

MAI
Mai



AUGUST
Août



Aktivitäten für Senioren
Activités pour seniors

Programm von Mai bis August 2019
Programme de mai à août 2019


VILLE DE
LUXEMBOURG
www.vdt.lu

multiplc ty

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

-  NICHT für Rollstuhlfahrer und Personen mit Gehhilfen geeignet
NON accessible aux personnes en chaise roulante ou utilisant un déambulateur

-  Fußmarsch
Marche à pied

-  Kostenlose Teilnahme
Participation gratuite

-  Preis
Prix

-  Uhrzeit und Treffpunkt
Heure et lieu du rendez-vous

-  Bus: Linie, Bushaltestelle
Bus : ligne, arrêt

-  Tram: Haltestelle
Tram : arrêt

-  5 Stunden und mehr
5 heures et plus

-  3 bis 4 Stunden
3 à 4 heures

-  1 bis 2 Stunden
1 à 2 heures

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

-  Intergenerationelles Projekt
Projet intergénérationnel

-  Info
Info

-  Achtung
Attention

WICHTIGE INFORMATIONEN

Bei eingeschränkter Mobilität, informieren Sie bitte den Seniorendienst im Voraus.

INFORMATIONS IMPORTANTES

Veillez prévenir le Service seniors en avance en cas de mobilité réduite.

! Wenn Sie sich für eine Aktivität angemeldet haben und verhindert sind daran teilzunehmen, dann melden Sie sich, so früh wie möglich, telefonisch oder per Mail ab.

Ihre Anmeldung für die Aktivitäten ist verbindlich und setzt Ihr **Einverständnis** voraus, am angekündigten Tagesprogramm teilzunehmen.

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

Bei all unseren Aktivitäten bitten wir Sie darum, **pünktlich** zu sein.

! Au cas où vous avez un empêchement de participer à une activité, veuillez nous prévenir par téléphone ou par mail dès que possible.

*L'inscription pour les activités est un engagement de votre part et entraîne votre **acceptation** de 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.*

*Pour toutes nos activités, nous vous prions **d'être à l'heure.***

KALENDER / CALENDRIER

MONAT / MOIS	DATUM / DATE	AKTIVITÄT / ACTIVITÉ	S./P.	
M A I M A I	Fr / Ve	03.05	Parken a Gäert um Kierchbierg	4
	Di / Ma	07.05	Hospice civil Pfaffenthal	4
	Fr / Ve	10.05	Golf de Luxembourg Belenhaff	5
	Di / Ma	14.05	Mäertchen	5
	Fr / Ve	17.05	Portes ouvertes am Konviktsgaard	6
	Sa / Sa	18.05	Portes ouvertes au Konviktsgaard	7
	Fr / Ve	24.05	Metz	8
	Mi / Me	29.05	Luxembourg Science Center	9
	Fr / Ve	31.05	Pétrusse-Express	9
J U N I J U I N	Mi / Me	05.06	MS Princesse Marie-Astrid	10
	Fr / Ve	07.06	lechternach	11
	Mi / Me	12.06	Promenade UNESCO	12
	Fr / Ve	14.06	Schloss Schwetzingen	13
	Di / Ma	18.06	SERVIOR-CIPA "Beim Klouschter"	14
	Fr / Ve	21.06	Le Parc des Topiaires à Durbuy	15
	Fr / Ve	28.06	Tréppeltour & Juegdschlass	15
J U L I J U I L L E T	Mi / Me	03.07	Visite guidée Mersch & Jardins d'Ansembourg	16
	Fr / Ve	05.07	Franziskanerklooschter	17
	Mi / Me	10.07	Aquarium-Muséum Liège & Source O Rama	17
	Fr / Ve	12.07	Skulpturewee Jonglënster	18
	Mi / Me	17.07	Schengen & Musée Européen	18
	Fr / Ve	19.07	Clierf & The Family of Man	19
	Mi / Me	24.07	Cogenerationuzentral	20
	Fr / Ve	26.07	Bastogne & War Museum	20
Mi / Me	31.07	Solarboot Stausee	21	
A U G U S T A O Û T	Fr / Ve	02.08	Bundesbank Bunker & Reichsburg Cochem	22
	Do / Je	08.08	Résidence Riedgen	23
	Fr / Ve	09.08	City promenade by night	23
	Mo / Lu	12.08	Luxtram	24
	Fr / Ve	16.08	Méchelskierch	24
	Di / Ma	20.08	Tréppeltour um Gaalgebierg	25
	Fr / Ve	23.08	Expositioun: Ons Schueberfouer	26
	Di / Ma	27.08	Schueberfouer	26
Mi / Me	28.08	Tréppeltour am Bambësch	27	
	Jeden Montag / chaque lundi - Summerdanz		28-29	
	Jeden Dienstag / chaque mardi - Gemeinschaftssiessen		30	
	Donnerstags / Jeudi - Kino mat Häerz		31	



Parken a Gäert um Kierchberg



Spaziergang durch die Grünanlagen des Kirchberg-Plateau und dem Viertel Grünewald.

Promenade à travers les espaces verts du plateau de Kirchberg et du quartier Grünewald.

10:00
Entrée Philharmonie

H Haltestelle / Arrêt : Philharmonie Mudam

! Ziehen sie festes Schuhwerk an! /
Veuillez mettre des chaussures solides !

i Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
26.04.2019



Hospice civil Pfaffenthal



Vormittag
Geführte Besichtigung des CIPAs.

Mittagessen

Matin

Visite guidée du CIPA.

Déjeuner

10:00
L Hospice civil Pfaffenthal
71, rue Mohrfels
L-2158 Luxembourg

B Linie / Ligne ²³
Bushaltestelle / Arrêt : Théiwesbur

€ **9,50 €**
Tagesmenü / Menu du jour

i Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
29.04.2019



Golf de Luxembourg Belenhaff



Vormittag
Geführte Besichtigung der Golfanlage mit Blick hinter die Kulissen.

Mittagessen

Matin

Visite guidée du terrain de Golf avec regard dans les coulisses.

Déjeuner

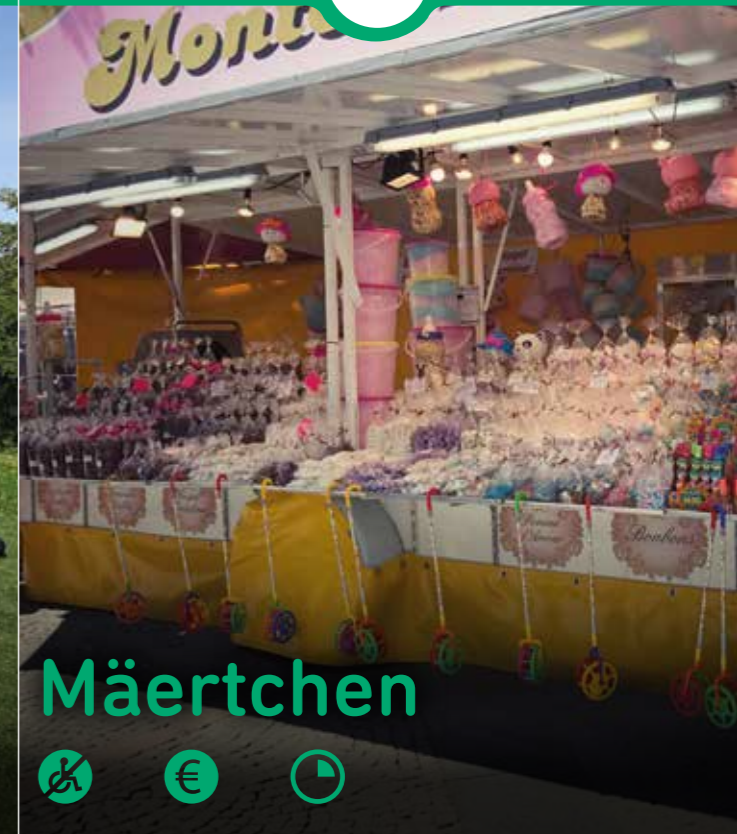
L **10:45**
Kathedrale / Cathédrale
(boulevard F.D. Roosevelt)

IOI 2 Gänge: Suppe, Königinnenpastete
(Fischgericht auf Anfrage im Voraus) /
2 plats : soupe, bouchée à la reine
(Plat de poisson sur demande à l'avance)

€ **20,90 €**

! Die Einschreibungsgebühren werden nicht zurückerstattet. Abmeldung bis zum **02.05.2019**. Keine Schuhe mit spitzen Absätzen tragen /
Les frais d'inscription ne seront pas remboursés. Annulation jusqu'au 02.05.2019. Ne pas porter des chaussures à talon pointu

i Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
02.05.2019



Mäertchen



Geselliges Mittagessen auf dem „Mäertchen“.

Déjeuner convivial au « Mäertchen ».

L **12:00**
Restaurant Kessel
Place Guillaume II

IOI À la carte

€ À la carte

i Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
08.05.2019



Portes ouvertes am Konviktsgaard



Tage der offenen Türen im Konviktsgaard

Verkaufs- und Informationsstände.
Besichtigung der renovierten Wohnungen und Zimmern.

8:30 Kaffee + Croissants (gratis)

Vor- und Nachmittag

Geführte Besichtigungen:

9:00, 10:30, 11:00, 13:30 luxemburgisch

9:30, 13:30 französisch

12:00-14:00 Mittagessen

Journées des portes ouvertes au Konviktsgaard

*Différents stands de vente et d'information.
Visite d'appartements et de chambres courts séjours renovés.*

8:30 Café + croissants (offerts)

Matin + après-midi

Visites guidées :

9:00, 10:30, 11:00, 13:30 luxembourgeois

9:30, 13:30 français

12:00-14:00 Déjeuner

08:30



Konviktsgaard
11, avenue Marie-Thérèse
L-2132 Luxembourg



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



Warmes Buffet. Getränke nicht inbegriffen (**Anmeldung erwünscht**) /
Buffet chaud. Boissons non comprises (Inscription souhaitée)



15 €



Einschreibung erwünscht für das Mittagessen / *Inscription souhaitée pour le déjeuner*
T: 250 650-1



Portes ouvertes au Konviktsgaard



Tage der offenen Türen im Konviktsgaard

Verkaufs- und Informationsstände.
Besichtigung der renovierten Wohnungen und Zimmern.

8:30 Kaffee + Croissants (gratis)

Vor- und Nachmittag

Geführte Besichtigungen:

9:00, 10:30, 11:00, 13:30 luxemburgisch

9:30, 13:30 französisch

12:00-14:00 Mittagessen

Ab **15:00** musikalische Animation mit luxemburgischen Liedern.

Journées des portes ouvertes au Konviktsgaard

*Différents stands de vente et d'information.
Visite d'appartements et de chambres courts séjours renovés.*

8:30 Café + croissants (offerts)

Matin + après-midi

Visites guidées :

9:00, 10:30, 11:00, 13:30 luxembourgeois

9:30, 13:30 français

12:00-14:00 Déjeuner

A partir de **15:00** animation musicale avec des chansons luxembourgeoises.

08:30



Konviktsgaard
11, avenue Marie-Thérèse
L-2132 Luxembourg



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



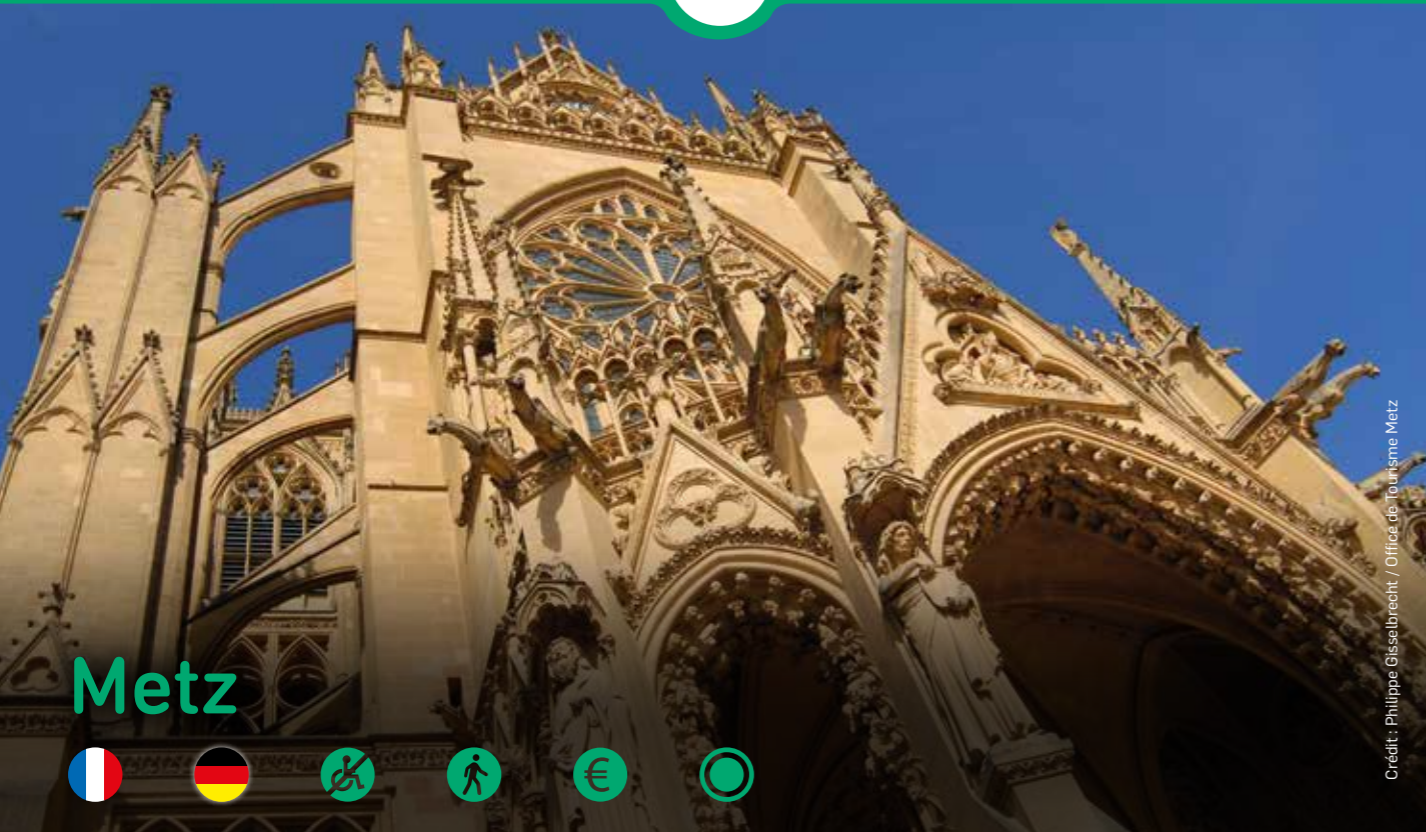
Warmes Buffet. Getränke nicht inbegriffen (**Anmeldung erwünscht**) /
Buffet chaud. Boissons non comprises (Inscription souhaitée)



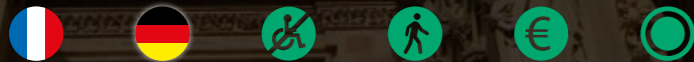
15 €



Einschreibung erwünscht für das Mittagessen / *Inscription souhaitée pour le déjeuner*
T: 250 650-1



Metz



Crédit: Philippe Gélisbrecht / Office de Tourisme Metz

Vormittag

Geführte Besichtigung der Stadt Metz, der Kathedrale und des Zitadellenviertels.

Mittagessen

Nachmittag

Freizeit in Metz.

Matin

Visite guidée de la ville de Metz, de la Cathédrale et du quartier de la Citadelle.

Déjeuner

Après-midi

Temps libre à Metz.



08:30

Kathedrale / Cathédrale
(boulevard F.D. Roosevelt)



Tagesmenü (3 Gänge) / Menu du jour (3 plats)



25 €



Die Einschreibungsgebühren werden nicht zurückerstattet. Abmeldung bis den **03.05.2019** / *Les frais d'inscription ne seront pas remboursés. Annulation jusqu'au 03.05.2019*



Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
03.05.2019



Luxembourg Science Center



Geführte Besichtigung des Luxembourg Science Center in Differdingen.

Erforschen Sie, in Begleitung der Kinder des Foyer scolaire Hollerich, die wissenschaftlichen Phänomene anhand von 50 Stationen mit interaktiven Touchscreens und nehmen Sie an der Science-Show „Optik“ teil.

Visite guidée du Luxembourg Science Center à Differdange.

Exploration des phénomènes scientifiques à l'aide d'une cinquantaine de stations expérimentales et participation au workshop « Optique » avec les enfants du Foyer scolaire Hollerich.

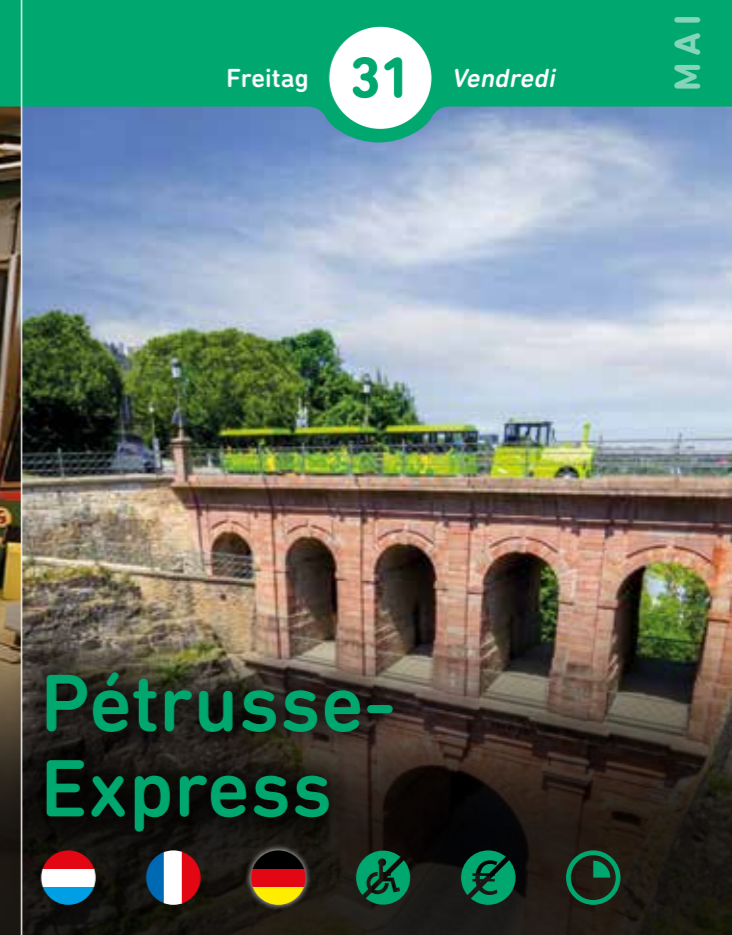


09:00

Kathedrale / Cathédrale
(boulevard F.D. Roosevelt)



Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
21.05.2019



Pétrusse-Express



Entdecken Sie die Stadt Luxemburg an Bord des Pétrusse-Express.

Die Geschichte des früheren „Gibraltar des Nordens“ lebt wieder vor Ihnen auf, während Sie an den historischen Stellen der alten Festung vorbeifahren und über Kopfhörer ein Stereo-Hörspiel aus alten Zeiten miterleben.

Découvrez la ville de Luxembourg à bord du Pétrusse-Express.

L'histoire de l'ancien « Gibraltar du Nord » est toujours bien vivante en passant auprès des anciens sites du fort. Par des écouteurs, vous vivrez en stéréo l'ancienne époque.



15:00

Konviktsgaard
11, avenue Marie-Thérèse
L-2132 Luxembourg



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



Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
24.05.2019



MS Princesse Marie-Astrid



Schiffahrt von Grevenmacher nach Trier mit Mittagessen und musikalischer Unterhaltung. Freizeit in Trier.

*Croisière de Grevenmacher à Trèves avec déjeuner et animation musicale.
Temps libre à Trèves.*



10:00
Konviktskaart
11, avenue Marie-Thérèse
L-2132 Luxembourg



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



Gemüsecremesuppe, Cordon Bleu (Hähnchen), hausgemachtes Vanille-Parfait
(Vegetarisches Gericht auf Anfrage im Voraus) /
*Crème de légumes, cordon bleu de volaille, parfait glacé vanille maison
(Plat végétarien sur demande à l'avance)*



55 €



Die Einschreibungsgebühren werden nicht zurückerstattet. Abmeldung bis den **15.05.2019** /
Les frais d'inscription ne seront pas remboursés. Annulation jusqu'au 15.05.2019



Einschreibung bis / *Inscription jusqu'au*
15.05.2019



Echternach



Vormittag

Geführte Besichtigung von Echternach, der Basilika mit der Krypta, der Außenanlagen der früheren Benediktinerabtei, des Marktplatzes mit Dënzelt, Justizkreuz und die Außenansicht des Trifolions, des Dokumentationszentrum über die Springprozession und der Orangerie.

Mittagessen

Nachmittag

Spaziergang um den Echternacher See.

Matin

Visite guidée de la ville d'Echternach, de la Basilique avec sa crypte, de l'extérieur de l'abbaye bénédictine, de la place du marché avec Dënzelt et croix de justice et l'extérieur du Trifolion, du Centre de Documentation sur la Procession dansante et l'Orangerie.

Déjeuner

Après-midi

Promenade autour du lac d'Echternach.



09:00
Kathedrale / *Cathédrale*
(boulevard F.D. Roosevelt)



À la carte



À la carte



Ziehen sie festes Schuhwerk an! /
Veillez mettre des chaussures solides !



Einschreibung bis / *Inscription jusqu'au*
30.05.2019

Les 5 règles d'or pour lutter contre la chaleur

1

Boire au moins 1,5 litre d'eau minérale ou d'eau gazeuse par jour

2

Passer plusieurs heures par jour à l'ombre ou dans des endroits frais (fermer les fenêtres, volets ou stores pendant la journée)

3

Eviter des activités physiques intenses pendant les heures les plus chaudes

4

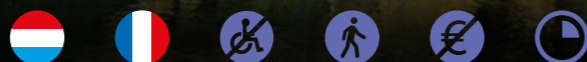
Se rafraîchir en prenant des douches ou des bains partiels

5

Visiter quotidiennement les personnes âgées de votre entourage qui vivent seules. Vérifier qu'elles disposent de suffisamment d'eau minérale et qu'elles en consomment assez.



Promenade UNESCO



Der UNESCO-Rundgang nimmt Sie mit auf Wege, die deutlich machen, warum die Stadt Luxemburg seit 1994 auf die Liste des kulturellen Erbes der Menschheit eingeschrieben ist.

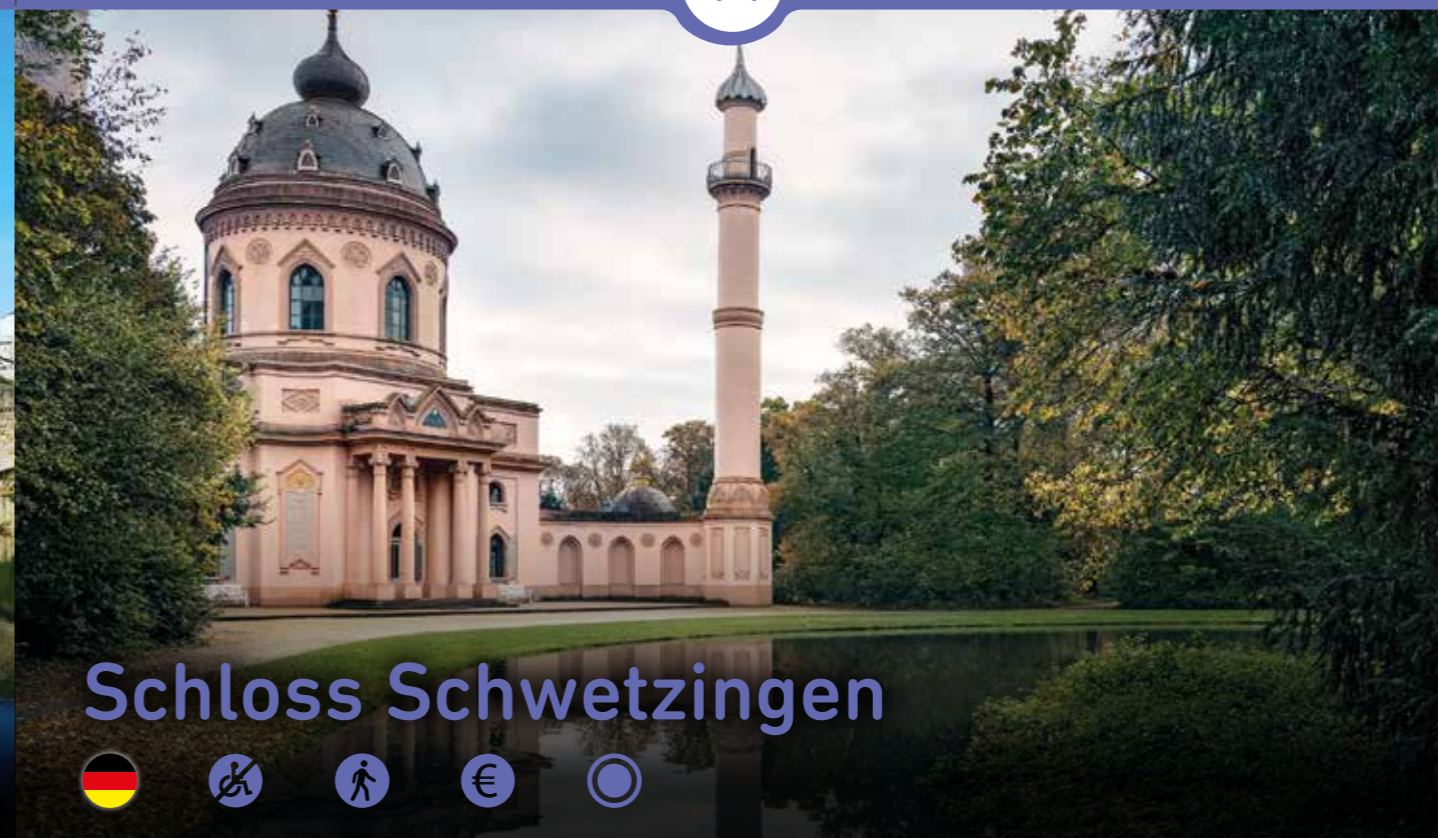
Von der Place de la Constitution aus verläuft der Weg auf halber Höhe der Befestigungsanlagen durch die Parks des Petrus-Tals, er führt Sie über die Corniche, über die Schutzwälle und schließlich in die Altstadt.

Le circuit UNESCO vous emmène sur les chemins qui montrent, pourquoi la ville de Luxembourg figure depuis 1994 dans la liste du patrimoine culturel de l'humanité.

La promenade passe à mi-hauteur des fortifications par les parcs de la Pétrusse, la Corniche, les remparts et traverse ensuite la vieille ville.

14:00
Gëlle Fra / Place de la Constitution

Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
05.06.2019



Schloss Schwetzingen



Geführte Besichtigung vom Schloss und Schlossgarten Schwetzingen. Im Herzen der Stadt entfaltet sich, über eine Fläche von mehr als 72 Hektar, die Schlossanlage.

Vormittag

Geführte Besichtigung des Schlosses. Aus einer kleinen mittelalterlichen Wasserburg entstand im 18. Jahrhundert die malerische Sommerresidenz der Kurfürsten von der Pfalz.

Mittagessen

Nachmittag

Geführte Besichtigung des Schlossgartens. Mit den zahlreichen Wasserspielen und der vollkommenen Verbindung aus geometrischem und landschaftlichem Stil zählt er zu den Meisterwerken europäischer Gartenkunst.

07:00
Kathedrale
(boulevard F.D. Roosevelt)

IOI Tagesmenü

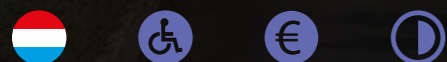
€ 49€

! Ziehen sie festes Schuhwerk an! Die Einschreibungsgebühren werden nicht zurückerstattet. Abmeldung bis den **24.05.2019**

i Einschreibung bis
24.05.2019



SERVIOR-CIPA „Beim Klouschter“



Mittagessen

Nachmittag

Geführte Besichtigung des CIPAs „Beim Klouschter“.

Nach der Besichtigung lädt das CIPA Sie zu Kaffee und Kuchen ein.

Déjeuner

Après-midi

Visite guidée du CIPA « Beim Klouschter ».

Après la visite, le CIPA vous invite à vous retrouver autour d'un café et gâteau.

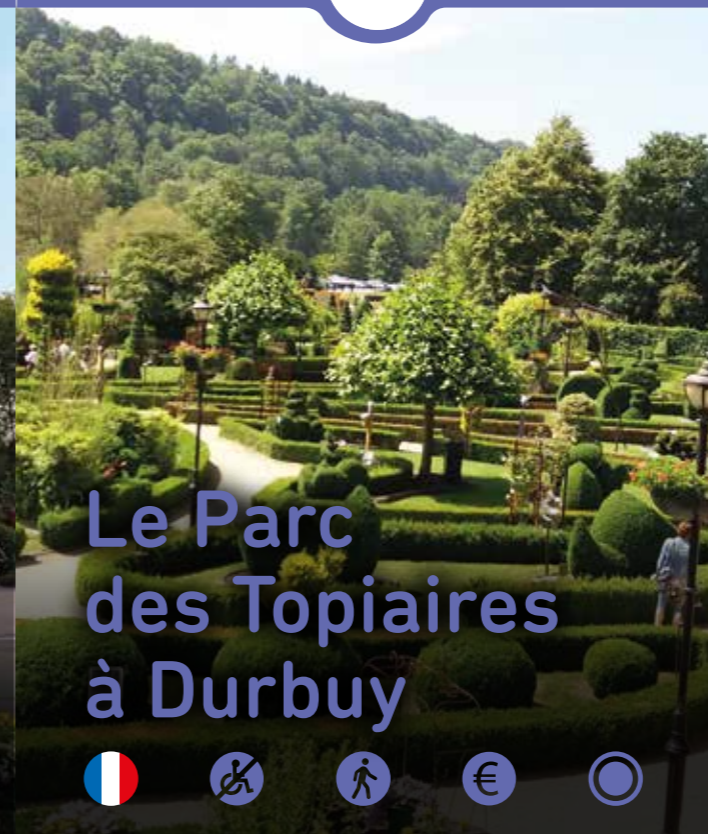
12:00
SERVIOR-CIPA „Beim Klouschter“
48, rue du Couvent
L-1363 Howald

Linie / Ligne 32
Bushaltestelle / Arrêt : Howald, C.I.P.A.

12€ 3 Gänge Menü / Menu 3 plats

! Der Bus fährt nur stündlich. Letzte Abfahrt Haltestelle Howald, C.I.P.A. um 18:03 /
Le bus ne circule que toutes les heures. Dernier départ de l'arrêt Howald, C.I.P.A. à 18h03

i Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
11.06.2019



Le Parc des Topiaires à Durbuy



Matin

Visite guidée du plus grand parc de topiaires dans la plus petite ville du monde. Jardins de plantes médicinales et aromatiques. Exposition sur la biodiversité et exposition d'artistes locaux.

Déjeuner

Temps libre à Durbuy.

08:00
Cathédrale
(boulevard F.D. Roosevelt)

IOI
Menu 3 plats :
Potage du jour, rôti de porc à la dijonnaise,
tarte aux pommes
(**Plat végétarien sur demande à l'avance**)

€ 23,50 €

! Veuillez mettre des chaussures solides !

i Inscription jusqu'au
31.05.2019



Trëppeltour & Juegdschlass



Vormittag

Spaziergang

Mittagessen

Im Restaurant Juegdschlass.

Matin

Promenade

Déjeuner

Au restaurant Juegdschlass.

10:15
Konviktskaart
11, avenue Marie-Thérèse
L-2132 Luxembourg

Linie / Ligne 15
Bushaltestelle / Arrêt : Rheinsheim

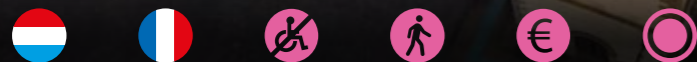
IOI À la carte

€ À la carte

i Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
20.06.2019



Visite guidée Mersch & Jardins d'Ansembourg



Vormittag

Geführte Besichtigung von Mersch.

Mittagessen

Nachmittag

Geführte Besichtigung der Gärten des Grand-Château d'Ansembourg.

Kaffee und Kuchen.

Matin

Visite guidée de Mersch.

Déjeuner

Après-midi

Visite guidée des jardins du Grand-Château d'Ansembourg.

Café et gâteau.

08:45
 Kathedrale / Cathédrale
 (boulevard F.D. Roosevelt)

IOI
 3 Gänge Menü: Fleischbrühe, Schweinegeschnetzeltes, **(Fischgericht auf Anfrage im Voraus)**,
 Dame Blanche /
 Menu 3 plats : Bouillon de viande, Emincé de porc, **(plat de poisson sur demande à l'avance)**,
 Dame blanche

€ 30 €

! Die Einschreibungsgebühren werden nicht zurückerstattet. Abmeldung bis den **19.06.2019**
 Ziehen sie festes Schuhwerk an! /
 Les frais d'inscription ne seront pas remboursés. Annulation jusqu'au **19.06.2019**
 Veuillez mettre des chaussures solides !

i Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
19.06.2019



Franziskaner- klouschter



Mittagessen

Nachmittag

Geführte Besichtigung des Mutterhauses und des Missionsmuseums in Belair.

Kaffee und Kuchen.

Déjeuner

Après-midi

Visite guidée de la Maison d'accueil des Soeurs Franciscaines et du musée de mission au Belair.

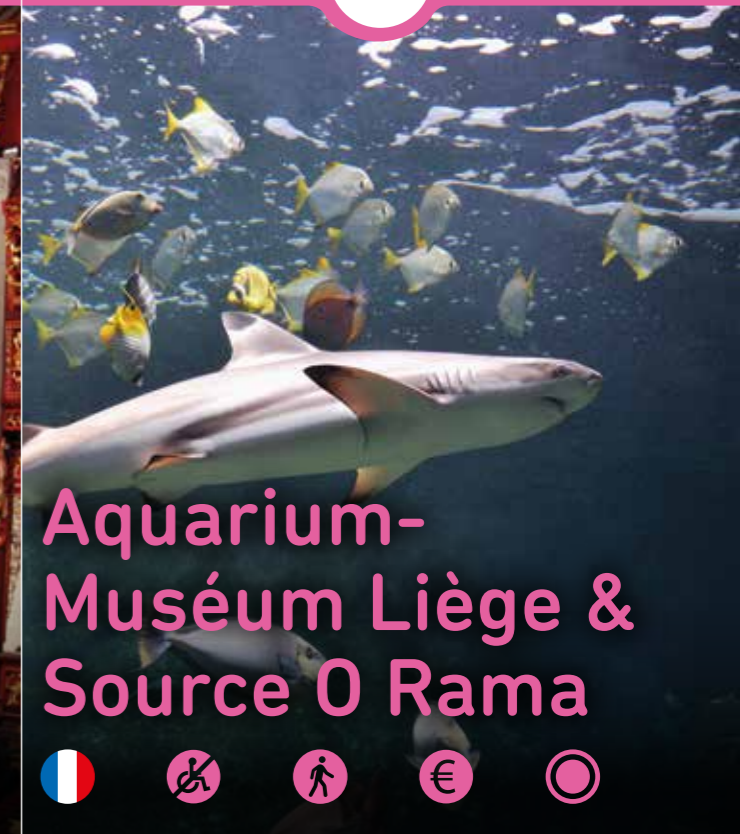
Café et gâteau.

12:00
 Franziskanerkloster / Sœurs Franciscaines
 50, avenue Gaston Diderich
 L-1258 Luxembourg

IOI Tagesmenü / Menu du jour

€ 20 €

i Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
21.06.2019



Aquarium- Muséum Liège & Source O Rama



Matin

Visite guidée de l'Aquarium-Muséum. Découvrez la biodiversité du monde aquatique.

Déjeuner

Après-midi

Visite guidée du Source O Rama situé dans le parc des Sources de Chaudfontaine.

07:20
 Cathédrale
 (boulevard F.D. Roosevelt)

IOI Menu du jour

€ 38 €

! Les frais d'inscription ne seront pas remboursés. Annulation jusqu'au **21.06.2019**
 Veuillez mettre des chaussures solides !

i Inscription jusqu'au
21.06.2019



Skulptureweg Jonglänster



Geführte Besichtigung des Skulpturenwegs.
Sie werden viele Skulpturen von verschiedenen
Künstlern entdecken.

*Visite guidée du sentier des sculptures.
Vous découvrirez de nombreuses sculptures de
différents artistes.*

13:30
Kathedrale / Cathédrale
(boulevard F.D. Roosevelt)

! Ziehen sie festes Schuhwerk an! /
Veillez mettre des chaussures solides !

i Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
05.07.2019



Schengen & Musée Européen



Vormittag
„Schengen lebt“.
Geführter Rundgang von Schengen und dem
Europamuseum.
Mittagessen
Matin
« Schengen vit ».
Visite guidée de Schengen et du musée européen.
Déjeuner

09:00
Kathedrale / Cathédrale
(boulevard F.D. Roosevelt)

IOI Tagesmenü / Menu du jour

€ **17 €**

! Ziehen sie festes Schuhwerk an! /
Veillez mettre des chaussures solides !

i Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
03.07.2019



Clierf & The Family of Man



Vormittag
Geführte Besichtigung der legendären Fotoaus-
stellung „The Family of Man“ die von Edward
Steichen zusammengestellt wurde.
Mittagessen
Nachmittag
Geführte Besichtigung der Kirche in
Weicherdingen.

08:30
Kathedrale / Cathédrale
(boulevard F.D. Roosevelt)

IOI Tomatensuppe, Königinnenpastete, **(Fischgericht auf Anfrage im Voraus) /**
Crème de tomates, bouchée à la reine, **(plat de poisson sur demande à l'avance)**

€ **30 €**

! Die Einschreibungsgebühren werden nicht zurückerstattet. Abmeldung bis den **27.06.2019**
Ziehen sie festes Schuhwerk an! /
Les frais d'inscription ne seront pas remboursés. Annulation jusqu'au 27.06.2019
Veillez mettre des chaussures solides !

i Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
27.06.2019

©CNA/Romain Girtgen.



Cogenerationszentral



Geführte Besichtigung der Kraft-Wärme-Kopplungsanlage des Kirchbergs.

Visite guidée de la centrale de Cogénération du Kirchberg.



10:30
Tramhaltestelle /
Arrêt du tram : Coque



Haltestelle / Arrêt : Stäreplatz



Ziehen sie festes Schuhwerk an!
Veillez mettre des chaussures solides !



Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
10.07.2019



Bastogne & War Museum



Matin

Visite guidée de la ville de Bastogne.

Déjeuner

Après-midi

Visite guidée du « War Museum ».



08:00
Cathédrale
(boulevard F.D. Roosevelt)



Menu : Velouté d'asperges, escalope panée
(plat de poisson sur demande à l'avance)



26 €



Les frais d'inscription ne seront pas remboursés. Annulation jusqu'au **05.07.2019**
Veillez mettre des chaussures solides !



Inscription jusqu'au
05.07.2019



Solarboot Stausee



Vormittag

Naturkundliche Führung auf dem Oberstausee im Solarboot mit Besichtigung der neuen Aussichtsplattform Belvédère.

Mittagessen

Nachmittag

Freizeit.

Matin

Excursion guidée en bateau solaire sur le lac de la Haute-Sûre avec visite de la nouvelle plateforme d'observation Belvédère.

Déjeuner

Après-midi

Temps libre.



08:00
Kathedrale / Cathédrale
(boulevard F.D. Roosevelt)



3 Gänge Menü: Gemüsesuppe, Hühnerbrust, **(Fischgericht auf Anfrage im Voraus)**, Dessert. /
Menu 3 plats : Crème de légumes, blanc de poularde, **(plat de poisson sur demand à l'avance)**, dessert



27 €



Die Einschreibungsgebühren werden nicht zurückerstattet. Abmeldung bis den **08.07.2019**
Ziehen sie festes Schuhwerk an! **Fußweg mit Steigung** /
Les frais d'inscription ne seront pas remboursés. Annulation jusqu'au **08.07.2019**
Veillez mettre des chaussures solides ! **Chemin avec montée**



Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
08.07.2019



©Reuter & Reuter GbR

Bundesbank Bunker & Reichsburg Cochem




Vormittag


Geführte Besichtigung des Bundesbank Bunkers, aus der Zeit des kalten Krieges.


Mittagessen


Nachmittag

Geführte Besichtigung durch die alten Gemäuer der Reichsburg Cochem, eine der höchstgelegenen Höhenburgen an der Mosel. Es wird angenommen, daß die Burg Cochem etwa um das Jahr 1000 erbaut wurde. Urkundlich wird die Burg erstmals 1051 erwähnt.

-  **07:30**
Kathedrale
(boulevard F.D. Roosevelt)

-  3 Gänge Tagesmenü: Champignoncremesuppe, Cordon Bleu vom Schwein, Dessert
(Vegetarisches Gericht auf Anfrage im Voraus)

-  **45 €**

-  **100 Stufen müssen überwunden werden. Bringen Sie warme Kleidung mit! (12 Grad im Bundesbank Bunker). Die Einschreibungsgebühren werden nicht zurückerstattet. Abmeldung bis den 12.07.2019**
Ziehen sie festes Schuhwerk an!

 Einschreibung bis
12.07.2019



Résidence Riedgen




Geführte Besichtigung der betreuten Wohnungen in Strassen.

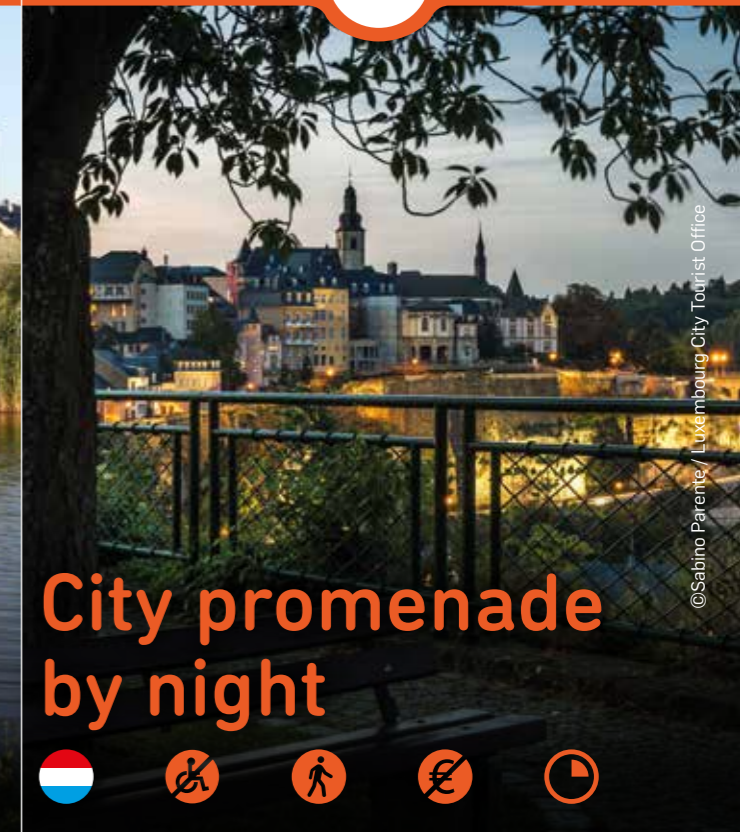
Visite guidée des logements encadrés à Strassen.

-  **15:00**
Résidence Riedgen
30A, rue Henri Dunant
L-8024 Strassen

-  Linien / Lignes **8 222**
Bushaltestelle / Arrêt : Kessler

-  Kaffee & Kuchen / Café & gâteau

 Einschreibung bis / *Inscription jusqu'au*
01.08.2019





City promenade by night



Bei einem abendlichen geführten Rundgang durch die Altstadt fasziniert besonders die herrliche Beleuchtung der früheren Festungsanlagen.

Lors du tour guidé nocturne, la Vieille Ville fascine surtout par l'illumination splendide des anciennes fortifications.

-  **20:00**
Luxembourg City Tourist Office
Place Guillaume II

-  **Ziehen sie festes Schuhwerk an! / Veuillez mettre des chaussures solides !**

 Einschreibung bis / *Inscription jusqu'au*
01.08.2019

©Sabino Parente / Luxembourg City Tourist Office



Luxtram



Geführte Besichtigung der Luxtram in Kirchberg. Fahrt mit der Tram zum neuen „Tramsschapp“ welcher aus drei Gebäuden besteht: der Abstellhalle, den Instandhaltungswerkstätten und dem Verwaltungsgebäude.

Visite guidée du Luxtram au Kirchberg.

Trajet en tram jusqu'au nouveau «Tramsschapp» qui est composé de trois bâtiments: le remisage, les ateliers de maintenance et le bâtiment administratif.



14:00

Tramhaltestelle / Arrêt de tram : Theater



Linien / Lignes 2 19

Bushaltestelle / Arrêt : Theater



Ziehen sie festes Schuhwerk an! /
Veillez mettre des chaussures solides !



Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
02.08.2019



Méchelskierch



Geführte Besichtigung.

Die St. Michaelskirche ist das älteste erhaltene sakrale Bauwerk in Luxemburg. Im Jahre 987 stand an der Stelle der heutigen Michaelskirche die Burgkapelle der Luxemburger Grafen.

Im Laufe der Jahrhunderte wurde die Kirche mehrmals zerstört, jedoch immer wieder aufgebaut, verändert und erweitert.

Visite guidée de l'église St. Michel.

L'église St Michel est la plus vieille église du Luxembourg. Les origines de l'église St. Michel remontent jusqu'à 987.

Elle fut endommagée plusieurs fois au cours des sièges successifs de la forteresse, puis reconstruite et agrandie.



10:00

St. Michaelskirche / église St. Michel
rue Sigefroi
L-2536 Luxembourg



Ziehen sie festes Schuhwerk an! /
Veillez mettre des chaussures solides !



Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
09.08.2019



Trèppeltour um Gaalgebierg



Vormittag

Spaziergang mit den Kindern aus dem Foyer scolaire Hollerich durch den Tierpark „Gaalgebierg“. Hier teilen sich viele Tierarten eine Fläche von 2 Hektar. Alles in allem 150 Tiere, 25 Tierarten, 2 Spielplätze und mehrere Entspannungsbereiche. Der Tierpark wurde um einen pädagogischen Bauernhof erweitert, welcher das Ziel hat, alte Haustierrassen zu zeigen.

Mittagessen



09:00

Kathedrale / Cathédrale
(boulevard F. D. Roosevelt)



Barbecue + Pommes Frites + Salat + Eis / Barbecue + pommes frites + salade + glace



15 €



Die Einschreibungsgebühren werden nicht zurückerstattet. Abmeldung bis den **13.08.2019**
Ziehen sie festes Schuhwerk an! /
Les frais d'inscription ne seront pas remboursés. Annulation jusqu'au **13.08.2019**
Veillez mettre des chaussures solides !



Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
13.08.2019

Matin

Promenade avec les enfants du Foyer scolaire Hollerich à travers le parc animalier « Gaalgebierg ».

Ici, de nombreuses espèces partagent une superficie de 2 hectares, soit 150 animaux, 25 espèces animales, 2 terrains de jeux et plusieurs espaces de détente. Le parc a été étendu en une ferme pédagogique, qui a pour but de montrer les vieilles races domestiques.

Déjeuner



© Lëtzebuerg City Museum



Geführte Besichtigung.

Die Ausstellung zeigt die Entwicklung der Schoubermesse von 1340, ihrem Gründungsjahr, bis zur heutigen Zeit.

Visite guidée.

L'exposition retrace l'évolution de la foire fondée en 1340 et sa transformation jusqu'à nos jours.



10:00
Lëtzebuerg City Museum
14, rue du St. Esprit
L-2090 Luxembourg



Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
13.08.2019



Mittagessen auf der „Schueberfouer“.

Déjeuner à la « Schueberfouer ».



12:00
Restaurant-Friture
Chez Irène
Glacis



À la carte



À la carte



Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
22.08.2019



Spaziergang durch den Bambësch in Begleitung der Kinder des Foyer scolaire Hollerich.

Promenade à travers le Bambësch avec les enfants du Foyer scolaire Hollerich.



10:00
Bambësch



Linie / Ligne **275**
Bushaltestelle / Arrêt : Bambësch, Centre Sportif



Ziehen sie festes Schuhwerk an! /
Veuillez mettre des chaussures solides !



Einschreibung bis / Inscription jusqu'au
19.08.2019

5 Goldene Regeln für Hitzetage

1

Viel trinken (mindestens 1, 5l Mineralwasser oder Sprudelwasser am Tag)

2

Halten Sie sich in **gekühlten Räumen** oder im Schatten auf (tagsüber Fenster, Fensterläden und Rollläden schließen)

3

Keine **körperlich anstrengenden Aktivitäten** während der heißesten Tageszeit

4

Kühlen Sie sich durch **Duschen oder Teilbäder**

5

Sehen Sie täglich nach **alleinstehenden, älteren Menschen** in Ihrem Umfeld. Achten Sie darauf, dass diese ausreichend mit Wasser versorgt sind und genügend trinken.

Montags / Lundis

15 22 29

05 12 19 26

02



Montags / Lundis

15 22 29

05 12 19 26

02

Summerdanz Anfänger / Débutants

Senioren erlernen in einem angenehmen und geselligen Umfeld das Tanzen.

Cours permettant aux seniors d'apprendre et de pratiquer la danse dans un cadre agréable et convivial.



9:30-10:30

Konviktsgaard
11, avenue Marie-Thérèse
L-2132 Luxembourg



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



30 €



Passendes Schuhwerk ist erforderlich um Stürze oder Verletzungen zu vermeiden /
Le port de chaussures adaptées est obligatoire afin d'éviter des chutes ou blessures



Am Montag den 15. Juli ist kostenloser Schnuppertag
Einschreibung bis 28.06.2019
Journée découverte le lundi 15 juillet avec cours de danse gratuit
Inscription jusqu'au 28.06.2019

Summerdanz Geübte Tänzer / Danseurs avancés

„Seniorentanz“, mit höherer Intensität und den erfahrenen Tänzern vorbehalten.

« Danse pour seniors » à une intensité plus élevée et réservée aux danseurs confirmés.



10:40-11:40

Konviktsgaard
11, avenue Marie-Thérèse
L-2132 Luxembourg



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



30 €



Passendes Schuhwerk ist erforderlich um Stürze oder Verletzungen zu vermeiden /
Le port de chaussures adaptées est obligatoire afin d'éviter des chutes ou blessures



Am Montag den 15. Juli ist kostenloser Schnuppertag
Einschreibung bis 28.06.2019
Journée découverte le lundi 15 juillet avec cours de danse gratuit
Inscription jusqu'au 28.06.2019

		Dienstags / Mardis					
MAI		07	14	21	28		MAI
JUN		04	11	18	25		JUN
JUL		02	19	16	23	30	JUL
AUG		06	13	20	27		AUG

		Donnerstags / Jeudi			
MAI					
MAI	Best Exotic Marigold Hotel von John Madden mit Judi Dench und Maggie Smith	Cinémathèque, place du Théâtre 16		Cinémathèque, Cloche d'Or 23	MAI
JUN	Un Profil pour deux de Stéphane Robelin avec Pierre Richard	20		27	JUN

Gemeinschaftssiessen

Verbringen Sie mit uns ein paar gesellige Momente bei einem Mittagessen in den Restaurants der Stadt und knüpfen Sie neue Kontakte.

Rejoignez-nous lors d'un déjeuner convivial dans les restaurants de la ville et nouez de nouveaux contacts.



12:00
Restaurant



15 € *2 Gänge / 2 plats
 18 € *3 Gänge / 3 plats
 *Änderungen sind immer möglich. /
 Des changements sont toujours possibles.



Für weitere Informationen, kontaktieren Sie den Service seniors /
 Pour de plus amples renseignements, contactez le Service seniors



Einschreibung bis donnerstags vor dem nächsten Treffen /
 Inscription jusqu'au jeudi avant le prochain rendez-vous

Kino mat Häerz



14:30



Filmvorführung + „Kaffi & Kuch“: 7,50 € (Anmeldung erforderlich) /
 Séance de cinéma + formule « café & gâteau » : 7,50€ (réservation obligatoire)



Cinémathèque, place du Théâtre



Cinémathèque, Cloche d'Or
 Limitierte Plätze - Reservierung erforderlich. Personen mit eingeschränkter Mobilität haben Vorrang /
 Places limitées - réservation obligatoire. Priorité aux personnes à mobilité réduite




Einschreibung bis 2 Tage im Voraus /
 Inscription jusqu'à 2 jours avant la séance




Einschreibungen/ *Inscriptions*


Service seniors

9, boulevard Franklin D. Roosevelt
L-2090 Luxembourg

 4796 2428

 servsenior@vdl.lu

 seniors.vdl.lu

 Mo-Fr | Lu-Ve : **8:00 - 12:00**
(Nachmittags nach Terminvereinbarung /
Après-midi sur rendez-vous)

 Hamilius / Monterey



Unsere Partner/ *Nos partenaires*

