

# CLUB SENIOR KIELEN

Programme 02/2025



	JOUR	DATE	SUJET	LIEU & HEURE	DÉTAILS
	Lu/Mo	3.2	<b>Wanderung</b> Marche   8,9 km	<b>Kopstal</b> Départ 9h30 P&R Kehlen ou 9h40 n°28 rue de Saeul	
	Ma/Di	4.2	<b>Verkleideter fingerfood Lunch</b> Lunch de fingerfood déguisé	<b>Club</b> 12h00	Participation : ±15€ <b>Réservation : 31.1</b>
	Ma/Di	4.2	<b>Spielnachmittag</b> Après-midi de jeux (Whist, Rummikub...)	<b>Club</b> 13h30	<b>Réservation : 31.1</b>
	Me/Mi	5.2	<b>RGM   Ronnie Gardiner Method</b>	<b>Club</b> 10h00-11h00	Participation : 10€ <b>Réservation : 31.1</b>
	Me/Mi	5.2	<b>Gemütlicher Handarbeitstreff</b> Travaux manuels conviviaux	<b>Club</b> 14h30-17h00	Individuelle Handarbeiten nähen, stricken, häkeln....
	Me/Mi	5.2	<b>Kegeln &amp; Essen</b> Jeux de quilles & repas	<b>Hagen</b> 17h30 Hoener Stuff	<b>Réservation : 31.1</b>
	Je/Do	6.2	<b>Moderate Wanderung</b> Marche modérée   ±5 km	<b>Klaushaff</b> Départ 9h30 P&R Kehlen ou 9h35 parking Klaushaff	
	Je/Do	6.2	<b>Créativa</b>	<b>Metz</b> Départ 9h00 P&R Kehlen	Prix : 10€ Restauration sur place <b>Réservation : 31.1</b>
	Ve/Fr	7.2	<b>Mittagskonzert Pierre Fontenelle</b> gefolgt von einem Essen Concert de midi suivi d'un repas	Départ 11h25 arrêt de bus Schaarfeneck Kehlen ou 12h30 à l'église protestante	Restaurant : Cocottes Repas à la carte <b>Réservation : 3.2</b>
	Lu/Mo	10.2	<b>Wanderung</b> Marche   9,7 km	<b>Roedgen</b> Départ 9h30 P&R Kehlen ou 9h50 n°16a rue de Luxembourg	
	Ma/Di	11.2	<b>Kochatelier: Rotkohl-Kokos-Suppe</b> Atelier de cuisine : soupe au chou rouge et à la noix de coco	<b>Club</b> 11h00	Participation : ±7€ <b>Réservation : 4.2</b>
	Ma/Di	11.2	<b>Austauschnachmittag</b> Après-midi de rencontre	<b>Club</b> 13h30	<b>Réservation : 4.2</b>
	Me/Mi	12.2	<b>Museum für Druckkunst</b> Musée de l'imprimerie	<b>Grevenmacher</b> Départ 11h30 P&R Kehlen	Prix : 12€ (visite guidée). Restaurant : Bistro Quai Repas à la carte <b>Réservation : 5.2</b>
	Je/Do	13.2	<b>Moderate Wanderung</b> Marche modérée   ±5 km   Härebësch	<b>Simmer</b> Départ 9h30 P&R Kehlen ou 9h45 parking à gauche entre Goebelange et Septfontaines	
	Je/Do	13.2	<b>Spielnachmittag</b> Après-midi de jeux (Whist, Rummikub...)	<b>Club</b> 13h30	<b>Réservation : 6.2</b>
	Ve/Fr	14.2	<b>Küche aus aller Welt: Österreich</b> <b>Schlutzkrapfen mit Spinat &amp; Pilzen</b> Cuisine du monde : Autriche Boulettes de pâte farcis aux épinards et champignons	<b>Club</b> 11h00	Participation : ±15€ <b>Réservation : 7.2</b>



## CLUB SENIOR KIELEN

2, rue de Keispelt | L-8282 Kehlen

E-mail: [aktiv+@kehlen.lu](mailto:aktiv+@kehlen.lu)

Tél.: 26 10 36 60

GSM: 621 33 90 70



Für weitere und detaillierte Informationen zu unseren Aktivitäten, schreiben Sie sich im Club ein.  
 Pour des informations plus détaillées sur nos activités, inscrivez-vous au club.

JOUR	DATE	SUJET	LIEU & HEURE	DÉTAILS
 Lu/Mo	17.2	<b>Wanderung gefolgt von einem Essen</b> Marche suivi d'un repas   8,4 km	<b>Grosbous</b> Départ 9h30 P&R Kehlen ou 10h00 parking près de l'église	Restaurant : Abruzzebier Repas à la carte <b>Réservation : 10.2</b>
 Ma/Di	18.2	<b>Backatelier</b> Atelier de pâtisserie   Bliss Balls	<b>Club</b> 13h30	Participation : ±5€ <b>Réservation : 11.2</b>
 Me/Mi	19.2	<b>Informationsveranstaltung: Ernährung &amp; Wohlbefinden für Personen 50+</b> Séance d'information : L'alimentation & le bien-être des personnes de 50+	<b>Club</b> 14h00-15h00	<b>Réservation : 12.2</b>
 Je/Do	20.2	<b>Moderate Wanderung</b> Marche modérée   4,9 km   Pëttenerbësch	<b>Pettingen</b> Départ 9h30 P&R Kehlen ou 9h50 parking près du château	
 Je/Do	20.2	<b>Kreativwerkstatt: Mosaik</b> Atelier créatif : Mosaïque	<b>Club</b> 13h30	Participation : ±20€ <b>Réservation : 13.2</b>
 Ve/Fr	21.2	<b>Stephany Ortega Trio</b> <b>Nachmittagskonzert</b> Concert de midi	Départ 11h25 arrêt de bus Schaarfeneck Kehlen ou 12h30 Cercle Cité Grande Salle	<b>Réservation : 14.2</b>
 Lu/Mo	24.2	<b>Wanderung</b> Marche   8 km	<b>Strassen</b> Départ 9h30 P&R Kehlen ou 9h45 parking près du Fräiheitsbam (CR181)	
 Ma/Di	25.2	<b>Euro Space Center</b>	<b>Libin</b> Départ 8h30 P&R Kehlen	Prix : 36€ (entrée) Restaurant : Il Forno à la carte <b>Réservation : 6.2</b>
 Me/Mi	26.2	<b>"Lunch with the Luxembourg Philharmonic"</b> Konzert   Concert	Départ 11h25 arrêt de bus Schaarfeneck Kehlen ou 12h20 à la Philharmonie	<b>Réservation : 19.2</b>
 Je/Do	27.2	<b>Moderate Wanderung</b> Marche modérée   4,6 km   Lièvre	<b>Bambësch</b> Départ 9h30 P&R Kehlen ou 9h45 parking Juegdschlass	
 Je/Do	27.2	<b>Vortrag Parkinson-Krankheit</b> Conférence sur la maladie de Parkinson	<b>Club</b> 14h00 – 16h00	<b>Réservation : 20.2</b>
 Ve/Fr	28.2	<b>Gimb</b> <b>Blumenkohl Pizza</b> Pizza au chou-fleur	<b>Club</b> 11h00	Participation : ±15€ <b>Réservation : 21.2</b>





### **Informationsveranstaltung über Ernährung und Wohlbefinden für Personen ab 50 Jahren**

**19.02.2025**

**14:00 – 15:00 Uhr**  
Club Senior in Kehlen

**Teilnahme: gratis**

**Einschreibung: bis zum 12.02.2025**

**(Vortrag auf Luxemburgisch/Französisch)**

### **Séance d'information sur l'alimentation et le bien-être des personnes de 50 ans et plus**

**19.02.2025**

**14h00 – 15h00**  
Club Senior à Kehlen

**Participation : gratuit**

**Inscription : jusqu'au 12.02.2025**

**(Conférence en luxembourgeois/français)**

Die tägliche Ernährung ist für die Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit und eines dauerhaften Wohlbefindens von entscheidender Bedeutung. Sie muss für jeden Einzelnen entsprechend seiner familiären, beruflichen und alltäglichen Situation angepasst werden. Über die reine Ernährung hinaus stellt die Ernährung auch einen Moment der Geselligkeit dar, den man mit der Familie oder mit Freunden teilt, und ein wertvolles Mittel, um sich jeden Tag um sich selbst zu kümmern.

Gesundes Altern ist eine Herausforderung, der wir uns angesichts der steigenden Lebenserwartung stellen müssen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Schlüssel zu einem möglichst langen Leben unter optimalen Bedingungen, indem er Ihnen eine Ernährung bietet, die Ihren Bedürfnissen und Ihrem Lebensstil entspricht.

Informieren Sie sich, wie Sie Ihren Körper nähren, Ihre Gesundheit erhalten und jeden Lebensabschnitt in vollen Zügen genießen können. Die Konferenz wird von Frau Michele Frisch (Ernährungsberaterin) moderiert.

L'alimentation quotidienne est essentielle pour maintenir une bonne santé et un bien-être durable. Elle doit être adaptée à chaque individu en fonction de sa situation familiale, professionnelle et quotidienne. Au-delà de la simple nutrition, l'alimentation représente également un moment de convivialité, de partage en famille ou entre amis, et un moyen précieux de prendre soin de soi chaque jour.

Viellir en bonne santé est un défi que nous devons relever face à l'augmentation de l'espérance de vie. Cette formation vous fournira les clés pour vivre le plus longtemps possible dans les meilleures conditions, en vous offrant une alimentation adaptée à vos besoins et à votre mode de vie.

Rejoignez-nous pour apprendre à nourrir votre corps, préserver votre santé et profiter pleinement de chaque étape de la vie. La conférence sera présentée par Mme Michele Frisch (diététicienne).

## Virtrag iwwert d'Parkinsonkrankheet

27.02.2025

14:00 – 16:00 Auer  
Club Senior zu Kielen

Deelhuelen: gratis  
Umeldung: bis den 20.02.2025

De 27. Februar steet ganz am Zeeche vun der Parkinsonkrankheet. Hei gi mir während engem Virtrag méi iwwert d'Parkinsonkrankheet, d'Liewe mat der Krankheet an déi verschidden Acteur'en op deem Gebitt gewuer.

Wou kënnst dës neurologesch Krankheet hir? Wéi gëtt dës Krankheet behandelt? Wéi kann ee mat der Krankheet ëmgoen a wéi eng Servicer kënnen an dëser Situatioun hëllefen?

Den Thierry Lentz, Coordinateur vun "Parkinson Luxembourg asbl" wäert probéieren op är Froen ze äntwären.



## CLUB SENIOR KIELEN

2, rue de Keispelt | L-8282 Kehlen

E-mail: [aktiv+@kehlen.lu](mailto:aktiv+@kehlen.lu)

Tél.: 26 10 36 60

GSM: 621 33 90 70



# K-BUS GEMENG KIELEN

 **8002 8282**



**Service gratuit**  
Du lundi au samedi  
de 8h00 à 20h00

### Où circule le K-BUS?

- \* Territoire de la Commune de Kehlen
- \* Capellen Gare
- \* City Concorde Lifestyle Center
- \* Shopping Center La Belle Etoile
- \* CHL - Centre Strassen
- \* CHL Eich
- \* CHdN Ettelbruck
- \* Hôpital Kirchberg
- \* Rehazenter Kirchberg
- \* ZithaKlinik

### Quand circule le K-BUS?

Du lundi au samedi de 8h00 à 20h00 (sauf les jours fériés).

### Comment réserver le K-BUS?

Composez le numéro gratuit 8002 8282 et réservez votre déplacement au plus tard 60 minutes avant votre départ souhaité.

Plus d'infos sur :

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

