

6.1 Yoga de rire et du visage

Découvrez le plaisir du rajeunissement grâce au Yoga du visage et du rire, une combinaison unique de détente, de pleine conscience et de techniques naturelles pour revitaliser votre corps et votre esprit.

La séance comprend des éléments : de yoga du rire et du visage, de tapping EFT, de l'acupression, de la réflexologie, de la méditation sonore avec bol tibétain et des exercices de respiration.



Les exercices se réalisent sur chaise. Les avantages de chaque activité seront expliqués. Vivez un moment de paix intérieure, libérez les tensions et réveillez votre vitalité naturelle dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Session en français. 14h00-15h00 Club Senior. Inscription jusqu'au 2.1

Chargée de cours: Naheeda Nawaz

14.1 Shopping Outlet Roermond

Offrez-vous une journée sans souci avec des offres exceptionnelles! Notre excursion d'un jour au célèbre Roermond Designer Outlet est l'occasion idéale de faire du shopping et de passer une journée agréable en bonne compagnie. Vous aurez suffisamment de temps pour flâner, fouiller et savourer l'ambiance. Plus de 200 marques avec des réductions allant jusqu'à 70% vous y attendent. Entre deux emplettes, des cafés chaleureux et des restaurants internationaux vous invitent à faire une pause.



Prix (bus) : 56 €

Départ : 7h30 à l'arrêt de bus Schaarfeneck Kehlen

Inscriptions jusqu'au 5 janvier 2026

14.1 Shopping Outlet Roermond

Gönnen Sie sich einen unbeschwerteten Tag mit großartigen Angeboten! Unsere Tagesfahrt ins beliebte Roermond Designer Outlet bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, einzukaufen und einen Tag in netter Gesellschaft zu erleben. Es bietet ich genügend Zeit zum Bummeln, Stöbern und Genießen. Über 200 Marken bis zu 70% reduziert erwarten sie. Zwischendurch lädt das Outlet mit gemütlichen Cafés und internationalen Restaurants zum Verweilen ein.

Preis (Bus): 56€

Abfahrt: 7h30 Bushaltestelle Schaarfeneck Kehlen

Einschreibung bis zum 5.1.2026

15.1 Themennachmittag

Fernweh kennt kein Alter! Gemeinsam wollen wir uns an diesem Nachmittag über das Reisen im Alter austauschen. Reisen bedeutet mehr, als nur Koffer zu packen; es ist das Unterwegssein mit allen Sinnen, das Staunen über Neues und das Wiederentdecken von Vertrautem. An diesem Nachmittag wollen wir miteinander ins Gespräch kommen: über Sehnsüchte, Erinnerungen und kleine wie große Reisepläne. Dieser Raum ermöglicht es Erfahrungen zu teilen, Ideen zu sammeln und vielleicht neue Möglichkeiten des Reisens im Alter zu entdecken – ob nah oder fern, zu zweit oder allein. Herzliche Einladung an alle, die Lust haben, sich auszutauschen und inspirieren zu lassen. Austausch in luxemburgischer Sprache.



23.1 Konferenz: psychesch Gesondheet am Alter



An dëser Konferenz sensibiliséiert Ligue Santé Mentale op d`psychesch Wuelbefannen a Gesondheet am Alter.

Hei ginn di speziffesch altersbedéngten Erausfuerderungen - mee och d'Méiglechkeeten am Alter beliicht, d'Wichtegkeet vun psychesch Gesondheet an heefegst psychesch Erkrankungen (Angscht, Depressioun) erkläert. Méiglech Hëllef an Behandlung an d`Behandlung vu psychesch Erkrankunge ginn erwäént – an et gëtt drop agaang, wat ee präventiv maache kann, fir gutt fir sech selwer a sain Ëmfeld ze suergen.

Konferenz a lëtzebuergescher Sprooch. 14h00 – 16h00 am Musekssall zu Kielen.

Umeldung bis de 16.1.

27.1 Vortrag: RGM Ronnie Gardiner Method

Die Ronnie-Gardiner-Methode (RGM) wurde vom amerikanischen Jazz-Schlagzeuger Ronnie Gardiner in den 80er Jahren entwickelt. Er wollte eine Methode erschaffen, die Menschen gleichzeitig in ihrer musikalischen und motorischen Entwicklung unterstützt.

Es ist eine multisensorische Übungsmethode für das Gehirn, um es in einen optimalen Zustand zu bringen. RGM verbindet Rhythmus, Musik, Bewegung, Sprache, Symbole und Spaß.

RGM aktiviert das Gehirn; stimuliert und stärkt die Zusammenarbeit zwischen linker und rechter Hemisphäre, schafft neue Verbindungen zwischen verschiedenen Gehirnbereichen, regt die Produktion von Neurotransmittern wie Dopamin, Endorphinen und Serotonin aus.

Mögliche Effekte ist die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Verbesserung der Koordination, Bewegungsstimulierung durch Musik, Förderung der Motorik, Verbesserung der Balance zwischen Körper und Geist, Förderung des Selbstvertrauens und Energiesteigerung.

Durch Wiederholung wird das Erlernte gefestigt. Das Training beruht auf Assoziation und Visualisierung der Symbole und bestimmten Bewegungen.

Vortrag in luxemburgischer Sprache. 14h00-15h00 Club Senior. Einschreibung bis zum 20.1. Kursleiterin: Elly Madden.



Dates à retenir

Termine zum Merken

6.2 Creativa Metz

