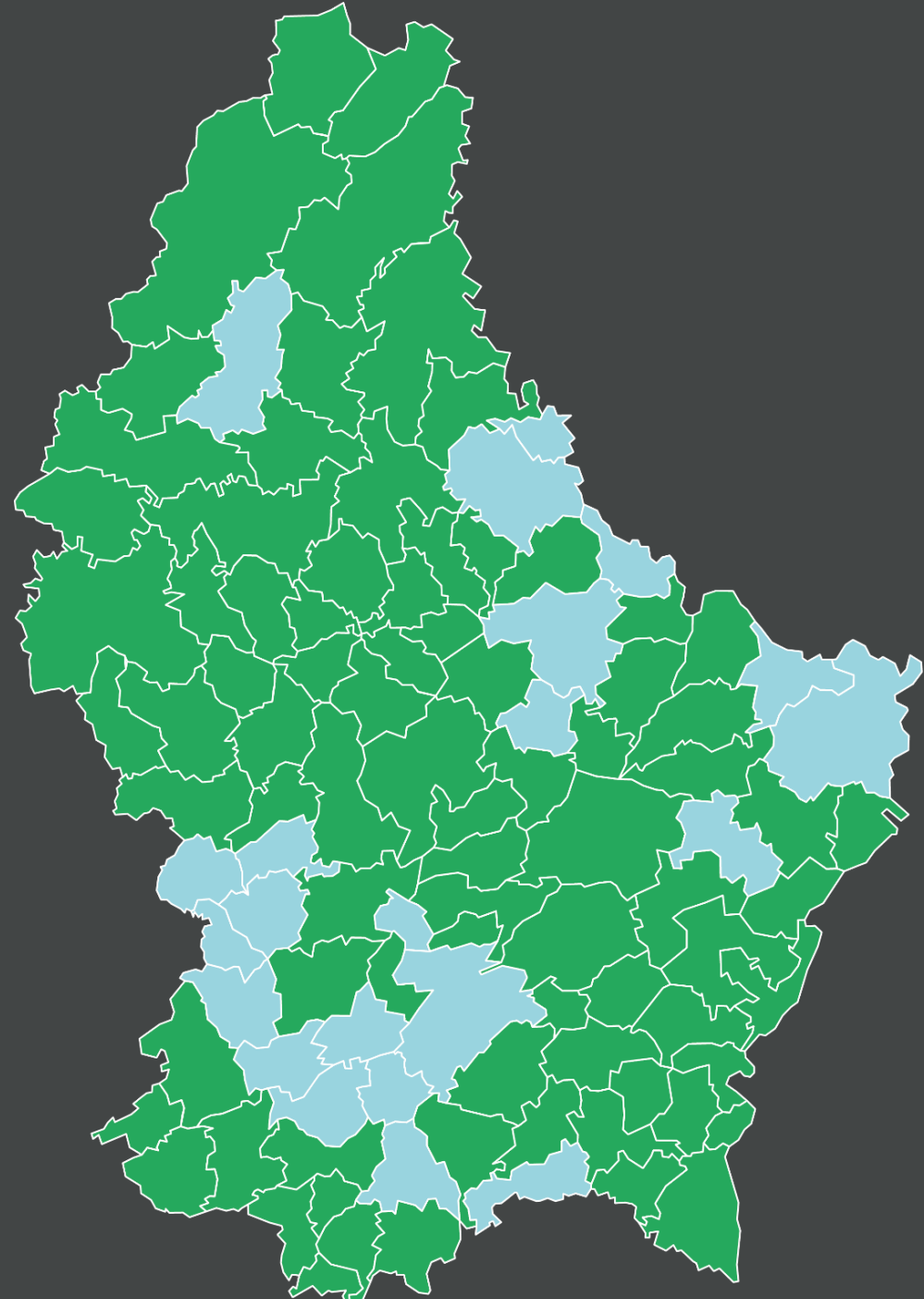


Al gi mir all.  
Mä jonk bleiwen...?

# 1. Wat ass iwwehapt e Club Senior?



**MOSAÏQUE** CLUB  
CLUB SENIOR ESCH-SUR-ALZETTE

 **clubsenior**

 **Club Atertall**  
*zesammen erliewen*

  
**clubsenior**  
Prénzebiërg

  
**AN DER LOUPESCHT**  
CLUB SENIOR

 **clubsenior**  
**muselheem**

 **club**  
**syrdall**

 **Club**  
**UELZECHTDALL**



**Club Senior**  
KIELEN



 **CLUB HAUS**  
AM BECHELER

 **Am Saitert**  
Club Haus

 **an de SAUERWISSEN**  
CLUB HAUS



**Diddelenger Haus**  
**fir Senioren a.s.b.l.**

 **GIM** asbl  
**Abosselesch**  
Mondercange

 **AM BRILL**  
CLUB HAUS

 **BEIM KIOSK**  
CLUB HAUS

 **Op der Heed**  
Club Haus

 **Inter-Actions**  
Developpement & Action Sociale

 **Inter-Actions**  
Developpement & Action Sociale

 **Inter-Actions**  
Developpement & Action Sociale



**Club Senior**  
Stroossen

# Wat mécht e Club Senior?

→ **Objektiv: “vieillissement actif” / “active ageing”**

- 1) **Gesondheet & Wuelbefannen**
- 2) **Léieren & sech informéieren**
- 3) **Entdecken & Kultur**
- 4) **Geselligkeet & Engagement**

*Inclusion*  
*Échange interculturel et*  
*intergénérationnel*  
*Life-long learning*  
*Participation active ...*

# Regional Aarbecht



## 21 Individuell Regional Strukturen

- Regional, prioritär 50+
- **Jidderee kann an all Club goen – onofhängeg wou ee wunnt (oder wéi al en ass)**
- **Aktivitéits Beräicher:** Life-long-learning, Sport, Kulinaresch, Gesellesch, Bénévolat, Reesen, Kultur, Léieren, Informatioun



## 1 National Struktur

- Fir Senioren & Professionneller
- Informatioun, Recherche, Formatioun
- **Coördinatioun** Réseau Clubs Seniors



Source: Carlo Schneider, geroAKTIV Magazine Nr.86.

## 2. Déi Al a Sport?!

# Wat heescht schon “al?”

## ○ Demografesche Wandel:

- Liewenserwaardung geet erop (1840 bei 45 Joer, Haut bei 80/84 Joer)
- Méi “al” Gesellschaft (20% vun eiser Population ass 60+)\*
- D.h. **méi Joeren** déi **méi Leit** am Pensiouns Alter liewen (kënnen)

→ Wichtig, fit ze sinn / bleiwen: individuell & gesellschaftlech

○ Definitioun vum “Senior” ännert mat der Zäit, a bleift e ganz individuell Konzept



# Wat heescht schon “al?”

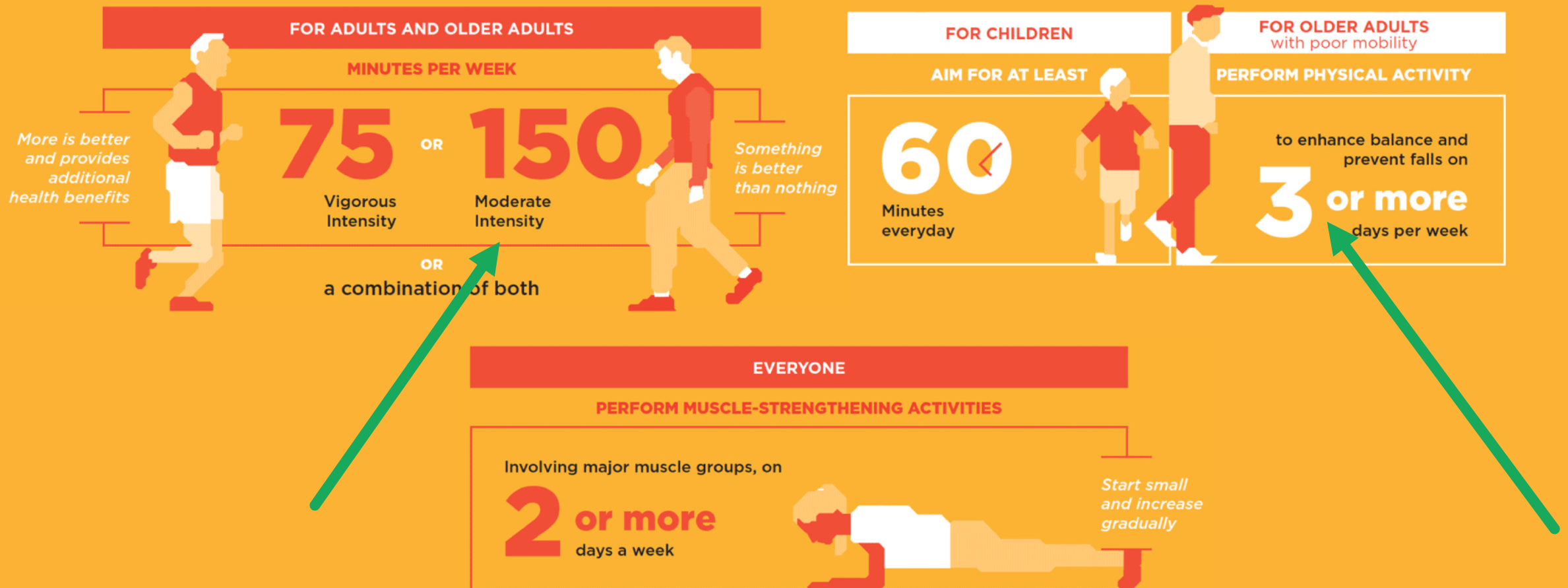
→ **formellen Alter** = wéi al ech **sinn** (biografeschen Alter: Gebuertsdatum am Passport)

VS.

→ **informellen Alter** = wéi al ech mech **fillen** (biologeschen Alter: Zoustand vu Kierper a Geescht)

**WICHTEG:** Eng negative Siicht op den eegenen Alter /  
Alterungsprozess huet en negative Afloss ob eis  
Liewenserwaardung: **7.5 Joer!**

# HOW MUCH PHYSICAL ACTIVITY IS NEEDED FOR GOOD HEALTH?



# GIMB am Club Senior

○ Dofir: Al gi mir all, mä op mir “jonk” bleiwen läit un eis (an Iech)!

GIMB ass dofir immense wichteg well...

- **Och Senioren kënnen fit sinn / bleiwen = reduzéiert negativ Altersbiller**
- **Preventioun géint vill altersbedengte Konditiounen**

# GIMB am Club Senior

# Wéi?

- De Client am Fokus
- All Club ass anescht
- Jidderee kann
- Online & présentiel
- Professionnelle Kader

# Beispiller

Gesond lessen	Méi Beweegen
Kachatelier, Geméis/Uebst konservéieren	Online & présentiel / débutant bis avancé
Mëttesdësch (regional, frësch, saisonal, vegetaresch)	Pilates, Yoga, Zumba, Line dance, Country dance, Sëtzdanz, Pétanque, Keelen ...
Gesondheetswoch / Gesondheetsdag	Lafen, Wanderen, Badminton, Pickle Ball, Nordic walking ...
Ateliers Geméisgaart: Solawi (solidaresch Landwirtschaft), Kräuterwanderung	Aquagym, Self defense, Tai Chi, Badminton...
Fairtrade , gesondheets a regionale Maart	Bauchtanz, Lamawanderung ...

# De “Label” GIMB

Gëtt ënnerschiddlech benotzt:

- **Externen Kommunikatiouns Outil**
- **Als intern „Valeur“**

„GIMB“ ass also en Haaptbestanddeel vum nationale Réseau Club Senior.

# Chargé/es de direction iwwer GIMB

- *Active aging ass eist Leitmotiv, dofir ass de GIMB e feste Bestanddeel vun eisem Club, en ass wichteg, wat sech un den Zuelen vun de Leit déi matmaachen weist.*
- *(GIMB) c'est le cœur de notre travail au club senior. Aider les seniors à vieillir le mieux possible, l'activité physique et une alimentation saine y participe grandement.*
- *Eis Sport Coursen si richteg gutt besat an et ass eis och wichteg, fir Fitness bei eiser Clientèle oprecht ze erhalen. Et solle Coursen sinn déi sech eisen Leit upassen an NET ëmgedréint. Dat ass an mengen Aen ee wichtige Punkt.*
- *GIMB ass natierlech en Thema, dat ëmmer matleeft a vill vun eisen Aktitéiten concernéiert. Am Sënn vun engem positiven Bild vum Alter darf GIMB net feelen.*



Fotoen



Wandern mam  
Pränzeberg

Self-Defense  
am Club  
Uelzechtdall



Gym pour Dames am Club Uelzechtdall



Pickleball am Club Uelzechtdall



Yoga mam Lama (Club Uewersauer)

Zumba Gold (Club Uewersauer)



Vëlostour mam Club Eist Heem





LifeKinetic mam Club Haus am Brill



Bewegung am Pränzeberg



Sätzdanz mam Pränzeberg



Bauchdanz am Club Syrdall

Lamawanderung mam Club Eist Heem





Gesond Kachen Club Uewersauer

Zoppenatelier mam  
Pränzeberg



An de Gaart Club  
Eist Heem





Nos activités régulières

Émmer Mëttoch um 14.30 Auer

➤ Keelespillen

Mir treffen eis am Café de l'Usine (beim Malou) 41, rue Emile Mark, Déifferdeng. Pro Mëtreg gëtt eng Participatioun vun 2 € gefrot, déi op der Plaz ze bezuelen ass.

Tous les mercredis à partir de 14h30

➤ Jeu de quilles

Le lieu de rendez-vous pour les joueurs de quilles: Café de l'Usine (beim Malou) 41, rue Emile Mark, Déifferdeng. Une participation de 2 € est demandée par après-midi.



All Donneschdes um 14.45 Auer um  
Boulodrome National am Metzlerlach zu Zolwer



➤ Pétanque

All donneschdes métters spille mir zesummen um 14.45 Auer Pétanque. Wann et reent, kënnen mir och rëm an d'Hal spille goen.

Ufank: 20.04.2023

Tous les jeudis à partir de 14h45 au Boulodrome  
national «Metzlerlach-Soleuvre»

➤ Pétanque

Tous les jeudis nous jouons à la Pétanque à 14h45. En cas de pluie la pétanque aura lieu dans le hall.

Début: 20.04.2023

Inscrivez-vous s.v.p. au ☎ 26 58 06 60 et faites un virement après réception de la facture, sur notre compte CCPLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Alpakawanderungen  
Randonnées avec les alpagas



GESONDHEITSWOCH  
SEMAINE DE LA SANTÉ



Méindes bis Sonndes 22.05 - 28.05

Bei eiser dësjäregere Editioun vun der Gesondheetswoch, leeë mir de Fokus op d'Bewegung. Fit duerch den Alter goen, mat vill an och regelméissegere Bewegung, déi zu engem allgemenge positive Wuelbefanne bäidreit. Profitéiert vun eise gratis Schnuppercoursen oder sicht lech eng Aktivitéit ronderëm gesond Ernierung aus. Kuckt lech eise komplette Programm un, et ass fir jiddereen eppes dobäi. Mir freeë eis op äre Besuch.

Lundi au dimanche 22.05 - 28.05

Cette année dans notre semaine de la santé, nous mettons l'accent sur les bienfaits de l'exercice. Rester en forme à travers l'âge grâce à beaucoup et réguliers exercices. Profitez de nos cours d'essai gratuits ou recherchez une activité autour de l'alimentation saine. Nous attendons avec impatience votre visite.

GIMB-PASS

GIMB Pass - 20% Remise bei Deelhuelen un de 4 mam GIMB Pass zechenten Aktivitéiten.

GIMB Pass - 20% Remise bei Deelhuelen un de 4 mam GIMB Pass zechenten Aktivitéiten.

☎ 36 92 32-499

Bewegung



Vélostier

Bei eise Rondtier gëtt den Tempo dem Grupp ugepasst. Gemeinsam lesse si virgesinn a ginn individuell bezuelt.

Le rythme est ajusté au groupe. Pendant les tours, un déjeuner est prévu, qui est payé individuellement.

Tour 1: Waasserbëlleg - Réimech / ca. 56 km

📅 Dönschdeg, den 18. Abrëll 2023

🕒 08:49 Auer: Bierchem / Gare

Tour 2: Bierchem - Belval / ca. 42 km

📅 Dönschdeg, den 02. Mee 2023

🕒 10:00 Auer: beim Club

Tour 3: Waasserbëlleg - Saarbuerg / ca. 42 km

📅 Dönschdeg, den 16. Mee 2023

🕒 08:49 Auer: Bierchem / Gare

Tour 4: Bierchem - Hesper - Pafendall - Kierchbiereg - Dommeldeng / ca. 45 km

📅 Dönschdeg, den 30. Mee 2023

🕒 09:00 Auer: beim Club

36

contact@eisthem.lu

Yin-Yoga  
avec Diana Lanoe



Le Yin Yoga est une pratique douce mais profonde qui utilise les postures classiques du Yoga Indien avec une approche différente, basée sur des connaissances énergétiques et physiologiques importées de la médecine traditionnelle Chinoise et le Yin Yoga taoïste. L'idée du Yin représente l'immobilité et le Yang le mouvement. Avec le Yin Yoga, l'objectif est donc de ralentir et d'avoir une approche méditative pour reposer le corps et le régénérer en profondeur. Durant la pratique, on prend conscience des respirations abdominales et des méridiens du corps. Chaque méridien est associé à différents organes ou différentes zones du corps pour mieux y faire circuler l'énergie. Celle-ci circule pendant la respiration à travers les méridiens qui, s'ils sont bien irrigués, sont garants de notre équilibre physique et moral.

Pendant les sessions de Yin Yoga, nous allons rester la majorité du temps au sol et appliquer de légères pressions sur les articulations tout en relaxant les muscles autour pour atteindre des tissus conjonctifs profonds entourant les os. Avec une attention toute particulière aux ajustements nécessaires, nous allons restaurer la souplesse des articulations en respectant l'amplitude naturelle de mouvement pour atteindre un meilleur confort et plus de sécurité.

📍 UMELDUNG: ☎ 26 54 04 92  
✉ info@beimkiosk.lu



Méindes / lund  
9.1, 16.1, 23.1, 30.1  
6.2, 20.2, 27.2  
6.3, 13.3, 20.3, 27.3  
17.4, 24.4

🕒 14h45 - 16h15

📍 Rendez-vous

Club Haus

🗣 Lëtzebuergesch,  
französisch, deutsch

🕒 155 € (13 séances)

👤 Iwwerweisen:  
„Yin Yoga“

⚠ Bequeem Kleeder,  
Turmmatt, Gedrécks  
tenue de sport, bas-  
son, matelas yoga

42



SPORT, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG | SPORT, MOUVEMENT, DÉTENTE

Ennerwee iwwer Kopp, Bierg an Dall  
Gesellegen Tréppeltour - Randonnée conviviale (ca.5 km)

• Kommt mat eis op e gemittlichen Tréppeltour durch eis Region. Zesummen machen mir eis iwwert Gewann vun eisen Gemengen.

• Joignez-vous afin de faire une randonnée agréable dans notre région. Ensemble, nous nous mettons en route à travers nos communes.



📅 Wasserbillig Dönsdeg 17.01.2023	📍 Muselheem
📅 Ehnen Dönsdeg 07.03.2023	📍 Parking « Route du Vin »
📅 Mertert Dönsdeg 18.04.2023	📍 Parking « Rue du Parc »
🕒 14.00 Auer	📅 1 Woch virduen



leseswandering (A Wiesesch)

• Hut dir Lochst mat den leselen tréppelen ze goen? Dann kommt mat eis op Manternach, wou mir een Tour vun 2 Stonnen matt hinnen maachen. Dann können mir jo och feststellen op et wirklich sou ass, dat leselen stur sin.

• Voulez vous faire une promenade avec les ânes? Alors venez avec nous à Manternach pour en faire un tour de 2 heures.



📅 Méindeg 20.03.2023	📍 Manternach (A Wiesesch)
🕒 14.00 Uhr	💰 € 20.-
📅 bis 13.03.02023	

# Méi Info?

- Luxsenior.lu
- Gero.lu

**club senior pages**  
JAN – MAR 2023

Locations marked on the map: HUPPERDANGE, BASCHLEIDEN, ETTELBRUCK, REDANGE / ATTERT, BEIDWEILER, WASSERBILIG, LORENTZWEILER, KEHLEN, BERELDANGE, CAPELLEN, STRASSEN, CONTERN, ALZINGEN, BERCHEM, MONDERCANGE, REMICH, DIFFERDANGE, SCHIFFLANGE, ESCH-SUR-ALZETTE, AUMERANGE, DUDANGE.

An dëser Broschür kritt Dir en Abléck an d'Programmer an Aktivitéite vun de Clubs Seniors. Bei Interessi, kontaktéiert de jeeeweilige Club Senior. Egal vu wou Dir sidd, all Club Senior huet seng Diere fir Iech op.

*Cette brochure vous donne un aperçu des programmes et activités des Clubs Seniors. Si vous êtes intéressé(e), veuillez vous adresser directement au Club Senior en question. Tous les Clubs Seniors vous sont ouverts, n'importe où vous habitez.*

**LUXSENIOR.LU** FR | DE

Active Ageing | Vivre à domicile | Vivre en institution | Thèmes | Publications | Contact | Liens utiles

**Active Ageing**

- Les Clubs Seniors
- Activités au niveau local
- Le sport à tout âge

**GERO-Kompetenzzentrum fir den Alter (Centre de compétence gérontologique)**

- Bénévolat
- GIMB Gesond lessen Méi Bewegen

**Lifelong Learning**

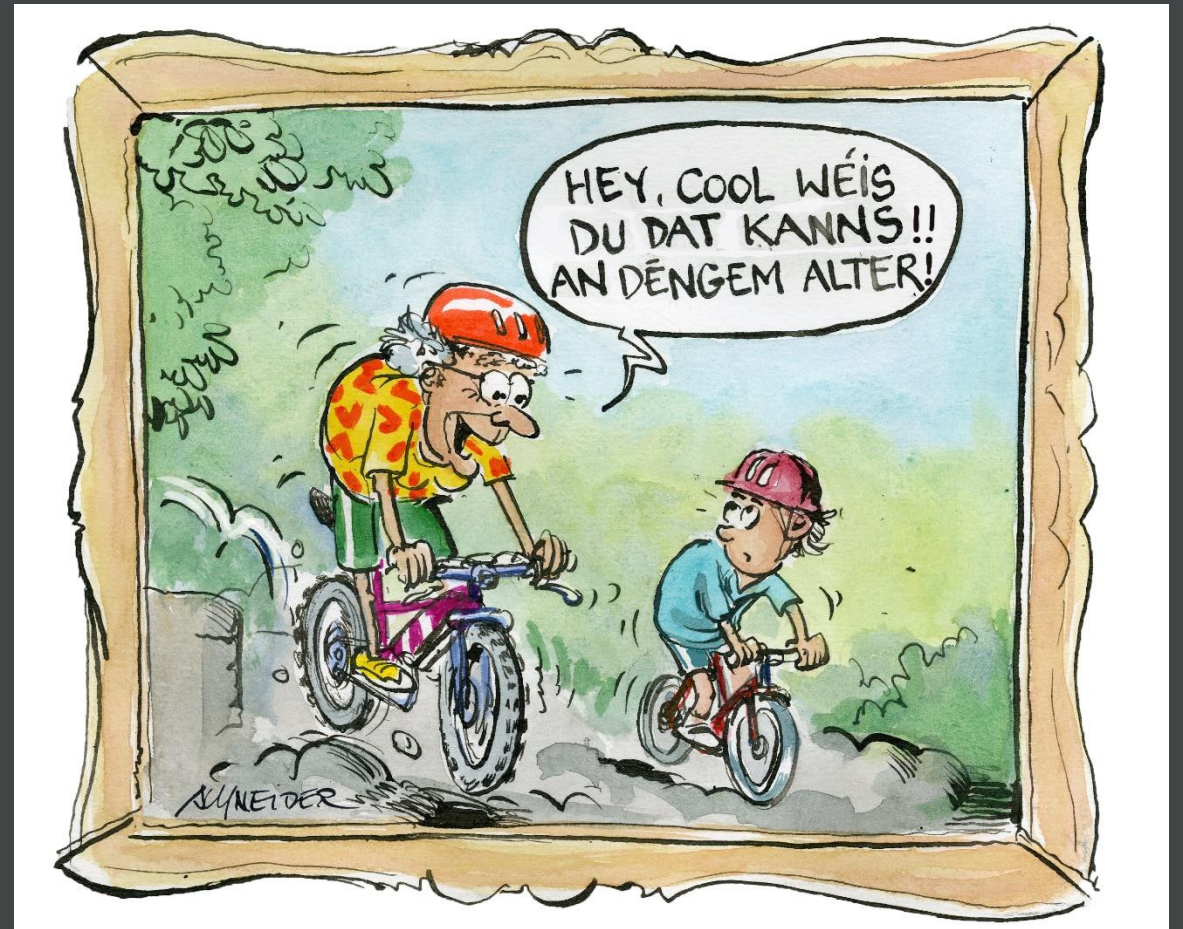
- Mobilité à tout âge

**Chercher**

Senioren-Telefon  
☎ 247-86 000  
lu - ve: 8.30 - 11.30



Merci



Source: Carlo Schneider, geroAKTIV Magazine Nr.86.

# Nadia BEMTGEN

Chargée de mission Club Senior

20, rue de Contern  
L-5955 Itzig

T. +352 36 04 78-44  
nadia.bemtgen@gero.lu  
[www.gero.lu](http://www.gero.lu)

**gero**  
KOMPETENZZENTER  
FIR DEN ALTER

