b>	Sécher Passwuert	<b>17</b>
	Di	<b>28.01</b>	ATP Schierener Atelier	<b>18</b>
	Mi	<b>29.01</b>	Pure Europe	<b>19</b>
	Do	<b>30.01</b>	Smartphone	<b>20</b>
<b>FEBRUAR</b>	Di	<b>04.02</b>	Hotelschoul Dikrech	<b>21</b>
	Mi	<b>05.02</b>	Die Industrialisierung in der Stadt Luxemburg	<b>22</b>
	Do	<b>06.02</b>	Lëtzebuerg City Bibliothèque	<b>23</b>
	Di	<b>11.02</b>	Résidence Récital	<b>24</b>
	Mi	<b>12.02</b>	APEMH Hoka Lampecher Déierepensioun	<b>25</b>
	Do	<b>13.02</b>	Kënschtlech Intelligenz 1. Deel	<b>26</b>
	Fr	<b>14.02</b>	Mëttegiessen: Café littéraire Le Bovary	<b>27</b>
	Do	<b>20.02</b>	Kino mat Häerz ... a mat Kaffil : Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand	<b>28</b>
	Di	<b>25.02</b>	Fuesent am Konviktskaart	<b>29</b>
	Mi	<b>26.02</b>	Donnéeën an Apparater schützen	<b>30</b>
	Do	<b>27.02</b>	Kino mat Häerz ... a mat Kaffil : Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand	<b>31</b>
	Fr	<b>28.02</b>	Wéi koum de Maart op de Knuedler?	<b>32</b>

# KALENDER

MONAT	DATUM	AKTIVITÄT	SEITE
MÄRZ	Do 06.03	Luxembourg on the Rocks	33
	Do 13.03	Kënschtlech Intelligenz 2. Deel	34
	Fr 14.03	Atelier Sweet Cake's	35
	Di 18.03	Luxemburg im Mittelalter	36
	Mi 19.03	Konferenz: Psychische Gesundheit im Alter - Ein wichtiges Thema!	37
	Do 20.03	Thé dansant	38
	Fr 21.03	Virtrag: Gehobene Gesellschaft	39
	Mo 24.03	Atelier mam Bëschfouer	40
	Di 25.03	Atelier FleuRebelle	41
	Mi 26.03	ATP Hondsburren	42
	Fr 28.03	Vortrag: Das Verdauungssystem	43
	Mo 31.03	LCTO: Be(e)loved Luxembourg	44
APRIL	Mi 02.04	Konviktskaart	45
	Do 03.04	Kënschtlech Intelligenz 3. Deel	46
	Mo 07.04	Trëppeltour Stad Lëtzebuerg	47
	Di 08.04	Boule am Konviktskaart	48
	Mi 09.04	Beefort	49
	Do 10.04	Dossier de soins partagé (DSP)	50
	Mo 14.04	Beim Klouschter	51
	Do 17.04	Kino mat Häerz...a mat Kaffi!: Mary Poppins	52
	Fr 18.04	Trëppeltour vun der Stad an den Hesper Park	53
	Mi 23.04	Mëttegiessen: Madeira Stuff	54
	Do 24.04	Kino mat Häerz...a mat Kaffi!: Mary Poppins	55
	Fr 25.04	Homburg Schlossberghöhlen	56
Di 29.04	Boule am Konviktskaart	57	



# 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.

**12:00**

3 Gänge Menü

**Preis**

**19,50 €** in der Woche  
Wochenende und Feiertage je nach Menü

Einschreibung spätestens am Vortag per Telefon:

**T. : 250 650-1**

Linie **15**

Bushaltstelle: Rheinsheim



KONVIKTSKAART

Save the date

Zukünftige Aktivitäten



## Gala dansant

Sonntag 18.05.2025  
Cercle Cité, Place d'Armes



multiplicity

  
VILLE DE  
LUXEMBOURG  
www.vdl.lu

**gero**  
KOMPETENZCENTER  
FÜR DEN ALTER



## 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.

### 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.



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**



# 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 Cosi

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



**12:00**

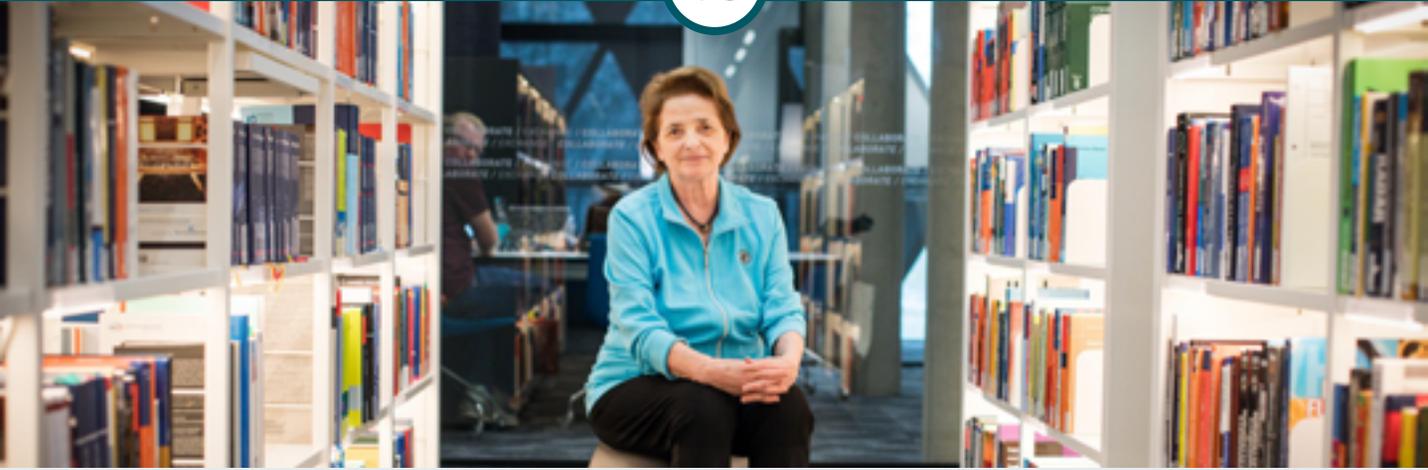
Restaurant Basta Cosi  
10, rue Louvigny  
L-1946 Luxembourg



À la carte



Anmeldung und Abmeldung bis  
**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



Konviktsgaard  
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 Konviktsgart. Verbringen Sie den Nachmittag in geselliger Atmosphäre bei Tanz, Kaffee und Kuchen. Das Duo Musek Frënn sorgt für die musikalische Unterhaltung.



**12:00 - Mittagessen**

**14:30 - Tanztee**

Konviktsgart  
11, avenue Marie-Thérèse  
L-2132 Luxembourg



3 Gänge Menü (vegetarisches Gericht auf Anfrage im Voraus) **Fakultatif - Einschreibung obligatorisch**



**19,50 €**



Linie **15**  
Bushaltestelle: Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis  
**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



Konviktsgaard  
11, avenue Marie-Thérèse  
L-2132 Luxembourg



3 Gänge Menü (vegetarisches Gericht auf Anfrage im Voraus) **Fakultativ - Einschreibung obligatorisch**



**19,50 €**



Linie **15**  
Bushaltestelle: Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis  
**06.01.2025**



## 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.



**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**



# 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.



**10:00 - luxemburgisch**

**14:00 - französisch**

GoldenMe

1, Dernier Sol

L-2543 Luxembourg



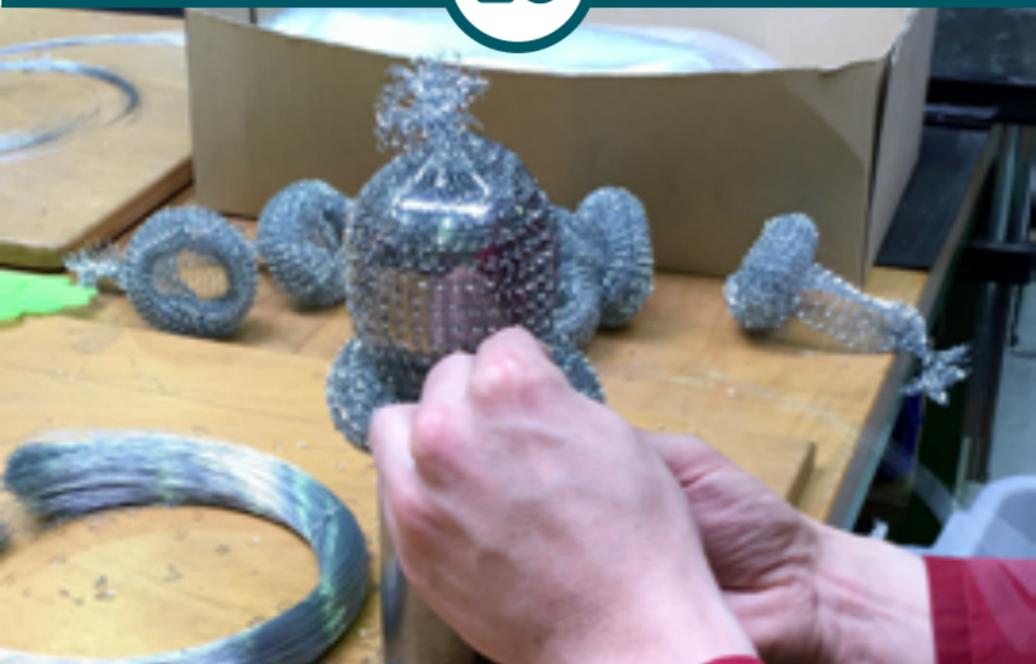
Tramhaltestelle:

Leschte Steiwer / Dernier Sol



Anmeldung und Abmeldung bis

**15.01.2025**



# 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.

**10:00 - luxemburgisch**

**14:00 - französisch**



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



Anmeldung und Abmeldung bis  
**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.



**09:00 - luxemburgisch**  
**14:00 - französisch**

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



Linie **15**  
Bushaltestelle: Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis  
**23.01.2025**



# 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**



# 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.

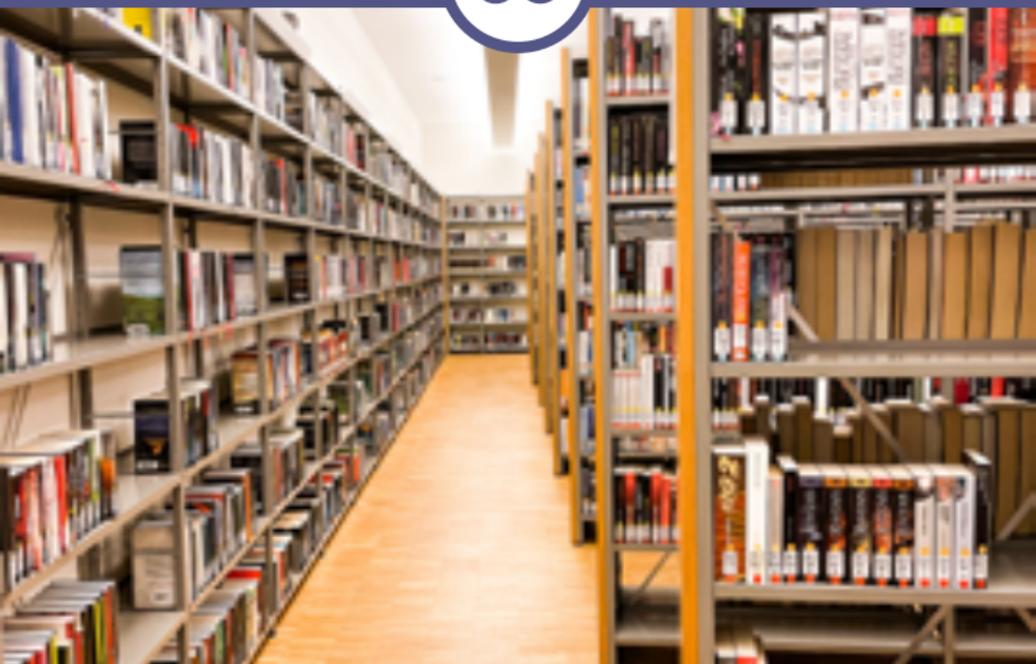
**10:00**



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**



# 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 Mittagsessen 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.



**09:00 - luxemburgisch**  
**14:00 - französisch**

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



Linie **15**  
Bushaltestelle: Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis  
**06.02.2025**



# Mëttegiessen: Café littéraire Le Bovary

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



**12:00**

Café littéraire Le Bovary  
1, rue de Laroche  
L-1918 Luxembourg



À la carte



Linien **25** **30**  
Bushaltestelle: Weimerskirch Duerf



Anmeldung und Abmeldung bis  
**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**



# 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.

**14:30**



Konviktsgaard  
11, avenue Marie-Thérèse  
L-2132 Luxembourg



3 Gänge Menü (**Abendessen fakultativ - Einschreibung obligatorisch**)



**25 €**



Linie **15**  
Bushaltestelle: 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**“.



Anmeldung ab dem **27.01.2025** und Abmeldung bis den **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.



10:00 - luxemburgisch

14:00 - französisch

GoldenMe

1, Dernier Sol

L-2543 Luxembourg



Tramhaltestelle:

Leschte Steiwer / Dernier Sol



Anmeldung und Abmeldung bis

**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 Genistre  
L-1623 Luxembourg



Anmeldung und Abmeldung bis  
**21.02.2025**



# 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**



## 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.



**09:00 - luxemburgisch**

**14:00 - französisch**

ErwuesseBildung

5 G, avenue Marie-Thérèse

L-2132 Luxembourg



Linie **15**

Bushaltestelle: Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis

**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 €**

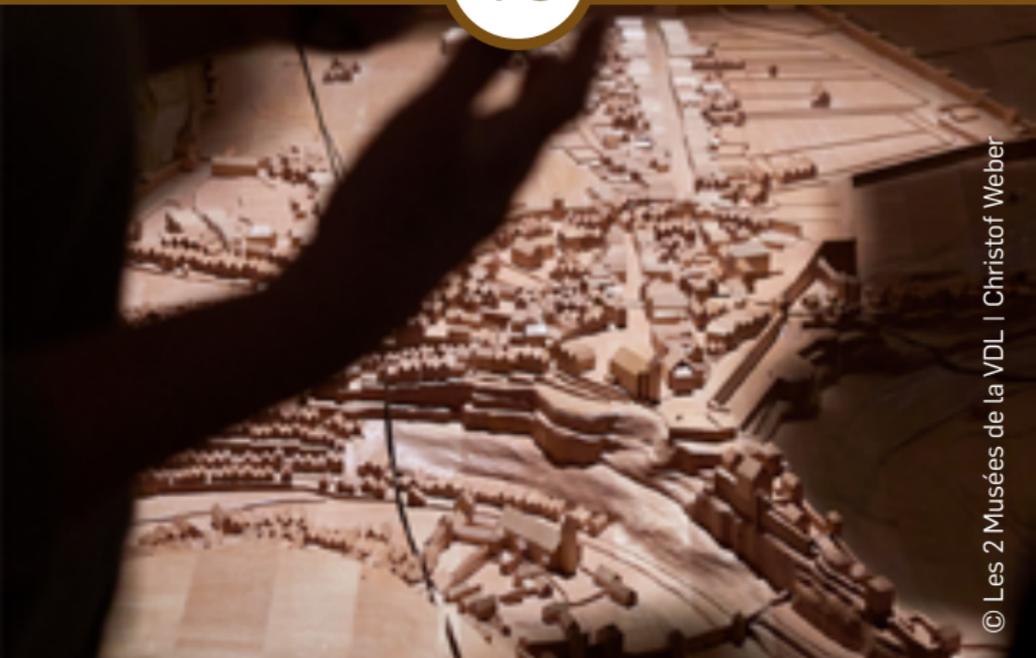


Tramhaltestelle: Place de Metz



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 Konviktsgart. Verbringen Sie den Nachmittag in geselliger Atmosphäre bei Tanz, Kaffee und Kuchen. Jeannot Conter sorgt für die musikalische Unterhaltung.

**12:00 - Mittagessen**

**14:30 - Tanztee**



Konviktsgart  
11, avenue Marie-Thérèse  
L-2132 Luxembourg



3 Gänge Menü (vegetarisches Gericht auf Anfrage im Voraus) **Fakultativ - Einschreibung obligatorisch**



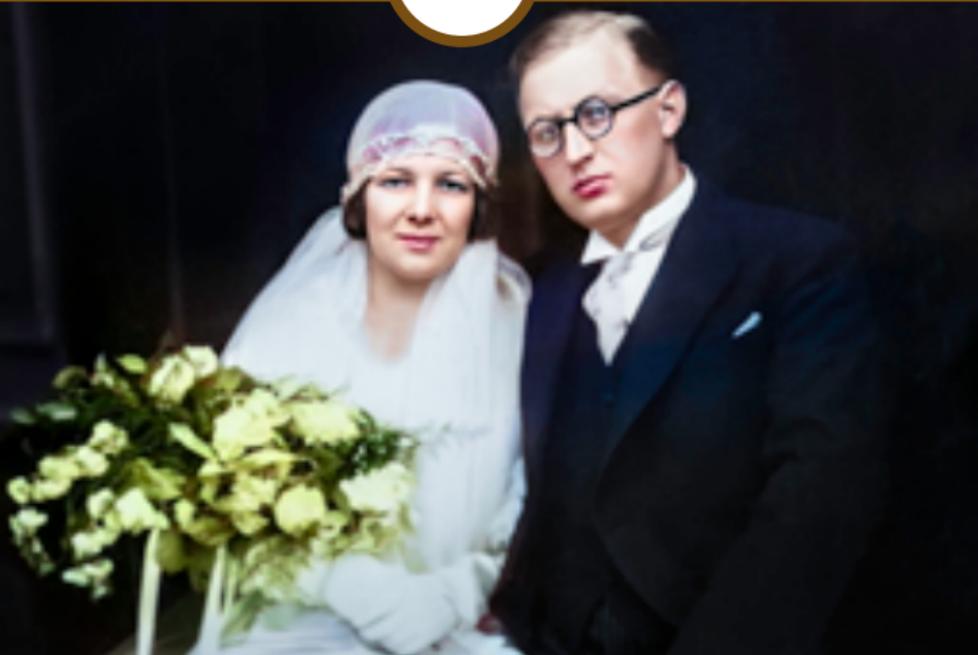
**19,50 €**



Linie **15**  
Bushaltestelle: Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis  
**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.

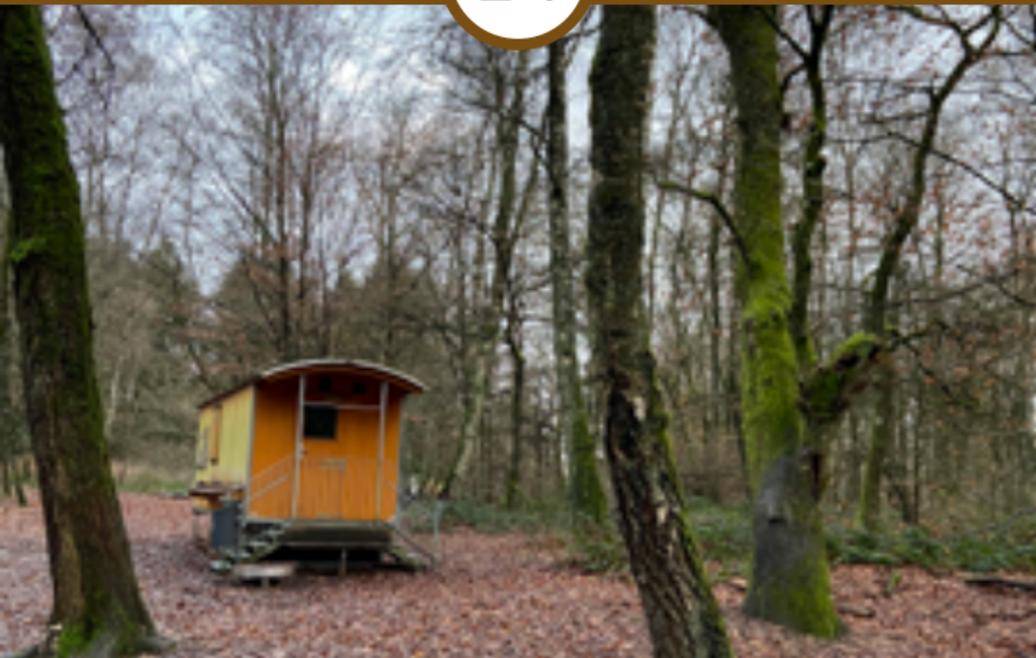
**14:00**



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**

Konviktsgaard  
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.

**08:30**



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



Tagesmenü (vegetarisches Gericht auf Anfrage im Voraus)



**35 €**



Tramhaltestelle: Place de Metz



Anmeldung und Abmeldung bis



**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 Luxemburg. 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



Konviktsgaard  
11, avenue Marie-Thérèse  
L-2132 Luxembourg



3 Gänge Menü (vegetarisches Gericht auf Anfrage im Voraus) **Fakultativ - Einschreibung obligatorisch**



**19,50 €**



Linie **15**  
Bushaltestelle: Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis  
**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.



**09:00 - luxemburgisch**

**14:00 - französisch**

ErwuesseBildung

5 G, avenue Marie-Thérèse

L-2132 Luxembourg



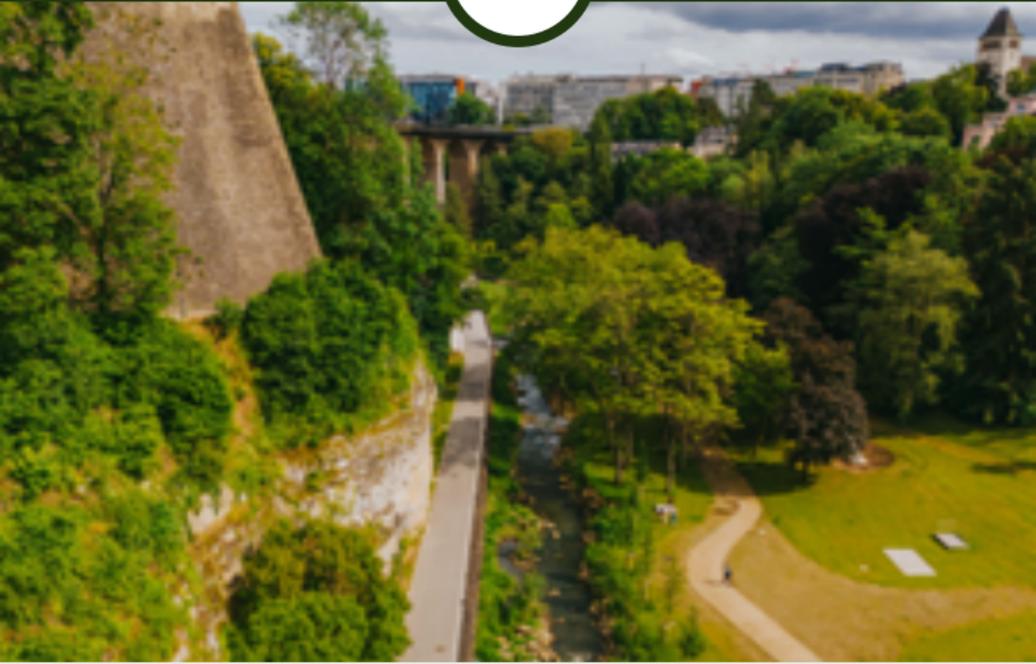
Linie **15**

Bushaltestelle: Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis

**27.03.2025**



# Trüppeltour Stad Lëtzebuerg

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

Distanz: 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.



**10:00**

Konviktsgaard  
11, avenue Marie-Thérèse  
L-2132 Luxembourg



3 Gänge Menü (vegetarisches Gericht  
auf Anfrage im Voraus)



**19,50 €**



Linie **15**  
Bushaltestelle: Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis  
**01.04.2025**



# Beefort



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.



**09:00 - luxemburgisch**  
**14:00 - französisch**

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



Linie **15**  
Bushaltestelle: Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis  
**03.04.2025**



# 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.



**14:00**

Beim Klouschter  
48, rue du Couvent  
L-1363 Howald



Kaffee und Kuchen



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



Anmeldung und Abmeldung bis  
**07.04.2025**



# Trüppeltour 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.



**09:00**  
4, Bisserwee  
L-1238 Luxembourg



À la carte



Linie **23**  
Bushaltestelle: Stadgronn-Bréck



**Denken Sie bitte an festes Schuhwerk!**



Anmeldung und Abmeldung bis  
**10.04.2025**



# Mëttegiessen: Madeira Stuff

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



**12:00**

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



À la carte



**17 €**



Linien **23** **26**

Bushaltestelle: Théiwesbuer



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



# 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**



# Boule am Konviktsgaard



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



**10:00**

Konviktsgaard  
11, avenue Marie-Thérèse  
L-2132 Luxembourg



3 Gänge Menü (vegetarisches Gericht  
auf Anfrage im Voraus)



**19,50 €**



Linie **15**  
Bushaltestelle: Rheinsheim



Anmeldung und Abmeldung bis  
**22.04.2025**



# Anmeldung

## Ville de Luxembourg Service Seniors

13, rue Notre-Dame  
L-2240 Luxembourg



4796 2428



seniorsactivites@vdl.lu



seniors.vdl.lu



Montag - Freitag: **08:00 - 16:00**  
Vor- und Nachmittags nach Terminvereinbarung



Centre - F. D. Roosevelt

Linien            