



PROGRAMME
D'ACTIVITÉS
ET DE LOISIRS
AUTOMNE 2019

SOMMAIRE

- Nous visiter.....	4
- Préface	5

BIEN DANS SON CORPS

KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

- Groupe de marche interculturel/ Interkulturelle Wandergruppe	8
- Tai Chi/Qi Gong	9
- Gym douce/Sanfte Gymnastik	10
- Rallye découverte/Rallye in Esch/Alzette	11
- Balade nature / Naturwanderung : Trekking avec des alpagas/Alpaka-Trekking	12
- Balade/Spaziergang : Circuit pédestre Remerschen /Wandern in Remerschen	13
- Détente/Entspannung : Villa Pompéi – Thermes à Amnéville/Schwimmbad	15

S'INFORMER, CONTINUER À APPRENDRE

SICH INFORMIEREN, LIFELONG LEARNING

- Cours d'initiation à l'informatique et à l'Internet/ Kurs: Grundlagen der Informatik.....	18
- Café informatique/Computer a Kaffi	19
- Ateliers créatifs/Kreative Workshops	20-21
- Séance d'information / Informationsversammlung : Beienhaus asbl – Nouvelle forme d'habitat partagé/ Neue Wohnformen im Alter.....	22
- Conférence des conseillers en sécurité/ Konferenz SeniorSecherheets beroder: Arnaque au domicile/Tricks an der Haustür	23
- Escher Geméisguart : visite du site «Op der Gléicht»/ Besuch: „Op der Gléicht“	24
- Atelier/Werkstatt : Sculpture sur citrouille/ Skulptur auf Kürbisse.....	25
- Animation : Jardin participatif KréaVert/ Gemeinschaftsgarten KreaVert.....	26
- Workshop : Découverte des légumes racines/ Entdecken Sie Wurzelgemüse	27
- Projet / Projekt : Meng 1. Schrëtt als Boma oder Bopa/ Mes premiers pas de grand-mère/grand-père	28-29

LÉGENDE LEGENDE

 Heure / Uhrzeit

 Tarif / Preis

 Date / Datum

 Durée / Dauer

 Lieu / Ort

 Bus / Bus

 animateur / Animator

 Langue / Sprache

 Inscription / Einschreibung

 Accès aux personnes
à mobilité réduite / Zugang für
Personen mit eingeschränkter
Mobilität

 Information / Informationen

 Matériel / Material

VIE DU CLUB ET SOCIABILITÉ

CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

- Après-midi jeux/Spielnachmittag	32
- Jeu de quilles à Esch-sur-Alzette/Keelentreff zu Esch	33
- Balade au parc/Ein Spaziergang im Park	34
- Cinéma/Kino a Kaffi	35
- Cuisine : À vos tabliers!/Kachen a genéissen	36
- Pâtisserie : À vos tabliers!/Backen a genéissen	37
- Café des âges	38
- Thé dansant/Tanztee	39
- Fête de Noël/Weihnachtsfeier	40
- Projet de bénévolat/Ehrenamtliche Projekte	41
- Projet « Mémoire Part'agée »	42-43

SORTIR, VISITER, PARTIR EN EXCURSION

AUSGEHEN, BESICHTIGUNGEN, AUSFLÜGE

- Sortie : Nuit de la culture	46
- Excursion/Ausflüge : Fleuramour – marché de fleurs/ Blumenmarkt	47
- Exposition/Ausstellung : 40 ans de femmes dans la Police luxembourgeoise/40 Jahre Frauen in der Polizei	48
- Visite/Besuch : Minett Kompost	49
- Ensemble au théâtre/Gitt mat eis an den Theater	50
- Exposition/Ausstellung : L'Or des Pharaons/ Gold des Pharaonen	51
- Visite/Besuch : Les émaux de Longwy/Das Email von Longwy	52
- Visite/Besuch : Musée des Bus et des Tramways de la Ville de Luxembourg / Museum der Busse und Strassenbahnen	53
- Excursion/Ausflüge : Marché de Noël d'Aix-la-Chapelle /Weihnachtsmarkt in Aachen	54
- Sortie/Ausgang : Royal Hamilius à luxembourg	55
- Règlement interne/Interne Regeln	57
- Notice de protection des données personnelles	58-59
- Notice d'information spécifique au traitement de données personnelles sous forme d'images	60
- Autorisation pour la prise/publication d'images	61
- Fiche d'inscription/Einschreibeformular	62
- Rétrospective/Rückblick	63

Notre programme
d'activités a reçu le label



NOUS VISITER



Natacha Imjolek
Accueil et secrétariat



Véronique Desiront
Éducatrice

Mosaïque Club

31-37, rue Léon Metz
L-4238 Esch-sur-Alzette

T. : (+352) 27 55-33 90
Mail :

mosaïque-club@croix-rouge.lu

🕒 **Ouverture du bureau :**

Du lundi au vendredi
de 9h00 à 13h00

Öffnungszeiten:

von Montags bis Freitags
09:00 - 13:00

🚏 **Lignes : 15, 313, 314**
Arrêt : Op der Léier

€ **Paiement des activités :**

Par virement sur le compte :

LU22 0019 4955 4084 3000 (BCEE)

👍 **NEW! NEU!**

Restez informés en aimant (likant)
notre page Facebook.

Informieren Sie sich indem Sie uns
auf Facebook besuchen und liken:

www.facebook.com/ClubSeniorMosaïque



PRÉFACE / VORWORT



Manuela Lorenzo
Chargée de direction

FR Chères lectrices, chers lecteurs,

Deux années se sont écoulées depuis l'ouverture du Mosaïque Club et vous êtes toujours plus nombreux à participer à nos activités. Nous vous remercions de votre confiance !

Cette brochure suit le fil des saisons : la visite du marché de fleurs «Fleuramour» fin septembre, un atelier de sculpture de citrouilles en octobre, la découverte d'une exposition sur l'or des Egyptiens en novembre pour mettre de la lumière quand celle-ci baisse à l'extérieur. Et en décembre, direction Aix-la-Chapelle pour se promener dans l'un de 10 plus beaux marchés de Noël.

Découvrez le programme d'automne préparé par l'équipe de votre club senior. Détente, lifelong learning, sorties, loisirs... de quoi vous concocter un joli planning d'activités.

Au plaisir de vous rencontrer lors de nos activités !

Manuela Lorenzo
Chargée de direction

DE Liebe Leserinnen, liebe Leser

Zwei Jahre sind seit der Eröffnung des Mosaïque Clubs vergangen, und Sie nehmen immer zahlreicher an unseren Aktivitäten teil. Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen!

Entdecken Sie hier unser neues Herbstprogramm... Entspannung, lebenslanges Lernen, Ausflüge, Freizeit und das alles gut geplant.

In dieser Broschüre stellen wir ein neues Projekt vor „Meng éischt Schrétt als Boma oder Bopa“ der vorschlägt, die neuen oder zukünftigen Großeltern bei diesem Abenteuer zu begleiten. Diejenigen, die bereits Urenkel haben, sind natürlich auch willkommen. Sie können an der Sprechstunden - Gruppe teilnehmen und ihre Erfahrungen austauschen.

Wir freuen uns, Sie bei unseren Aktivitäten begrüßen zu dürfen!

Manuela Lorenzo
Direktionsbeauftragte



**Bien dans
son corps**
**Körperliches
Wohlbefinden**



GROUPE DE MARCHÉ
INTERCULTUREL

TAI CHI/QI GONG

GYM DOUCE/
SANFTE GYMNASTIK

RALLYE DÉCOUVERTE

BALADE AVEC
LES ALPAGAS

CIRCUIT PÉDESTRE
REMERSCHEN

DÉTENTE À LA VILLA
POMPÉI À AMNÉVILLE

Bien dans
son corps



Tous les lundis
(hors vacances scolaires et
jours fériés)
Jeden Montag (außer
Schulferien oder Feiertage)



Parking du cimetière
de Lallange
À l'angle de la rue de
Mondercange et de la rue
Pierre Dupong
L-4247 Esch-sur-Alzette



Lignes 7 et 314
Arrêt: Lallenger Schoul



Parking du Ellergronn
Rue Jean-Pierre Bausch
L-4114 Esch-sur-Alzette



Ligne 12
Arrêt: Place Pierre Ponath



Environ 2 heures
Ungefähr 2 Stunden



Jusqu'au jeudi précédent
Bis Donnerstags vor der Aktivität



Une bouteille d'eau + une
bonne paire de chaussures
(baskets ou chaussures de
marche) et des vêtements
confortables
Wasser + Sport- oder Wander-
schuhe, bequeme Kleidung

GROUPE DE MARCHÉ INTERCULTUREL INTERKULTURELLE WANDERGRUPPE



Les lundis de 9h00 à 11h00
Montags von 09:00 bis 11:00 Uhr



Gratuit / Gratis



Venez-vous dégourdir les jambes avec nous dans la joie et la bonne humeur. Chaque lundi, nous vous proposons un parcours de marche d'environ 8 à 10 kms (2 heures de marche). Deux points de départ :

- Lallange (parking du cimetière, rue de Mondercange) pour une balade entre ville et campagne
23/09 ; 07/10 ; 21/10 ; 11/11 ; 25/11 ; 09/12
- Ellergronn (parking du Centre de la Forêt) pour une balade en forêt
14/10 ; 04/11 ; 18/11 ; 02/12 ; 16/12



Vertreten Sie sich die Beine in angenehmer Gesellschaft und in guter Stimmung. Jeden Montag bieten wir Ihnen eine Wanderstrecke von ungefähr 8-10 Kilometern an (2 Stunden).

Wollen Sie lieber im Wald spazieren gehen? Dann schlagen wir Ihnen vor, sich uns jede zweite Woche anzuschließen. Treffpunkt: Parkplatz des „Centre de la Forêt“ im Ellergronn.

Körperliches Wohlbefinden

TAI CHI / QI GONG

- ☑ — Les mardis de 10h00 à 11h00
Dënschden vun 10:00 bis 11:00 Auer
- € — 100€ (10 séances d'1 heure)
100€ (10 Séance vu jeweils enger Stonn)



 Du 01/10 au 10/12/2019
(hors vacances scolaires
et jours fériés)

Vom 01/10 bis zum 10/12/2019
(äusser an de Schoulvakanken
oder Feierdeeg)

 Ecole de l'Aérodrome /
Aérodrome Schule
15, rue de l'Aérodrome
L-4012 Esch-sur-Alzette

 Lignes 7
Arrêt: Avenue de la Paix

 Anita Camarda

 Lëtzebuergesch / Français

 Jusqu'au / Bis den
27/09/2019

 Une bouteille d'eau
+ des vêtements confortables
Waasser + bequemt Gezei

 Venus de Chine le Tai chi et le Qi Gong répondent parfaitement aux besoins de détente mentale et physique des Occidentaux. Par des mouvements lents, cette activité améliore la respiration, la concentration et la souplesse du corps.

 Et si lues Bewegungen déi eng physesch an eng mental Harmonie schafen. Dat wierkt sech positiv op d'Gläichgewicht, d'Otmung an d'Konzentratioun aus.

Bien dans
son corps

GYM DOUCE SANFTE GYMNASTIK

- 🕒 Les jeudis de 9h30 à 11h00
Donnerstags von 9:30 bis 11:00 Uhr
- € 60 € (10 séances)
60 € (10 Einheiten)



FR Une gym d'entretien pour garder la forme.

L'activité physique nous donne tous les moyens concrets, pratiques et simples pour agir à la fois sur le corps et sur le psychisme. À travers des exercices ciblés, vous améliorerez votre souplesse et la mobilité des articulations, tout en prenant soin de votre corps et de votre respiration. Vous retrouverez une meilleure condition physique et une sensation de bien-être général.

DE In Form bleiben durch sanfte Gymnastik.

Körperliche Aktivität erlaubt uns auf einfache und praktische Art und Weise, unserem Körper, unserer Atmung und unserer Psyche gut zu tun. Durch gezielte Übungen werden Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur gefördert. Den eigenen Körper in Bewegung zu erleben hält fit, macht Spaß und steigert das allgemeine Wohlbefinden.



Du 03/10 au 12/12/2019
(hors vacances scolaires et jours fériés)
Vom 03/10 bis zum 12/12/2019
(ausser Schulferien oder Feiertage)



Centre Omnisports
Henri Schmitz
Boulevard Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette



Lignes 7 et 314
Arrêt: Bvd Hubert Clément



Evelyne Santiago



Lëtzebuergesch / Français



Jusqu'au / Bis zum
01/10/2019



Une bouteille d'eau + des vêtements confortables
Wasser + bequeme Kleidung

Körperliches
Wohlbefinden

RALLYE DÉCOUVERTE RALLYE IN ESCH-SUR-ALZETTE

€ — Gratuit / Gratis



FR Nous vous proposons une activité ludique pour découvrir la ville d'Esch-sur-Alzette d'une autre manière. Pendant environ 1h30, vous vous baladerez en groupe dans les quartiers de Lallange et Clair-Chêne à la recherche d'indices. Ce rallye ne demande pas de connaissance particulière, seule compte l'envie de s'amuser et de passer un bon moment !

DE Wir bieten eine lustige Aktivität, um die Stadt Esch-sur-Alzette auf andere Weise zu entdecken. Während 1,5 St werden Sie in einer Gruppe in den Stadtvierteln von Lallange und Clair-Chêne nach Hinweisen suchen. Für diese Rallye muss man keine besonderen Kenntnisse haben, das einzige was zählt, ist dass man Spaß hat und eine gute Zeit verbringt.

 Jeudi / Donnerstag
26/09/2019

 14:00 > 16:00

 Rendez-vous au bureau
du Mosaïque Club
31-37, rue Léon Metz
L-4238 Esch-sur-Alzette

 Lignes 15, 313, 314
Arrêt: Op der Léier

 Multilingue / Mehrsprachig

 Jusqu'au / Bis zum
23/09/2019

Bien dans
son corps

BALADE NATURE / NATURWANDERUNG TREKKING AVEC DES ALPAGAS ALPAKA-TREKKING

- € — 30€ (Transport en minibus, trekking avec les alpagas, pause tarte-café)
30€ (Transport im Minibus, Alpakatrekking, Kaffi a Kuch)

 Mardi / Dienstag
15/10/2019

 Ferme pédagogique /
pädagogischer Bauernhof
1, Schmitzgaessel
L-8538 Hovelange

 Départ à 13:30 en minibus
depuis la gare de bus d'Esch
(quai n°1)

 Jusqu'au / Bis zum
07/10/2019
(Max. 8 pers.)

 Une bouteille d'eau + une
bonne paire de chaussures
(baskets ou chaussures de
marche) et des vêtements
confortables

Wasser + Sport- oder Wander-
schuhe, bequeme Kleidung

 www.alpakatrekking.com



 Nous prenons la route pour Hovelange (à proximité de Beckerich) afin de découvrir une ferme pédagogique qui se consacre à l'élevage de vaches Galloway, de chèvres naines et d'alpagas.

Après une présentation de la ferme, vous partirez pour une balade douce d'une heure et demie en compagnie des alpagas, ces animaux à la fois drôles et attachants. A votre retour, la ferme vous propose une pause goûter autour d'une part de gâteau et d'un café.

 Wir fahren nach Hovelange, um einen pädagogischen Bauernhof zu entdecken, der sich der Aufzucht der Galloway Kühe, Zwergziegen und Alpakas widmet. Nach dem Besuch des Bauernhofes werden Sie einen leichten Spaziergang von einer 1,5 Std mit den Alpakas machen. Diese Tiere sind sowohl komisch als auch liebenswert. Nach Ihrer Rückkehr lädt der Bauernhof Sie zu einer guten Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen ein.

Körperliches Wohlbefinden

BALADE / SPAZIERGANG

CIRCUIT PÉDESTRE REMERSCHEN WANDERN IN REMERSCHEN

€ — 5 € (Transport en Minibus)
5 € (Transport im Minibus)



 Mercredi / Mittwoch
23/10/2019

 Départ à 9:00 en minibus
depuis la gare de bus d'Esch
(quai n°1)

ou

Rendez-vous sur place à 10:00

 Véronique Desiront

 Multilingue / Mehrsprachig

 Jusqu'au / Bis zum
18/10/2019

 Une bouteille d'eau + un
pique-nique + une bonne paire
de chaussures (baskets ou
chaussures de marche) et des
vêtements confortables

Wasser + Picknick + Sport-
oder Wanderschuhe, bequeme
Kleidung

 Cette balade de 10 km vous mènera des vignobles au « *Haff Réimech* », des plaines humides où bon nombre d'oiseaux peuvent y être observés en toute discrétion grâce à des « *observatoires* ».

Pour reprendre des forces, nous vous proposons de déjeuner au restaurant « *Bistrot gourmand* ».

- **Distance:** 10 Km
- **Difficulté:** Facile

 Dieser Spaziergang von 10 km führt Sie in die Weinberge am „*Haff Réimech*“ wo eine große Anzahl von Vögeln diskret beobachtet werden können dank der „*Observatorien*“

Um wieder zu Kräften zu kommen, gehen wir zusammen zum Mittagessen ins Restaurant „*Bistrot Gourmand*“

- Distanz: 10 km
- Schwierigkeitsgrad: Leicht

PROGRAMME FIT60+

DU 1^{ER} OCTOBRE 2019 AU 10 JUILLET 2020

ZUMBA	Lundi	16h00-17h30	École Brill
PILATES	Mardi	11h00-12h00	École Aérodrome
NORDIC WALKING	Mardi	14h00-15h30	Outdoor- Gaalgebierg
YOGA	Mardi	16h00-17h30	École Aérodrome
SOPHROLOGIE	Mardi	17h30-18h30	École Aérodrome
GYMNASTIQUE	Mercredi	16h00-17h00	École Brill
AEROBIC DANCE	Jeudi	09h00-10h00	École Aérodrome
BODY BALANCE	Jeudi	10h00-11h00	École Aérodrome
AQUA GYM	Jeudi	16h30-17h30	Piscine Brill
MARCHE EN FORÊT	Vendredi	09h30-11h00	Outdoor
AQUA GYM	Vendredi	16h30-17h30	Piscine Nonnewisen



Infos et inscriptions : Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

Fit60Plus@villeesch.lu - www.esch.lu

Facebook : Escher Sport

Körperliches
Wohlbefinden

DÉTENTE / ENTSPANNUNG

VILLA POMPÉI - THERMES À AMNÉVILLE

VILLA POMPÉI IN AMNÉVILLE (SCHWIMMBAD)

€ — 35€ (Transport en minibus, entrée à la Villa Pompéi)
35€ (Transport im Minibus, Eintritt in die Villa Pompéi)



FR Moment de détente à la Villa Pompéi

Inspiré des thermes romains, la Villa Pompéi est un lieu hors du temps dédié au bien-être. L'agora thermale abrite 2 bassins intérieurs et 1 bassin extérieur d'eau thermale à 35 °C avec jets et lits hydromassants, douches cervicales, bain froid, bain chaud, rivière lente, saunas, hammam...

Durant 2 heures, vous pourrez profiter des bienfaits d'une eau thermale riche en fer, en minéraux et en oligoéléments, reconnue pour ses vertus thérapeutiques. Naturellement chaude, elle permet au corps de se détendre et à l'esprit de se relaxer.

DE Moment von Entspannung in der Villa Pompéi

Inspiriert von römischen Bädern, ist die Villa Pompéi ein zeitloser Ort des Wohlbefindens. Der Agoraspa besitzt 2 Innenpools und 1 Außenpool mit Thermalwasser von 35°C mit Düsen und Hydromassagen, zervikale Duschen, kaltes Bad, heißes Bad, langsamer Fluss, Sauna, Hammam. Während 2 Stunden können Sie eisenhaltiges Thermalwasser, Mineralien und Oligoelemente genießen, deren therapeutische Eigenschaften anerkannt sind. Natürlich warm, ermöglicht es, den Körper und den Geist zu entspannen.

 Lundi / Montag
02/12/2019

 Jusqu'au / Bis zum
25/11/2019

 14:00 > 16:30

 Départ à 13:30 en minibus
depuis la gare de bus d'Esch
(quai n°1)

 Maillot de bain, serviettes,
bouteille d'eau / Badeanzug,
Handtuch, Wasserflasche



**S'informer,
continuer
à apprendre**

**Sich informieren,
Lifelong learning**



COURS D'INITIATION
À L'INFORMATIQUE ET
À L'INTERNET

COMPUTER A KAFFI /
CAFÉ INFORMATIQUE

ATELIERS CRÉATIFS

BEIENHAUS ASBL
– NOUVELLE FORME
D'HABITAT PARTAGÉ

CONFÉRENCE DES
CONSEILLERS EN SÉCURITÉ
– ARNAQUE AU DOMICILE

ESCHER GEMÉISGUART
– „OP DER GLÉICHT“

SCULPTURE SUR CITROUILLE

JARDIN PARTICIPATIF
KRÉAVERT

DÉCOUVERTE DES
LÉGUMES RACINES

MENG 1. SCHRETT ALS
BOMA ODER BOPA

S'informer,
continuer
à apprendre

COURS D'INITIATION À L'INFORMATIQUE ET À L'INTERNET KURS: GRUNDLAGEN DER INFORMATIK

- ✓ — Les mercredis de 10:30 à 12:00 **ou** de 14:00 à 15:30
Mittwochs von 10:30 bis 12:00 **oder** von 14:00 bis 15:30
- € — 72€ (16 séances de 1,5 heure)
72€ (16 Sitzungen von 1,5 Stunden)

 Du 02/10/2019 au
12/02/2020

Vom 02/10/2019 bis zum
12/02/2020

 Bus ligne 3 et 4
Arrêt: rue Nelson Mandela

 Internetstuff Maison
des Citoyens
150, boulevard J. F. Kennedy
L-4171 Esch-sur-Alzette

 Mireille Clees
Angie Martinelli

 Français / Lëtzebuergesch

 Après de la Maison
des Citoyens du 14/09 au
01/10/2019 (du Lundi au Jeudi
10:00>12:00 et 14:00>18:00).

Bei der « Maison des citoyens »
(von Montags bis Donnerstags,
zwischen 10.00 und 12.00 Uhr und
zwischen 14.00 und 17.00 Uhr)
(min. 3 pers. – max. 6 pers.)

 Par téléphone: 2754-3962
ou 2754-3964



 L'informatique et l'Internet sont présents partout dans
notre vie quotidienne.

Nous proposons un cours d'initiation dont l'objectif est
d'être à l'aise face à son ordinateur pour pouvoir s'infor-
mer, se divertir et communiquer virtuellement.

 Informatik und Internet sind allgegenwärtig in
unserem Alltag.

Wir bieten Ihnen einen Anfängerkurs an, der Ihnen den
Umgang mit dem Computer erleichtern wird. Dieser
Kurs dient dazu, dass Sie ohne Probleme Informa-
tionen, Spaß und Unterhaltung im Netz finden können,
und dass Sie sich auch virtuell austauschen können.

Sich
informieren,
Lifelong Learning

CAFÉ INFORMATIQUE COMPUTER A KAFFI

€ — Gratuit / Gratis

FR L'informatique est partout dans nos vies. Il nous permet de communiquer avec nos proches, nous divertir, nous informer, etc. Mais il n'est pas toujours évident de se retrouver dans ce monde numérique.

Venez poser toutes vos questions aux sympathiques formateurs et formatrices du CIGL, en toute convivialité.

DE Die Informatik ist inzwischen allgegenwärtig in unserem Leben und erlaubt uns, mit unseren Lieben zu kommunizieren, uns zu unterhalten oder zu informieren. Aber es ist nach wie vor nicht leicht, sich in der digitalen Welt zurechtzufinden. Stellen Sie Ihre Fragen während eines gemütlichen Zusammenseins an die sympathischen CIGL-Ausbilder / innen.

 **Jeudi / Donnerstag**
19/09/2019 ; 17/10/2019
21/11/2019 ; 12/12/2019

 14:00 > 16:00

 **4U – CIGL Esch**
52-54, rue Pasteur (Quartier Brill)
L-4276 Esch-sur-Alzette

 **Lignes 3 et 4**
Arrêt: Boulevard Prince Henri

 **Lëtzebuergesch / Français**
/ **Português**

 **Jusqu'à deux jours avant /**
Bis 2 Tage vor dem Treffen



En collaboration avec



S'informer,
continuer
à apprendre

ATELIERS CRÉATIFS KREATIVE WORKSHOPS

✓ — Une fois par mois. Les mercredis de 14h à 17h
Einmal im Monat. Mittwochs von 14:00 bis 17:00 Uhr

€ — En fonction du matériel utilisé

FR *Vous avez envie de créer, bricoler ou juste de passer un bon moment ? Véronique vous propose des ateliers créatifs une fois par mois sur des thématiques variées : bricolage, cosmétique, fleurs, décoration...*

DE *Haben Sie Lust zu basteln oder einfach einen angenehmen Moment zu verbringen? Véronique bietet Ihnen einmal im Monat kreative Workshops zu verschiedenen Themen: Basteln, Kosmetik, Blumen und Dekoration...*

Programme Programm

02/10/2019

FR **Créer un dessous-de-plat en mosaïque (10€)**
Egayer votre table avec un dessous-de-plat original et coloré ! Nous vous invitons à découvrir l'art de la mosaïque en décorant votre premier objet. Vous pourrez choisir entre différents modèles proposés ou laisser parler votre créativité.

DE **Kreieren Sie ein Untersetzer aus Mosaik (10€)**
Schmücken Sie Ihren Tisch mit einem originellen und farbenfrohen Untersetzer. Entdecken Sie die Kunst des Mosaik indem, Sie Ihr erstes Objekt dekorieren. Sie können zwischen verschiedenen Modellen wählen oder Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

✓ 14:00 > 17:00

📍 4U – CIGL Esch
52-54, rue Pasteur (Quartier Brill)
L-4276 Esch-sur-Alzette

🚌 Lignes 3 et 4
Arrêt: Place Pierre Ponath

👤 Véronique Desiront

🌐 Multilingue / Mehrsprachig

📅 Jusqu'au vendredi
précédent / Bis Freitags
vor der Aktivität



20/11/2019

- FR** **Elaborer vos cosmétiques maison (15€)**
 Fabriquer ses propres cosmétiques peut être une alternative intéressante à l'achat de certains produits cosmétiques trop polluants, trop chers ou contenant des substances indésirables pour la santé. Aujourd'hui, nous allons préparer un gommage à base de sucre et des masques hydratants pour le visage.

- DE** **Hauskosmetik selbstgemacht (15€)**
 Entwickeln Sie selbst Ihre Kosmetik, eine interessante Alternative zum Kauf von bestimmten kosmetischen Produkten die zu umweltschädlich oder zu teuer sind, oder unerwünschte Substanzen für die Gesundheit enthalten. Heute werden wir ein Peeling zubereiten auf Zuckerbasis und Feuchtigkeitsmasken für das Gesicht.

18/12/2019

- FR** **Fabriquer des bougies décorées (15€)**
 À l'origine utilisées comme une simple source d'éclairage, les bougies sont aujourd'hui un objet de décoration qui permet de créer une ambiance calme et chaleureuse. Nous vous proposons de créer une bougie décorée pour vous ou pour offrir.
- DE** **Herstellen von verzierte Kerzen (15€)**
 Ursprünglich als einfache Beleuchtungsquelle verwendet sind Kerzen heute ein Dekorationsgegenstand, der es ermöglicht, eine ruhige und herzliche Umgebung zu schaffen. Sie können eine Deko-Kerze herstellen für sich oder zum Verschenken.

S'informer,
continuer
à apprendre

SÉANCE D'INFORMATION / INFORMATIONSVERSAMMLUNG BEIENHAUS ASBL

€ ——— Gratuit / Gratis

FR L'objectif de Beienhaus asbl est d'informer et de promouvoir l'habitat participatif pour seniors. Les membres veulent :

- continuer à vivre la dernière partie de leur vie activement parmi des personnes, qui ont les mêmes valeurs ;
- éviter un isolement qui doucement s'installe quand le ou la partenaire, les proches et les amis disparaissent ;
- avoir la possibilité de boire une tasse de café ou de thé avec d'autres personnes sans se déplacer.

L'association Beienhaus veut donner la possibilité à toute personne souhaitant éviter l'isolement d'être informé sur l'existence de l'habitat participatif et de rencontrer des personnes ayant des intérêts partagés.

LU De But vun der asbl Beienhaus ass fir d'Leit iwwer participativ Wunnen am Alter ze informéieren an och dofir Reklamm ze maachen. D'Memberen wëllen :

- mat aneren Gläichgesënnten zesummen liewen an bis zu lescht aktiv um Liewen deelhuefen
- d'Gefill isoléiert an eleng sinn vermeidenen Gefill wat sech séier astellt wann lues a lues Famill, Frënn a Bekannten eis fir ëmmer verloossen.
- d'Méiglechkeet hunn, ouni sech grouss ze deplazéieren, interessant Diskussiounen ze hunn an mol eng Taass Kaffi oder Téi mat aneren ze drénken.

D'Beienhaus asbl well allen Leit déi net wëllen am Alter eleng sinn, d'Méiglechkeet ginn sech am viraus en Bild ze mann wat participativ Wunnen bedeit, wei een dat kann zur Zäit ëmsetzen an gläichzäiteg Leit kenne leieren déi genau dat man.

 **Lundi / Méindes**
14/10/2019

 14:30 > 15:30

 **Club Haus beim Kiosk**
11-15 rue C.M. Spoo
L-3876 Schiffflange

 **Ligne 4 – Arrêt Schiffflange,**
Stadhaus (puis 5 minutes
à pied)

 **Jusqu'au / Bis zum**
09/10/2019

En collaboration avec le Club Haus Beim Kiosk

Sich
informieren,
Lifelong Learning

CONFÉRENCE DES CONSEILLERS EN SÉCURITÉ / KONFERENZ SENIORSECHERHEETS BERODER ARNAQUE AU DOMICILE TRICKS AN DER HAUSTÜR

€ ——— Gratuit / Gratis

(FR) Vous lisez fréquemment dans le journal que de faux policiers, des soi-disant ouvriers communaux ou représentants d'association, etc. s'introduisent dans le domicile de personnes, souvent âgées. Ils profitent de la naïveté et confiance de ces personnes pour voler argent, bijoux...

Afin de mieux vous prémunir contre ces risques, venez assister à cette intéressante conférence.

Cette conférence est proposée en langue luxembourgeoise, avec une traduction directe en français.

A partir de 5 inscrits pour la langue française, une conférence sera proposée en parallèle dans cette langue.

(DE) Um in ihre Wohnung zu gelangen, täuscht der Dieb oft eine offizielle Tätigkeit oder einen Notfall vor. Zum Beispiel bittet er um ein Glas Wasser (mir ist schlecht, ich muss eine Tablette nehmen), er will eine Notiz für einen angeblich nicht angetroffenen Nachbarn hinterlassen oder er bittet kurz die Toilette benutzen zu dürfen.

Oft gibt der Dieb sich auch als Handwerker oder Angestellter der Gas- oder Wasserwerke aus.

Überzeugen Sie sich, wer zu Ihnen ins Haus will. Fragen Sie nach dem Dienstaussweis.

In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tips, und nützliche Verhaltensregeln, wie Sie sich besser schützen können.

Nach dem Vortrag erfolgt eine freie Diskussion.

Der Vortrag wird von den Seniorensicherheitsberatern in Zusammenarbeit mit der Police Grand-Ducale abgehalten.

 Jeudi / Donnerstag
17/10/2019

 14:30 > 15:30

 Club Haus beim Kiosk
11-15 rue C.M. Spoo
L-3876 Schifflange

 Ligne 4 – Arrêt Schifflange,
Stadhaus (puis 5 minutes
à pied)

 Conseillers seniors en sécurité
/ Senior Sécherheetsberoder

 Lëtzebuergesch / Traduction
orale directe en français

 Jusqu'au / Bis zum
12/10/2019

En collaboration avec le Club Haus Beim Kiosk et les SenioreSécherheetsberoder

S'informer,
continuer
à apprendre

ESCHER GEMÉISGUART LE JARDIN DE LÉGUMES D'ESCH

Au mois de juin, nous devions visiter le champ «Op der Gléicht» du Escher Geméisguart. Mais la pluie a contrarié notre plan de visite alors nous vous re-proposons cette sortie.

€ — La participation financière est laissée à votre appréciation.
Die finanzielle Beteiligung bleibt Ihnen überlassen.

 Vendredi / Freitag
18/10/2019

 10:00 > 12:00

 Escher Geméisguart
site „Op der Gléicht“
à proximité de la Waldschoul

 Rendez-vous à 9:30 à la gare
de bus d'Esch (quai n°1) pour
un transport en minibus
(tarif: 2€)

 Français / Lëtzebuergesch

 Mariette Scheuer et Liz Hof,
CIGL Esch

 Jusqu'au / Bis zum
14/10/2019

 www.ciglesch.lu/
nature-creation-et-citoyennete/
den-escher-gemeisguart



 «Op der Gléicht»... C'est ici que pousse la plus grande partie des légumes, en directe périphérie de la ville d'Esch, en harmonie avec la nature et sans pesticides. La biodiversité étant au cœur de ces activités, vous y trouverez une grande variété de légumes, également des légumes oubliés.

À ne pas manquer : la production de plantes biologiques de légumes, fleurs et herbes aromatiques que vous pouvez acheter sur place pour votre propre jardin !

Comme toujours la visite se termine en toute convivialité autour d'une soupe ou salade faite maison.

 Hier wächst der größte Teil des Gemüses in unmittelbarer Peripherie der Stadt Esch, im Einklang mit der Natur und ohne Pestizide. Die biologische Vielfalt steht im Mittelpunkt dieser Aktivitäten, hier finden Sie eine große Auswahl an Gemüse auch alte vergessene Sorten. **Nicht vergessen:** Hier ist die Produktion von biologischen Pflanzen und Gemüse, Blumen und aromatischen Kräutern, die Sie vor Ort kaufen können, für Ihren Garten. Wie immer endet die Tour in geselliger Atmosphäre mit einer Suppe oder einen selbstgemachten Salat.

En collaboration avec / In Zusammenarbeit mit



Sich
informieren,
Lifelong Learning

ATELIER / WERKSTATT

SCULPTURE SUR CITROUILLE SKULPTUR AUF KÜRBISSE

- € — Prix de la citrouille dans l'épicerie au 4U (citrouilles issues de la production bio et locale du Escher Geméisguart)
Kürbispreis bei CIGL (4U) Kürbisse aus der biologischen und regionalen Produktion unseres Escher Geméisguart.



- FR** Véritable emblème de la fête d'Halloween, la citrouille sculptée Jack-O'-Lantern permet de décorer joliment sa maison ou son rebord de fenêtre.
Dans cet atelier, après avoir choisi votre citrouille parmi celles récoltées au Geméisguart, vous apprendrez comment creuser et sculpter votre citrouille d'Halloween. Visage accueillant ou grimaçant, à vous de choisir !
Atelier familial, n'hésitez pas à venir avec vos petits-enfants.

- DE** Wahrzeichen der Halloween-Party, die Kürbiskulptur Jack-O'-Lantern erlaubt es, Ihr Haus oder Fensterbank zu dekorieren. Nachdem Sie Ihren Kürbis aus der Ernte im Geméisguart ausgewählt haben, werden Sie lernen, wie Sie Ihren Kürbis aushöhlen und schnitzen für Halloween. Begrüßung oder freches, lustiges Gesicht, es liegt an Ihnen! Familienworkshop, zögern Sie nicht, kommen Sie mit Ihren Enkelkindern.

 Samedi / Samstag
19/10/2019

 10:00 > 12:00

 4U – CIGL Esch
52-54, rue Pasteur (Quartier Brill) L-4276 Esch-sur-Alzette

 Ligne 3 et 4 –
Arrêt: Boulevard Prince Henri

 Multilingue / Mehrsprachig

 Jusqu'au / Bis zum
14/10/2019

S'informer,
continuer
à apprendre

JARDIN PARTICIPATIF KRÉAVERT GEMEINSCHAFTSGARTEN KREAVERT

€ ——— Gratuit / Gratis



FR Le projet KréaVert a pour objectif de remettre des cultures de légumes et fruits dans le milieu urbain afin de rapprocher la production alimentaire des habitants. Pour cela, un jardin participatif est installé à l'entrée Op der Léier, à proximité du Mosaïque Club.

Que vous ayez la main verte ou non, chacun peut participer aux ateliers!

DE Das Ziel des Projektes KreaVert besteht darin, Gemüsekulturen und Früchte mitten in der Stadt anzupflanzen, um den Anwohnern die Nahrungsproduktion näher zu bringen. Am Eingang von „Op der Léier“ wird ein Gemeinschaftsgarten angelegt, ganz in der Nähe vom Mosaïque Club.

Ob Sie den grünen Daumen haben oder nicht, ist egal, jeder kann mitmachen!

21/09/2019 – 10:30 > 12:00

**Entretien du jardin et récoltes
Gartenpflege und Ernte**

03/10/2019 – 10:00 > 12:00

**Entretien du jardin et récoltes
Gartenpflege und Ernte**

 Op der Léier
(en face du CiPa)
L-4240 Esch-sur-Alzette

 Multilingue / Mehrsprachig

 Jusqu'à 3 jours avant
l'animation

Sich
informieren,
Lifelong Learning

WORKSHOP

DÉCOUVERTE DES LÉGUMES RACINES

ENTDECKEN SIE WURZELGEMÜSE

€ — 8€ (Workshop et repas)
8€ (Workshop und Mahlzeiten)



 Vendredi / Freitag
29/11/2019

 10:30 > 13:30

 Escher Geméisguart
Rue Dieswee
L-4080 Esch-sur-Alzette

 Rendez-vous à 10:00 au pied
de l'ascenseur du Gaalgebierg
pour monter ensemble
au Escher Geméisguart

 Français / Lëtzebuergesch

 Mariette Scheuer et Liz Hof,
CIGL Esch

 Jusqu'au / Bis zum
22/11/2019

FR Panais, carottes, betteraves, topinambours, persil tubéreux, navets... Les légumes-racines poussent dans la terre et nous offrent leurs bienfaits tout au long de l'hiver. En effet, riches en vitamines, minéraux et oligoéléments, ils sont aussi une bonne manière de renouveler nos repas en hiver. Lors de ce workshop, vous découvrirez les différents légumes-racines qui poussent chez nous. Vous pourrez les goûter et apprendre à les cuisiner.

DE Pastinaken, Karotten, Rote Beete, Topinambur, knollenförmige Petersilie, Rübe. Wurzelgemüse wächst unterirdisch und bietet uns den ganzen Winter über Vorteile. In der Tat sind sie reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Oligoelemente und eine gute Möglichkeit, unsere Mahlzeiten im Winter zu erneuern. Während dieses Workshops werden Sie die verschiedenen Wurzelgemüse entdecken, die zu Hause wachsen. Sie können sie probieren und lernen, wie man sie kocht.

En collaboration avec / In Zusammenarbeit mit



S'informer,
continuer
à apprendre

MENG 1. SCHRETT ALS BOMA ODER BOPA MES PREMIERS PAS DE GRAND- MÈRE / GRAND-PÈRE

€ — 50 € (Contribution pour les 6 séances)
50 € (Onkäschtebeitrag fir di 6 Séancen)

FR Vous êtes grand-mère ou grand-père depuis peu... ou vous allez le devenir dans quelques mois. Avoir des petits-enfants est un grand bonheur mais suscite aussi des questions : Quel est mon rôle ? Est-ce que je saurai encore m'occuper d'un bébé ? Quelles sont les nouvelles règles de sécurité ? Ce projet, organisé en collaboration avec le Club Haus Beim Kiosk, le Mosaïque Club et le Kannerschlass, vous propose de vous accompagner dans cette aventure. Au programme : Une séance d'information, une série de 4 cours et la création d'un Café des grands parents (groupe de parole). Vous êtes grands-parents depuis plus longtemps ? Vous êtes également les bienvenus.

Ce projet est pour l'instant proposé en langue luxembourgeoise. Si nous avons une demande suffisante, nous prévoyons d'organiser une session en français (pour cela, n'hésitez pas à vous inscrire).

LU Där sidd säit net allze laanger Zäit Boma oder Bopa ginn? Oder gitt et ganz geschwënn? Enkelkanner hunn ass e risegt Gléck mee werft awer och Froen op: Wat ass meng Roll als Boma oder Bopa? Ginn ech mat den Erausfuerderungen, e Kand ze versuergen, eens? Wat gëtt et Neies punkto Sécherheet beim Bébé ? Dëse Projet, organiséiert an Zesummenaarbecht tëscht dem Club Haus beim Kiosk dem Mosaïque Club, an dem Kannerschlass begleet iech op dëser Aventure. De Programm, d'Formateuren an den den Inhalt vun den eenzelen Treffre fannt där an dësem Tableau. Där sidd scho méi laang Grousselteren? och Där sidd hei wëllkomm! Mëllt lech als éischt bis spéitestens den 3.10. un. Iwwerweist da mam Vermierk « 1. Schrëtt ».



Mercredi / Mittwoch
02/10/2019 ; 09/10/2019
16/10/2019 ; 23/10/2019
06/11/2019 ; 13/11/2019



09:30 > 11:30



Eltereschoul - Ecole des
Parents Janusz Korczak
(Fondation Kannerschlass)
1, rue Louis Pasteur
L-4276 Esch-sur-Alzette



Bus 3 et 4
Arrêt: Boulevard Prince Henri



Lëtzebuergesch



Jusqu'au / Bis den
30/09/2019 fir d'Presentatioun
03/10/2019 fir d'Coursen
Min. 6 Léit – Max. 20 Léit

En collaboration avec/
In Zusammenarbeit mit



02/10/2019 – 09:30 > 11:30

D'Roll vun de Grousselteren an eiser Gesellschaft + Presentatioun vum Projet

Grousseltere sinn: gëscht an haut. Wat ass d'Roll vun de Grousselteren, hir eegen Erwaardungen an déi, déi un si gestallt ginn? Wat mécht d'Relatioun mat den Enkelkanner esou wertvoll? Fir d'Grousselteren? Fir d'Enkelkanner?

 **Jeannine SCHUMANN**, Educatrice graduée, Systemesch
 Familljeberoderin, Chargée de direction vun der Eltereschoul

09/10/2019 – 09:30 > 11:30

Erzéiung mécht staark

Wéi wëll ech mäi Kand erzéien? Wéi eng Wäerter si wichteg fir mech? Bedürfnisser vun de Kanner – Bedürfnisser vun den Elteren? Grenzen, Konsequenzen, Kommunikatioun?

 **Klaus ELGAS**, Educateur gradué, Coordinateur Eltereschoul
 Antenne Lëtzebuerg

16/10/2019 – 09:30 > 11:30

Eischt Hëllef a Sécherheet bei klenge Kanner

Wann d'Kanner kleng sinn, mécht ee sech als Eltere vill Gedanken ëm hir Sécherheet. An dësem Workshop geet et engersäits ëm d'Preventioun awer och anersäits drëms wat ee bei de klengen Accidenter am Alldag maache kann.

 **Klaus ELGAS**, Educateur gradué, Coordinateur Eltereschoul
 Antenne Lëtzebuerg

23/10/2019 – 09:30 > 11:30

Kommunikatioun mat klenge Kanner

Déi Haapierzéiungsstiler. Wat ass verbal, paraverbal an non-verbal Kommunikatioun? Rollespiller

 **Ana Luisa CARRILHO**, Educatrice graduée, NLP Praktikantin,
 Coordinatrice Eltereschoul Antenne Sud

06/11/2019 – 09:30 > 11:30

Spillen ass Wuessen

Wéi wichteg ass d'Spillen am Liewe vum Kand? Wéi beaflosst d'Spillen d'Entwécklung an d'Wuelbefanne vum Kand? Waat ass d'Roll vun den Elteren? De Grousselteren? Déi grouss Offer u Spillsaachen-wat ass dat richtege fir mäi Kand.

 **Klaus ELGAS**, Educateur gradué, Coordinateur Eltereschoul
 Antenne Lëtzebuerg

13/11/2019 – 09:30 > 11:30

GroussEltereCafé / Café des grands-parents

Bilan vun de Coursen ? Wëllt Dir weiderfueren? Wa jo, a wéi enger Form a wéi oft? Austausch an Feedback.

 **Tania HEMMER und Ana Luisa CARRILHO**, Educatrices
 graduées, Coordinatrices Eltereschoul Esch + Sud



**Vie du club
et sociabilité**
**Clubleben
und Geselligkeit**



APRÈS-MIDI DE JEUX

JEU DE QUILLES À
ESCH-SUR-ALZETTE

BALADE AU PARC

KINO A KAFFI

CUISINE :
À VOS TABLIERS !

PÂTISSERIE :
À VOS TABLIERS !

CAFÉ DES ÂGES

THÉ DANSANT

FÊTE DE NOËL

UP FOUNDATION –
ATELIERS AVEC ENFANTS

PROJET « MÉMOIRE
PART'ÂGÉE »

Vie du club
et sociabilité

APRÈS-MIDI DE JEUX SPIELNACHMITTAG

€ — Gratuit / Gratis



FR Vous aimez jouer aux cartes, au scrabble ou aux dames? Vous souhaitez passer un après-midi à vous amuser et à bavarder autour d'une tasse de café et d'un bon jeu de société?

Venez nous rejoindre à l'auberge de jeunesse, dans une ambiance conviviale, pour un après-midi de jeux.

Nous sommes à la recherche de joueurs de bridge qui pourraient nous apprendre les règles du jeu.

 Mercredi / Mittwoch
25/09/2019 ; 16/10/2019
13/11/2019 ; 04/12/2019

 14:00 > 17:00

  Auberge de jeunesse
17, boulevard J.-F. Kennedy
L-4170 Esch-sur-Alzette

 Multilingue / Mehrsprachig

 Esch/Alzette Gare

 Jusqu'au vendredi précédent.
Bis Freitags vor dem
Spielnachmittag.

En collaboration avec l'Auberge de jeunesse d'Esch-sur-Alzette.

DE Sie lieben Karten- oder Gesellschaftsspiele (Scrabble, Dame)? Wollen Sie einen fröhlichen Nachmittag in netter Gesellschaft verbringen und dabei einige Spiele spielen? Dann kommen Sie zu unserem Spielnachmittag in die Jugendherberge.

Sie lieben unbekannte Spiele? Bringen Sie diese bitte mit und stellen Sie sie den anderen Teilnehmern vor.

In Zusammenarbeit mit der Auberge de jeunesse d'Esch-sur-Alzette.

Clubleben und Geselligkeit

JEU DE QUILLES À ESCH-SUR-ALZETTE KEELENTREFF ZU ESCH

☑ — Une fois par mois / Einmal im Monat

€ — 2,50€ pour les frais de piste.
2,50€ für die Unkosten der Kegelbahn der Kegelbahn.

📅 Mardi / Dienstag
15/10/2019

📍 Café Keelentreff
12 Rue de Belvaux
L-4025 Esch-sur-Alzette

🚌 Ligne 1, 2 et 13
Arrêt: Piscine municipale

📅 Lundi / Montag
04/11/2019 ; 09/12/2019

📍 Café du Viaduc
97, rue du Clair-Chêne,
L-4062 Esch-sur-Alzette

🚌 Ligne 4
Arrêt: Auszéibréck

☑ 16:00 > 18:00

👤 Nico Wealer

🌐 Multilingue / Mehrsprachig

📅 Jusqu'au jeudi précédent.
Bis Donnerstags vor der Aktivität.



🇫🇷 Nous vous proposons de jouer aux quilles à Esch-sur-Alzette. Une fois par mois Nico Wealer vous propose de vous retrouver dans un café de la ville pour une partie de quilles.

Débutants bienvenus! Vous ne savez pas jouer aux quilles ou avez peu d'expérience? Pas de problème Nico vous apprendra les bases et vous aidera à progresser.

🇩🇪 Nico Wealer lädt Sie einmal im Monat in ein Escher Kaffee ein, um einen Kegelnachmittag in geselliger Runde zu verbringen. Er wird sich eine Freude daraus machen, Ihnen das Kegeln beizubringen, wenn Sie Anfänger auf diesem Gebiet sind.

Vie du club
et sociabilité

BALADE AU PARC EIN SPAZIERGANG IM PARK

€ — Gratuit (hors Kaffi a Kuch)
Gratis (ausser Kaffi a Kuch)

FR Nous vous invitons à une balade d'une heure dans les parcs publics de la ville d'Esch au rythme des « promeneurs du dimanche ».

En fonction de la météo, il faudra peut-être prévoir un parapluie ou une écharpe mais la balade sera maintenue. Les sentiers des parcs nous permettront de prendre l'air dans une ambiance amicale. Après la balade, pour ceux qui le souhaitent, nous proposons de prendre un café ensemble.

DE Wir laden Sie zu einem Spaziergang in die öffentlichen Parkanlagen der Stadt Esch ein im Rhythmus der Sonntags-Spaziergänger.

Bitte passen Sie Ihre Kleidung den jeweiligen Wetterverhältnissen an, denn der Spaziergang wird auch bei schlechtem Wetter stattfinden. Vergessen Sie also nicht Ihren Regenschirm oder Schal. Auf den Pfaden des Parks werden wir wandern und gemeinsam die frische Luft in freundschaftlicher Atmosphäre genießen. Wir schlagen vor, nach dem Spaziergang in ein Lokal einzukehren, um einen Kaffee zu trinken.

 Mercredi / Mittwoch
09/10/2019 ; 06/11/2019
27/11/2019

 Parc municipal Gaalgebierg

 14:00
Départ au pied de l'ascenseur
du Gaalgebierg
Treffpunkt beim Galgenberger Lift

 Jusqu'au lundi précédent.
Bis zum Montag vor dem
Spaziergang



KINO A KAFFI CINÉMA ET CAFÉ



FR Chaque 1^{er} jeudi du mois, « Kino a Kaffi » vous propose la projection d'un film au Kinosch de la Kulturfabrik à Esch-sur-Alzette. La séance est accompagnée d'un moment de convivialité et d'échanges autour d'un repas ou d'un café/part de gâteau.

DE Jeden ersten Donnerstag des Monats stellt 'Kino a Kaffi' Ihnen einen Film im Kinosch der Kulturfabrik in Esch/Alzette vor. Nach der Vorstellung können Sie ausgiebig über den eben gesehenen Film diskutieren und auch sonst einige gesellige Momente zusammen erleben.

Kino a Kaffi

€ 11 € (entrée cinéma, café et part de gâteau inclus)
11 € (Eintritt Kino, Kaffee und Kuchen inbegriffen)

✓ 14:00 > 17:00

📍🦽 Kinosch / Kulturfabrik
116, rue de Luxembourg
L-4221 Esch-sur-Alzette

🚌 Ligne 7
Arrêt: Villa Mousset

📅 Jusqu'au vendredi précédant la séance / Bis Freitags vor der Ausstrahlung des Films

03/10/2019

DE **Little Miss Sunshine** (Deutsche Fassung) - 2006
— von J. Dayton an Valerie Faris

Komödie über eine untypische amerikanische Familie auf der Suche nach dem typischen amerikanischen Traum.

07/11/2019

FR **La Fleur de l'Âge** (Version française) - 2013
— de Nick Quinn

« *Derrière cette histoire simple qui met aux prises deux acteurs formidables se profile une véritable réflexion sur la place des séniors dans notre société.* » TéléCinéObs

05/12/2019

DE **Misses Doubtfire** (Deutsche Fassung) - 1993
— von Chris Columbus

Daniel Hillard verkleidet sich als Haushälterin Mrs. Doubtfire, um nach der Scheidung seinen drei Kindern nahe zu sein.

Vie du club et sociabilité

CUISINE À VOS TABLIERS! KACHEN A GENÉISSEN

€ — 12€ par personne
12 € pro Person

FR Que vous aimiez cuisiner ou que vous recherchiez de nouvelles idées de plats, ces ateliers sont faits pour vous. Véronique vous propose de cuisiner ensemble des plats de saison que vous dégusterez en toute convivialité.

DE Ob Sie gerne kochen oder einfach nur auf der Suche nach neuen Rezepten sind, diese Ateliers sind wie für Sie gemacht. Véronique kocht mit Ihnen saisonale Gerichte, die Sie danach in gemütlicher Runde genießen werden.

 **Vendredi / Freitag**
27/09/2019 ; 15/11/2019

 10:00 > 14:00

 **Maison des Citoyens**
150, boulevard J. F. Kennedy
L-4171 Esch-sur-Alzette

 **Lignes 3 et 4**
Arrêt: Rue Nelson Mandela

 **Français / Lëtzebuergesch /
Deutsch**

 **Véronique Desiront**

 **Jusqu'au mardi précédent /
Bis Dienstags vor dem Atelier**
(max. 7 pers.)

 **Apporter un tablier**

27/09/2019

- Cœur de laitue grillé à la vinaigrette au yaourt
- Pizzettes aux légumes de saison et au thon
- Glace vanille au coulis de quetsches chaudes

15/11/2019

- Soupe
- Courge grillée et Gromperkichelcher
- Crêpes aux pommes



Clubleben und Geselligkeit

PÂTISSERIE À VOS TABLIERS! BAKEN A GENÉISSEN

€ ————— 6€ par personne
6€ pro Person



📅 Vendredi / Freitag
18/10/2019 ; 13/12/2019

🕒 16:00 > 18:00

📍 Escher Jugendhaus /
Maison des jeunes
65, rue Zénon Bernard
L-4031 Esch/Alzette

🚌 Lignes 3 et 4
Arrêt: Rue Nelson Mandela

🌐 Français / Lëtzebuergesch /
Deutsch

👤 Véronique Desiront

👉 Jusqu'au mardi précédent /
Bis Dienstags vor dem Atelier
(max. 7 pers.)

👋 Tablier et tupperware

🇫🇷 La pâtisserie est votre hobby? Vous aimez découvrir et goûter de nouveaux desserts ou gâteaux? Lors de cet atelier, vous préparez une version de groupe à déguster ensemble, et une version mini que vous pourrez ramener chez vous. **À vos tabliers!**

En collaboration avec la Maison des Jeunes d'Esch-sur-Alzette.

🇩🇪 Backen ist Ihre Leidenschaft? Entdecken Sie mit Véronique neue Nachspeisen und Kuchen, die Sie gemeinsam backen werden. Ein Teil der Desserts wird gemeinsam vor Ort probiert, jeder kann aber auch eine Portion mit nach Hause nehmen. Sind Sie bereit?

In Zusammenarbeit mit Escher Jugendhaus.

18/10/2019

- Tartelettes aux figes et tartelettes aux poires

13/12/2019

- Bûche de Noël à la confiture de lait et au caramel beurre salé

Vie du club et sociabilité

Organisateurs :

Maison des Associations,
RBS-Center fir Altersfroen,
HELP – Aides et soins, avec
le soutien du Ministère de la
Famille, de l'Intégration et à
la Grande-Région.

Partenaires locaux :

Lycée
Bel-Val et les clubs seniors du
sud : « Schwaarze Wee » de
Dudelange, « Pränzeberg » de
Differdange, « Mosaïque Club »
d'Esch/Alzette, « Eist Heem »
de Berchem, « Club Haus beim
Kiosk » de Schifflange.

En collaboration avec le Service
Seniors et Besoins spécifiques
de la Ville d'Esch/Alzette.

€ Entrée libre / Fräien Entrée
/ Entrada livre

📅 Lundi / Méindeg /
Segunda-feira

11/11/2019

🕒 14:30 > 16:30

📍 Lycée Bel-Val
100, avenue du Blues
L-4368 Belvaux

🚆 Train: Arrêt « Esch Belval »

🍷 Jusqu'au / Bis zum / Até o
04/11/2019

LES NOUVELLES TECHNOLOGIES ET LES LIENS SOCIAUX / NEI TECHNOLOGIEN A SOZIAL VERBINDUNGEN / AS NOVAS TECNOLOGIAS E AS RELAÇÕES SOCIAIS

CAFÉ DES ÂGES



FR Qu'il s'agisse du téléphone portable, des réseaux sociaux ou encore de la domotique, les nouvelles technologies nous suivent partout. Certains sont « hyper connectés » et d'autres peuvent parfois se sentir un peu dépassés face à ces technologies d'un nouveau genre qui affectent notre quotidien. Ce Café des Âges est l'occasion pour toutes les générations de se retrouver dans un cadre convivial et de discuter ensemble de l'impact des nouvelles technologies sur nos liens sociaux.

DE Egal ob et sech em de Computer, den Internet an d'sozial Netzwerker, den Handy oder d'Hausautomatisierung handelt, iwwerall kommen nei Technologien zum Asaz. Verschiddener sinn "hyper-connectéiert" an anerer kënnen sech munchmol vun dëser neier Technologie, déi eist Liewe beaflosst, iwwerfuert fillen. Dëse "Café des Âges" ass d'Geleeënheet fir all d'Generatiounen, sech an engem gemittleche Kader ze begéinen an zesummen iwwert den Impakt vun den neien Technologien op ons sozial Beziungen ze diskutéieren. Eine Gelegenheit, die Tanz-Liebhaber sich auf keinen Fall entgehen lassen sollen.

PT Quer se trate do computador, da Internet e das redes sociais, do telemovel ou ainda da domótica, as novas tecnologias estão em todo o lado. Algumas pessoas estão "hiper conectadas" e outras podem sentir-se, por vezes, ultrapassadas face a estas tecnologias que são parte integrante do nosso quotidiano. O Café des Ages será a ocasião para todas as gerações se encontrarem num ambiente descontraído e de conversarem juntas sobre o impacto das novas tecnologias nas nossas relações sociais.

Clubleben und Geselligkeit

THÉ DANSANT TANZTEE

- € — Thé dansant offert par la Ville d'Esch-sur-Alzette
Die Kosten des Tanztees übernimmt die Stadt
Esch-sur-Alzette
Dîner sur réservation, à charge des participants
Abendessen auf Anfrage und zu Lasten der
Teilnehmenden



- FR Nous vous invitons à nos traditionnels **thés dansants**.
Nous avons choisi de proposer chaque thé dansant dans un quartier différent de la ville. Ce sera aussi l'occasion de changer d'ambiance et de style musical mais toujours dans un agréable cadre avec une piste de danse sur laquelle vous pouvez vous laisser emporter par la musique. Une occasion à ne pas manquer par les amateurs de danse.

- DE Wir laden sie zu einem traditionellen Tanztee ein, wo Sie Ihr Tanzbein schwingen können.
Wir werden Sie regelmäßig in ein anderes Stadtviertel zum Tanztee einladen. Somit werden das Ambiente und auch die Musikrichtung variieren.
Eine Gelegenheit, die Tanzliebhaber sich auf keinen Fall entgehen lassen sollen.

 Mercredi / Mittwoch
11/12/2019

 16:00 > 21:00

 Restaurant K116/
Kulturfabrik
116, rue de Luxembourg
L-4221 Esch-sur-Alzette

 Ligne 7
Arrêt: Villa Mousset

 Jusqu'au / Bis zum
04/12/2018

En collaboration avec le / In Zusammenarbeit mit Service du Sport, programme Fit60+, et le Service Seniors - Besoins spécifiques de la Ville d'Esch-sur-Alzette.

Vie du club
et sociabilité

FÊTE DE NOËL WEIHNACHTSFEIER

€ — Gratuit / Gratis



FR Célébrons ensemble la fin d'année autour d'un verre de l'amitié et d'une part de gâteau!
Ce sera l'occasion de nous retrouver pour nous souhaiter de joyeuses fêtes.

DE **Weihnachten: Feiern wir zusammen das Jahresende**
Wir laden Sie herzlich zu unserer Weihnachtsfeier ein.
Wir erheben unsere Gläser auf das sich dem Ende zu-
neigenden Jahr und verbringen einen schönen Moment
in guter Gesellschaft.

 Jeudi / Donnerstag
19/12/2019

 15:00 > 17:00

 4U – CIGL Esch
52-54, rue Pasteur (Quartier Brill)
L-4276 Esch-sur-Alzette

 Ligne 3 et 4
Arrêt: Boulevard Prince Henri

 Jusqu'au / Bis zum
16/12/2019

PROJET DE BÉNÉVOLAT / EHRENAMTLICHE PROJEKTE ATELIERS AVEC DES ENFANTS

FR Le projet Kannerkascht+ a été lancé par la UP Foundation et la ville d'Esch-sur-Alzette afin de proposer des activités les mardis et jeudis après-midi aux enfants eschois. La variété des ateliers proposés permet aux jeunes de découvrir de nouvelles activités. Dans ce cadre, nous sommes à la recherche de seniors souhaitant partager un moment avec les enfants. Quelques idées d'ateliers :

- Lecture : vous choisissez l'histoire que vous voulez lire (langue, tranche d'âge concernée...)
- Pâtisserie : vous préparez une recette de gâteau avec les enfants
- Tricot ou couture

Chaque atelier est fait avec un petit groupe d'enfants, accompagné par un éducateur. N'hésitez pas à nous contacter pour proposer un atelier. La seule limite des propositions est votre imagination !

DE Das Projekt Kannerkascht wurde ins Leben gerufen durch die UP Stiftung und die Gemeinde Esch-sur-Alzette, um Aktivitäten für Escher Kinder anzubieten und zwar Dienstag- und Donnerstagnachmittags. Die Vielfalt der angebotenen Workshops ermöglicht jungen Menschen, neue Aktivitäten zu entdecken und ihr Potenzial zu entwickeln. In diesem Zusammenhang suchen wir Senioren, die diese mit den Kindern teilen möchten. Hier sind ein paar Workshop-Ideen:

- Lesen: Sie selbst suchen die Geschichte aus die Sie lesen wollen
- Backen: Sie bereiten mit den Kindern ein Kuchen rezept vor
- Stricken oder Nähen

Jeder Workshop wird mit einer kleinen Gruppe von Kindern gemacht und begleitet von einem Erzieher. Zögern Sie nicht, uns für einen geeigneten Workshop zu kontaktieren. Die einzige Grenze der Vorschläge ist Ihre Vorstellungskraft!!

Vie du club et sociabilité

Le projet « Mémoire Part'âgée » est une collaboration entre le Escher JugendHaus, le Mosaïque Club, le Musée de la Résistance et l'a.s.b.l. « Témoins de la 2^{ème} génération ».

Ciné-rencontre

 Escher Jugendhaus /
Maison des jeunes
65, rue Zénon Bernard
L-4031 Esch/Alzette

 Ligne 3 et 4
Arrêt: Rue Nelson Mandela

 Film projeté en français

 Gratuit / Gratis

 Jusqu'au / Bis zum
01/10/2019

PROJET / PROJEKT

MÉMOIRE PART'ÂGÉE

 Le Mosaïque Club s'est associé au Escher Jugendhaus et au Musée de la Résistance pour organiser un projet autour de la mémoire et de la deuxième guerre mondiale. Ce projet comporte un voyage à Auschwitz organisé par l'a.s.b.l. « Témoins de la 2^{ème} génération » et qui se déroulera du 24 au 29 octobre 2019. Jeunes et seniors partageront cette expérience forte en émotions. En plus de ce voyage et afin de favoriser les échanges, nous organisons des activités autour de la thématique où tout le monde peut participer.

 Der Mosaïque Club hat sich mit dem Escher Jugendhaus und dem Musée de la Résistance zusammengetan, um ein Projekt rund um die Erinnerung an den 2. Weltkrieg zu organisieren. Dieses Projekt beinhaltet eine Reise nach Auschwitz, organisiert durch die a.s.b.l. "Témoins de la 2^{ème} Génération" die vom 24 bis 29 Oktober stattfinden wird. Jugendliche und Senioren werden diese aufregende Erfahrung teilen. Zusätzlich zu dieser Reise und um den Austausch zu fördern, organisieren wir Aktivitäten zum Thema, an denen jeder teilnehmen kann.

04/10/2019 – 18:30 > 21:30

 **Ciné-rencontre**
Nous vous invitons à voir, ensemble avec les jeunes du Escher Jugendhaus, le film « La rafle », écrit et réalisé par Roselyne Bosch (2010). « La rafle » est un véritable témoignage d'une page dramatique de l'Histoire de France : la rafle du Vel d'Hiv de juillet 1942, symbole de la collaboration de la France de Vichy avec l'Allemagne nazie. Avant la projection, nous partageons un repas fait de quiches et salades avec les jeunes. Après le film, nous vous proposons une discussion modérée par **Frank Schroeder**, directeur du Musée de la Résistance.

Clubleben und Geselligkeit



Kinotreff

Wir laden Sie ein, zusammen mit dem Escher Jugendhaus den Film "La Rafle" an zu sehen, geschrieben und realisiert von Roselyne Bosch 2010. "La Rafle" ist eine wahre Begebenheit einer dramatischen Seite in der Geschichte Frankreichs: La Rafle du Vel D'Hiv von Juli 1942, Symbol für die Zusammenarbeit von Vichy Frankreich mit den deutschen Nationalsozialisten. Vor der Projektion teilen wir eine Mahlzeit (Quiche Lorraine und Salate) mit den Jugendlichen. Nach dem Film findet eine moderierte Diskussion mit Herrn **Frank Schroeder**, Direktor des Musée de la Résistance statt.



Moment d'échange suite au voyage à Auschwitz

Escher Jugendhaus /
Maison des jeunes
65, rue Zénon Bernard
L-4031 Esch/Alzette

Ligne 3 et 4

Arrêt: Rue Nelson Mandela

Gratuit / Gratis

Jusqu'au / Bis zum
15/11/2019

23/11/2019 – 15:00 > 16:30



Moment d'échange suite au voyage à Auschwitz

Quelques semaines après être revenus du voyage à Auschwitz, nous invitons les participants à un moment d'échange sur ce qu'ils ont vécu et ressenti au cours de ce voyage de mémoire. Toute personne intéressée par le sujet, même n'ayant pas participé au voyage, est la bienvenue pour écouter et discuter.

Discussion modérée par **Frank Schroeder**, directeur du Musée de la Résistance.



Möglichkeit des Austausches nach der Rückkehr von Auschwitz

Einige Wochen nach der Rückreise von Auschwitz, laden wir die Teilnehmer ein zu einem Austausch über das, was sie auf dieser Reise der Erinnerung erlebt und gefühlt haben.

Auch wer nicht an der Reise teilgenommen hat, sich aber für das Thema interessiert, kann gerne zuhören und mitdiskutieren. Moderierte Diskussion durch Herrn **Frank Schroeder**, Direktor du Musée de la Résistance.

**Sortir, visiter,
partir en excursion
Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge**



NUIT DE LA CULTURE

FLEURAMOUR – MARCHÉ
DE FLEURS

AUSSTELLUNG “40 JAHRE
FRAUEN IN DER POLIZEI”

MINETT KOMPOST

ENSEMBLE AU THÉÂTRE

L'OR DES PHARAONS

LES ÉMAUX DE LONGWY

MUSÉE DES BUS ET DES
TRAMWAYS DE LA VILLE
DE LUXEMBOURG

MARCHÉ DE NOËL D'AACHEN

ROYAL HAMILIUS À
LUXEMBOURG



Sortir, visiter,
partir en
excursion

SORTIE

NUIT DE LA CULTURE

€ — Gratuit / Gratis

FR *Pour sa 8^{ème} édition, la Nuit de la Culture verra de nouveau toute la Ville se mobiliser autour de la thématique de l'eau et de l'Alzette.*

L'Alzette est la rivière nationale luxembourgeoise et traverse Esch sans être vraiment visible... Durant une soirée qui se prolongera jusqu'au petit matin, plus de 50 artistes la raconteront de manière intrigante. Plongez dans un parcours d'histoires et de performances pleines d'humour allant de la Place de la Résistance jusqu'au Parc Laval.

Programme de la Nuit de la Culture 2019 :

- **16h00 > 20h00** : Parcours Aquatique : Performances et installations étranges
- **20h00 > 21h00** : Parade Sous-Marine (Départ Place de la Résistance – Arrivée au Parc Laval)
- **21h00 > 22h30** : Spectacle de brume au Parc Laval, avec banquet et bains scandinaves
- **22h30 > 07h12** : Bains de Minuit sous le Magic Mirrors : concert, sons et images en transats

Le Mosaïque club participe à la Nuit de la Culture 2019 avec 3 activités :

- **Visite guidée du parcours de 17h45 à 18h30** :
 - 15 personnes max.
 - durée 45 min (visite des sites sans attente)
 - un guide à chaque station pour mieux vous accueillir
 - des lieux pour se poser
- **Visite de la station de pompage de la Ville d'Esch de 18h30 à 18h45** :
 - 15 personnes max.
 - encadrée par M. Alain Dreis, responsable du site
- **Concert subaquatique dans Les Bains du Parc, piscine municipale** :
 - 10 places réservées pour le 1^{er} concert (18h)

 Samedi / Samstag
14/09/2019

 Multilingue / Mehrsprachig

 Jusqu'au / Bis zum
11/09/2019

Inscriptions par activité /
Registrierungen nach Aktivität

Places limitées / Begrenzte
Plätze

 www.nuitdelaculture.lu

EXCURSION / AUSFLUG

FLEURAMOUR – MARCHÉ DE FLEURS

FLEURAMOUR – BLUMENMARKT

€ — 55€ (Transport en bus + Entrée au site)
55€ (Bus + Eintritt)



FR Plongez dans le monde féérique de Fleuramour

Chaque année, le site exceptionnel de la Grande Commanderie d'Alden Biesen est décoré par des centaines de réalisations végétales. Se promener dans la tour du château, flâner dans le jardin à la française ou se détendre dans la cour centrale... il n'y a pas un seul endroit dans le domaine où vous ne tomberez pas sur un chef-d'œuvre naturel. 140 000 fleurs vous donnent rendez-vous à Fleuramour. Ne manquez pas ce magnifique spectacle !

DE Tauchen Sie ein in die magische Welt von Fleuramour

Jedes Jahr ist der Platz de la Grande Commanderie D'Alden Biesen mit hunderten von Blumenkunstwerken geschmückt. Spazieren Sie durch den Burgturm, den französischen Garten oder entspannen Sie sich im Innenhof. Es gibt keinen Ort, an dem Sie nicht auf ein natürliches Meisterwerk stoßen. 140.000 Blumen warten auf Sie in Fleuramour. Nicht verpassen!

 **Lundi / Montag**
30/09/2019

 **Départ à 07:45 en bus**
depuis la gare de bus d'Esch
(quai n°1)

 **Jusqu'au / Bis zum**
23/09/2019

 www.fleuramour.be

Sortir, visiter,
partir en
excursion

EXPOSITION / AUSSTELLUNG

40 ANS DE FEMMES DANS LA POLICE LUXEMBOURGEOISE 40 JAHRE FRAUEN IN DER POLIZEI

€ — Gratuit / Gratis

FR Le 23 avril 1979, les 20 premières stagiaires féminines de Police font leur entrée à la caserne militaire du Herrenberg à Diekirch pour trois ans de formation. Fin 1980 les 10 premières femmes stagiaires de Gendarmerie sont nommées. Après 40 ans de service, la plupart sont à la retraite.

L'exposition présente une sélection de photos, de documents, d'uniformes ainsi que du matériel de la collection historique du Musée de la police grand-ducale relative à la question des femmes dans la police.

DE Am 23. April 1979 bezogen die ersten 20 weiblichen Polizeianwärterinnen ihre Unterkünfte in der Armeekaserne auf Herrenberg in Diekirch. Es war dies eine ganz neue Erfahrung da bis dahin das Thema Frauen an der Waffe nicht zur Debatte stand.

Unter ähnlichen Bedingungen wie ihre männlichen Kollegen, leisteten die jungen Anwärtinnen auf den Polizeiberuf ihre 3-jährige Dienstzeit ab. Im Jahr 1980 wurden dann die ersten 10 Gendarmerie-Anwärtinnen eingezogen.

Mittlerweile sind, nach 40 Dienstjahren, die meisten der damaligen Kolleginnen bereits im Ruhestand.

Gezeigt werden in der Ausstellung eine Auswahl an Fotos, Dokumenten, Uniformen und auch Ausrüstungsgegenstände aus dem Bestand der polizeihistorischen Sammlung des Musée de la Police Grand-Ducale, in Verbindung mit dem Thema Frauen in der Polizei.

 Lundi / Montag
07/10/2019

 Départ en train à 13:14
depuis la gare d'Esch/Alzette

 Mierscher Kulturhaus
53, rue G.-D. Charlotte
L-7520 Mersch

 Viviane Eschenauer,
Commissaire de Police e.r.

 Lëtzebuergesch / Traduction
simultanée en français

 Jusqu'au / Bis zum
02/10/2019

 www.policemusee.lu

Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge

VISITE / BESUCH

MINETT KOMPOST

€ — 2€ (Transport en minibus)
2€ (Transport im Minibus)

FR Minett Kompost est un syndicat de communes luxembourgeoises fondé en 1993 qui exploite à Mondercange un centre de valorisation de déchets organiques issus de la collecte sélective. Les déchets verts livrés constituent une matière première à la fabrication de biométhane comme source d'énergie ainsi que de compost comme engrais et amendement des sols. Lors de notre visite, vous découvrirez le fonctionnement du compostage et l'utilisation de ce produit dans le jardin.

DE Minett Kompost ist eine Vereinigung der luxemburgischen Gemeinden und wurde im Jahr 1993 gegründet. Das Unternehmen betreibt in Mondercange ein Zentrum zur Verwertung von organischen Abfällen, die bei der selektiven Sammlung anfallen. Der angelieferte Grünabfall ist ein Rohstoff für die Herstellung von Biomethan als Energiequelle sowie Kompost als Dünger zur Bodenverbesserung. Während unseres Besuches entdecken Sie, wie die Kompostierung funktioniert und wie der Kompost im Garten eingesetzt werden kann.

 Vendredi / Freitag
11/10/2019

 Départ à 14:15 en minibus
depuis la gare de bus d'Esch
(quai n°1)

 Klaus Gröll, conseiller
chez Minett Kompost

 Français / Lëtzebuergesch

 Jusqu'au / Bis zum
04/10/2019

 www.minett-kompost.lu



Sortir, visiter,
partir en
excursion

ENSEMBLE AU THÉÂTRE GITT MAT EIS AN DEN THEATER



American Soul

🕒 80 min

📍 Théâtre Municipal de la ville
d'Esch-sur-Alzette

122, rue de l'Alzette
L-4010 Esch-sur-Alzette

📅 Jusqu'au / Bis zum
01/10/2019

Bigre

🕒 90 min

📍 Théâtre Municipal de la ville
d'Esch-sur-Alzette

122, rue de l'Alzette
L-4010 Esch-sur-Alzette

🌐 Sans parole / ohne Worte

📅 Jusqu'au / Bis zum
09/12/2019

*Envie d'aller au théâtre, mais pas tout seul ?
Ce trimestre, nous vous proposons deux sorties en groupe.
À découvrir ci-dessous !*

Vendredi / Freitag 11/10/2019 – 20:00 (20€)

American Soul, spectacle musical

- 🇫🇷 De Broadway à Paris. Ici, on chante, on joue au piano et on arpente l'Amérique du siècle dernier, entre les comédies musicales de Broadway et les superproductions hollywoodiennes.
- 🇩🇪 Vom Broadway nach Paris. Hier wird gesungen, am Klavier musiziert um den Geist des schillernden Amerika-Mythos zwischen Broadway-Musical und Hollywood-Blockbuster wieder auferstehen zu lassen.

Mercredi / Mittwoch 18/12/2019 – 20:00 (20€)

Bigre, mélo burlesque

- 🇫🇷 Déflagration comique, Bigre est une fresque citadine qui raconte nos travers, nos mesquineries, nos désillusions et nos espérances. Un spectacle culte, à ne pas rater. Du rire et encore du rire !
- 🇩🇪 Bigre ist ein Stadtfresko, das unsere Kleinkariertheit, unsere Enttäuschungen und unsere Hoffnung durch das Spektrum der Absurdität betrachtet.

Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge

EXPOSITION / AUSSTELLUNG

L'OR DES PHARAONS GOLD DES PHARAONEN

- € — 55 € (Transport en bus, entrée à la Völklinger Hütte, visite guidée de l'exposition «L'or des pharaons»)
55 € (Transport mit dem Bus, Eintritt in die Völklinger Hütte, Führung durch die Ausstellung „Das Gold der Pharaonen“)



- FR La Völklinger Hütte, site industriel classé au patrimoine de l'humanité par l'UNESCO, accueille une nouvelle exposition prestigieuse. L'OR DES PHARAONS réunit plus de 150 chefs-d'œuvre du musée du Caire et présente une série d'ensembles exceptionnels découverts dans les tombes royales et princières de l'Égypte pharaonique. Ces trésors retracent une période de plus de 3 000 ans et nous prouvent que les égyptiens de l'époque attribuaient à l'or un pouvoir religieux et symbolique tout particulier, celui de l'éternité.

- DE Die Völklinger Hütte, Industriestandort von der UNESCO als Weltkulturerbe eingestuft, zeigt eine neue grossartige Ausstellung. DAS GOLD DER PHARAONEN vereint mehr als 150 Meisterwerke aus dem Museum von Kairo und präsentiert eine Reihe außergewöhnlicher Kunstwerke, die in den königlichen und fürstlichen Gräbern des pharaonischen Ägyptens entdeckt wurden. Diese Schätze erzählen von einer Periode von mehr als 3000 Jahren und zeigen uns, dass die Ägypter dem Gold eine besondere religiöse und symbolische Kraft zuordneten für die Ewigkeit.

 Vendredi / Freitag
08/11/2019

 Départ à 7:30 en bus depuis la gare de bus d'Esch (quai n°1)

 Visite guidée de l'exposition en allemand. Pour les personnes francophones, possibilité de voir l'exposition sans la visite guidée (- 10 €) / Führung durch die Ausstellung in deutscher Sprache

 Jusqu'au / Bis zum
25/10/2019

 www.voelklinger-huette.org

Sortir, visiter,
partir en
excursion

VISITE / BESUCH

LES ÉMAUX DE LONGWY DAS EMAIL VON LONGWY

- € — 12€ (Transport en minibus, visite de la faïencerie)
12€ (Transports mit dem Minibus, Besuch Der Email-Manufaktur)



FR Fondée en 1798, la manufacture des émaux de Longwy compte parmi les plus grandes maisons de savoir-faire français. Nous vous invitons à visiter les ateliers de la faïencerie. Vous découvrirez les différentes étapes de la création des émaux : création des moules, impression du décor, pause de l'émail, cuisson et contrôle qualité. À ne pas manquer !

DE Gegründet Im Jahre 1798, zählt die Email-Manufaktur von Longwy zu den bedeutendsten französischen Kunsthandwerksbetrieben. Besuchen Sie die Werkstätten. Sie werden die verschiedenen Stufen der Emailherstellung entdecken... Formenbau, Abdruck des Dekors, Auftragen des Emails, Brennzeit und Qualitätskontrolle. Nicht verpassen!

 Vendredi / Freitag
22/11/2019

 Départ à 13:20 en Minibus
depuis la gare de bus d'Esch
(quai n°1)

 Français

 Jusqu'au / Bis zum
15/11/2019

 www.emauxdelongwy.com

Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge

VISITE / BESUCH

MUSÉE DES BUS ET DES TRAMWAYS DE LA VILLE DE LUXEMBOURG

€ — Gratuit
Gratis

- FR** Situé au cœur de l'actuel Service Autobus de la Ville de Luxembourg, le Musée des Tramways et des Bus, appelé également «Tramsmusée», vous invite à une plongée fascinante dans le passé, le présent et l'avenir du transport en commun à Luxembourg. Des motrices et autobus restaurés à la perfection, de nombreuses maquettes à l'échelle 1:8 et un riche parcours exposition vous accompagneront dans ce voyage au cœur de la mobilité.
- DE** In Luxemburg-Stadt im Service Autobus de la Ville de Luxembourg befindet sich das Museum der Busse und Straßenbahnen auch genannt „Tramsmusée“. Dieses Museum lädt zu einer faszinierenden Reise in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des öffentlichen Nahverkehrs von Luxemburg...Triebwagen und Busse perfekt restauriert und zahlreiche Modelle im Maßstab von 1:8 sowie eine reichhaltige Ausstellung führen Sie auf dieser Reise ins Herz der Mobilität.

 Jeudi / Donnerstag
28/11/2019

 Départ à 13:30 en train
depuis la gare d'Esch

 Multilingue / Mehrsprachig

 Jusqu'au / Bis zum
21/11/2019



Sortir, visiter,
partir en
excursion

EXCURSION / AUSFLÜGE

MARCHÉ DE NOËL D'AIX- LA-CHAPELLE

WEIHNACHTSMARKT IN AACHEN

€ — 38€ (Transport en bus)
38€ (Busreise)



FR Visitez un des 10 meilleurs marchés de Noël d'Europe !

Chaque année, les places et les ruelles aux environs de la cathédrale et de l'hôtel de ville d'Aix-la-Chapelle se transforment en un véritable village festif, un lieu de rencontre à la fois pour les Aixois et pour les visiteurs. Les lumières scintillantes et les senteurs inoubliables de vin chaud et de Printen sont autant de gages d'une ambiance extraordinaire.

DE Besuchen Sie einen der 10 schönsten Weihnachtsmärkte Europas

Jedes Jahr verwandeln sich die Plätze und Gassen rund um den Dom und das Rathaus von Aachen in ein wirklich echtes festliches Dorf, ein Treffpunkt sowohl für die Aachener als auch für die Besucher. Die funkelnden Lichter und die unvergesslichen Düfte von Glühwein und Printen sind die Garanten einer außergewöhnlichen Atmosphäre.

 Mercredi / Mittwoch
11/12/2019

 Départ à 7:30 en bus depuis
la gare de bus d'Esch (quai n°1)

 Jusqu'au / Bis zum
27/11/2019

 www.aachen-tourismus.de

Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge

SORTIE / AUSGANG

ROYAL HAMILIUS À LUXEMBOURG

€ — Gratuit
Gratis



FR Au moment d'écrire ces lignes, le grand projet «*Royal Hamilius*» est encore un immense chantier. Avant la fin de l'année, les magasins et le restaurant panoramique ouvriront leurs portes. Nous vous proposons de visiter ensemble ce nouveau lieu emblématique du centre ville.

DE Zur Zeit ist das große Projekt „Royal Hamilius“ noch eine sehr große Baustelle. Noch vor Jahresende öffnen die Geschäfte und das Panoramarestaurant ihre Türen. Wir laden Sie ein, gemeinsam diesen neuen sinnbildlichen Ort des Stadtzentrums zu besuchen.

 Mardi / Dienstag
17/12/2019

 Départ à 13:30 en train
depuis la gare d'Esch

 Jusqu'au / Bis zum
13/12/2019



SENIOREFEIERN 2019

SENIOREFEIERN 2019

Den Escher Service Seniors huet den Pleséier lech matzedeelen, dass d'Seniorefeieren 2019 dëst Joer vum 18. November bis den 29. November 2019 am Centre Culturel Ariston wäerten stattfannen.

Mir bieden all Escher Awunner ab 60 Joer, déi sech nei aschreiwen oder ausschreiwen wëllen, sech bis den 25. September 2019 beim Service Seniors vun der Escher Gemeng ze mellen.

SENIORENFEIERN 2019

Der Escher Service Seniors hat die Freude Ihnen mitzuteilen, dass die diesjährigen Seniorenfeiern vom 18. November bis zum 29. November 2019 im Centre Culturel Ariston stattfinden werden.

Wir bitten alle Interessierten Escher Einwohner ab 60 Jahre, die noch nicht eingeschrieben sind, oder, die nicht mehr eingeladen werden wollen, sich bis zum 25. September 2019 beim Service Seniors der Escher Gemeinde zu melden.

FÊTES POUR SENIORS 2019

Le Service Seniors et Besoins spécifiques de la Ville d'Esch-sur-Alzette a le plaisir de porter à votre connaissance que les fêtes pour seniors 2019 auront lieu du 18 novembre au 29 novembre 2019 au Centre Culturel Ariston.

Chaque résident eschois à partir de 60 ans non encore inscrit qui souhaite participer ainsi que toute personne voulant se désinscrire, est priée de contacter le service Seniors de la Ville d'Esch-sur-Alzette jusqu'au 25 septembre 2019.



ma ville, ma vie



Service Seniors

Besoins spécifiques de la Ville d'Esch-sur-Alzette

21, rue Louis Pasteur, L-4276 Esch-sur-Alzette

Tél. : 27 54 - 22 10 | seniors@villeesch.lu

RÈGLEMENT INTERNE

1. Inscriptions : Veuillez-vous inscrire pour toutes nos activités auxquelles vous souhaitez participer. Les inscriptions peuvent être faites :

- a. Directement au club : du lundi au vendredi entre **9h00 et 13h00**
- b. Par téléphone au **27 55 - 33 90**
- c. Par mail :
mosaïque-club@croix-rouge.lu
L'inscription n'est définitive qu'après réception du paiement.

2. Paiement : Il s'effectue, après réception d'une facture avec le montant correspondant et la référence indiquée, par virement bancaire sur le compte : **LU41 0019 4955 9051 5000 (BCEE)**. Pour les cours, le montant total pour la session est dû, même si vous êtes empêché(es) de participer à toutes les séances pour des raisons personnelles.

3. Participation aux activités : se fait au Mosaïque Club sous votre propre responsabilité, et exclusivement à vos propres risques et périls. Par ailleurs, Doheem versuergt, le gestionnaire du Mosaïque Club décline toute responsabilité en cas d'accident. Pour le bon déroulement de l'activité ou de l'excursion, nous vous prions d'être présent au lieu du rendez-vous et à l'heure indiqués. Si vous désirez participer à une activité où vous ne seriez pas inscrit(e), nous ne pouvons pas vous garantir une place.

4. Activités sportives : Il est fortement conseillé de demander l'avis de votre médecin en fonction de votre état de santé. En cas de problèmes de santé, pour des raisons de sécurité, et dans votre propre intérêt, veuillez en informer le responsable de l'activité. Par ailleurs, un équipement de base est souvent nécessaire pour pratiquer une activité (une tenue adaptée, des chaussures, éventuellement un tapis de sol...). Nous nous tenons à votre entière disposition pour vous informer et vous guider.

5. Annulation d'une activité : Une activité peut être annulée si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, de même qu'en cas de maladie du / de la chargé(e) du cours. Les frais engagés vous seront remboursés.

6. Impossibilité de participer à une activité ou à un cours : nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais. La place libérée pourra alors être attribuée à une personne sur liste d'attente. Le cas échéant, votre participation vous pourra être remboursée. Par ailleurs, les frais inhérents à votre annulation vous seront facturés.

7. Prise et diffusion de photos : Merci de consulter la page 62 « *Notice d'information relative au traitement de données personnelles sous forme d'images ou d'enregistrements vidéos captés par le Mosaïque Club* ».

Quelques recommandations : Il est conseillé de manger toujours quelque chose avant de participer à une activité (risque d'hypoglycémie). Pensez à boire assez pendant l'activité pour vous hydrater !

ATTENTION !

Ce règlement interne s'applique uniquement aux activités organisées par le Mosaïque Club. Les activités organisées par nos partenaires sont régies par le règlement en vigueur de l'institution organisatrice.

NOTICE DE PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES – MOSAÏQUE CLUB

Lors de votre participation aux activités du Mosaïque Club, vous êtes amené(e) à nous communiquer vos données personnelles. Nous attachons une grande importance à la protection de vos données. Cette notice est destinée à vous informer de l'usage que nous faisons de ces données personnelles ainsi que des droits dont vous disposez.

QUI EST RESPONSABLE DU TRAITEMENT DE VOS DONNEES ?

Doheem versuergt asbl, ayant son siège social au 44, boulevard Joseph II, L-2014 Luxembourg, gère le Mosaïque Club et est responsable du traitement de vos données personnelles.

POURQUOI TRAITONS-NOUS VOS DONNEES ?

Nous traitons vos données personnelles dans le cadre de :

- la gestion de votre inscription et votre participation à nos activités,
- l'envoi de brochures d'informations concernant le programme d'activités du Club Senior,
- l'établissement des fiches d'inscription pour les activités et les réservations auprès de nos partenaires dans le cadre de l'organisation des dites activités,
- la gestion de la facturation,
- l'établissement de statistiques anonymes demandées par le Ministère de la Famille, de l'Intégration et la Grande Région.

Ces traitements se font dans le cadre des obligations contractuelles que nous avons envers vous.

La prise et la publication de vos photos et vidéos se font sur base de votre consentement.

QUELS TYPES DE DONNEES COLLECTONS-NOUS ?

Dans le cadre de votre participation aux activités du Mosaïque Club, nous collectons vos données personnelles nécessaires, en l'occurrence vos prénom, nom, adresse, numéro de téléphone, adresse e-mail, date de naissance, sexe et nationalité.

Vos données sont conservées pendant la durée nécessaire à l'accomplissement des finalités mentionnées ci-dessus et le cas échéant, pendant une durée minimale d'un an et maximale de deux ans à compter de votre dernière participation à nos activités. Les données comptables sont conservées pendant 10 ans à partir de l'établissement de la facture.

A QUI COMMUNIQUEONS-NOUS CES DONNEES ?

Nous traitons les données que vous nous communiquez en toute confidentialité et ne les partageons avec des tiers que lorsque cela est nécessaire et conforme à la loi. Ces tiers peuvent inclure le département de comptabilité de Doheem versuergt asbl, nos partenaires/fournisseurs de services dans le cadre de l'organisation des activités du Club, autres clubs seniors du réseau Help, la Commune, le Ministère de la Famille, de l'Intégration et la Grande Région. Nous nous assurons que vos données restent dans l'Union européenne.

QUELS SONT VOS DROITS ?

Conformément à la loi, vous bénéficiez des droits suivants :

- **Le droit à l'information.** Nous espérons que cette notice aura répondu à vos

questions. Pour toute information complémentaire, vous pouvez néanmoins contacter le chargé de direction du Mosaïque Club.

- **Le droit d'accéder aux données.** Vous pouvez accéder à vos données en contactant le chargé de direction du Mosaïque Club.

- **Le droit de rectifier vos données lorsque celles-ci sont erronées ou obsolètes.** Vous pouvez contacter le chargé de direction du Mosaïque Club.

- **Le droit d'introduire une réclamation auprès de la Commission nationale** pour la protection des données (CNPD) si vous estimez que le traitement de vos données n'est pas conforme à la loi.

Dans certains cas et selon les conditions fixées par la loi, vous bénéficiez également des droits suivants:

- **Le droit de demander l'effacement** de vos données.

- **Le droit de demander la limitation** du traitement de vos données.

- **Le droit de vous opposer au traitement** de vos données pour tout autre motif légitime (sauf si le Club Senior a un motif légitime et impérieux de continuer le traitement).

- **Le droit à la portabilité** des données que vous nous avez fournies (c'est-à-dire le droit de recevoir vos données personnelles sur un support lisible par une machine), dans la mesure où cela est techniquement possible.

- **Le droit de retirer votre consentement** à tout moment au traitement des données relatives à vos photos et vidéos. Pour plus d'information sur ce point, veuillez consulter la notice d'information spécifique au traitement de données personnelles sous forme d'images (photographies ou vidéos).

Pour toute question ou pour l'exercice de vos droits, vous pouvez contacter la chargée de direction du Mosaïque Club par courriel:

manuela.lorenzo@croix-rouge.lu

ou par courrier:

Madame Manuela Lorenzo

Mosaïque Club

31-37, rue Léon Metz

L-4238 Esch-sur-Alzette.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également contacter le délégué à la protection des données de Doheem versuergt asbl par courriel:

gdpr-infos@help.lu

ou par courrier:

Help a.s.b.l. / Doheem versuergt a.s.b.l.

Protection des données

11, place Dargent

L-1413 Luxembourg.

Afin de nous conformer au mieux à la réglementation en vigueur, nous nous engageons à mettre à jour la présente notice d'information à chaque fois que nécessaire.

NOTICE D'INFORMATION SPÉCIFIQUE AU TRAITEMENT DE DONNÉES PERSONNELLES SOUS FORME D'IMAGES (PHOTOGRAPHIES OU VIDÉO) CAPTÉES PAR LE MOSAÏQUE CLUB

Le Mosaïque Club attache une grande importance à la protection de votre droit à l'image et à la protection de vos données à caractère personnel conformément au Règlement général sur la protection des données (RGPD).

Dans le cadre de votre participation aux activités organisées par le Mosaïque Club, vous pouvez être photographié, filmé ou enregistré. Afin de permettre au Mosaïque Club de prendre et d'utiliser des images (photos ou vidéo) vous concernant dans le but de communiquer sur ses activités, nous souhaitons recueillir votre consentement et tenons à vous informer au préalable des droits dont vous disposez.

Les photos et enregistrements vidéos pourront être utilisés sous forme imprimée ou digitale sur différents supports par lesquels le Mosaïque Club publie des informations relatives à ses activités.

Informations générales :

Responsable du traitement : Doheem versuergt asbl, ayant son siège social au 44, boulevard Joseph II, L-2014 Luxembourg, gère le Mosaïque Club et est responsable du traitement de vos données personnelles.

Finalités du traitement : communication par le Mosaïque Club (brochures, newsletters, page facebook, supports marketing), par le réseau Help et la Croix-Rouge luxembourgeoise (brochures, magazines, journaux internes, rapport d'activités, intranet et internet, supports marketing).

Base juridique du traitement : votre consentement (art. 6.1(a) du RGPD)

Destinataires : les photographies et présentations vidéo seront conservées sur le système d'information de la Croix-Rouge luxembourgeoise, dont

l'accès est réservé au personnel dûment autorisé par cette dernière. Vos données pourront également être communiquées à des tiers tels qu'aux sous-traitants (notamment prestataires informatiques) et prestataires de services externes de la Croix-Rouge luxembourgeoise (tels que graphistes, imprimeurs) dans la stricte limite nécessaire.

Durée de conservation : les photographies et les enregistrements vidéo seront conservées pendant la durée nécessaire aux finalités ci-dessus.

Vos droits :

Vous pouvez à tout moment retirer votre consentement et demander que le Mosaïque Club cesse d'utiliser des images (photographies ou vidéo) vous concernant sur de nouveaux supports, en contactant la chargée de direction du Mosaïque Club par écrit : mosaïque-club@croix-rouge.lu. Si vous le souhaitez, vous pouvez également contacter le délégué à la protection des données de Doheem versuergt asbl par courriel : gdp-info@help.lu ou par courrier :

Help a.s.b.l. / Doheem versuergt a.s.b.l.
Protection des données
11, place Dargent,
L-1413 Luxembourg.

Pour plus d'informations sur la manière dont le Mosaïque Club traite vos données personnelles ou pour connaître vos droits, veuillez consulter notre notice d'information destinée aux bénéficiaires du Club Senior à l'adresse suivante : <https://www.help.lu/>

AUTORISATION POUR LA PRISE ET/ OU LA PUBLICATION D'IMAGES (PHOTOGRAPHIES OU VIDÉO)



Je, soussigné(e) (prénom, nom)
demeurant à

AUTORISE PAR LA PRÉSENTE

Le Mosaïque Club, situé à Esch-sur-Alzette (31-37 rue Léon Metz) :

(cocher les mentions pour lesquelles vous donnez votre consentement)

- à me photographier ou me filmer dans le cadre des activités organisées par le Mosaïque Club et auxquelles je participe.

- à utiliser, publier et reproduire ces photographies, vidéo ou leurs adaptations, avec ou sans mention de mon nom, à des fins illustratives des activités du Mosaïque Club pour : **(cochez les cases)**
 - l'affichage ou la publication de photographies ou de vidéos au sein du Mosaïque Club;
 - la diffusion de photographies et/ou de vidéos sur les supports suivants : site(s) Intranet de la Croix-Rouge luxembourgeoise ; site(s) Internet de la Croix-Rouge luxembourgeoise et de Help; publications éditées et publiées par Doheem versuergt, Help et la Croix-Rouge luxembourgeoise telles que des rapports d'activités, newsletters, journaux, brochures, magazines, etc. ; publications éditées et publiées par des tiers.

- à ne pas me photographier ou me filmer dans le cadre des activités organisées par le Mosaïque Club et auxquelles je participe.

Cette autorisation, consentie à titre gratuit, est valable pour le monde entier. Le Club Senior de Doheem versuergt asbl exercera l'intégralité des droits d'exploitation attachés à cette œuvre audiovisuelle/cet enregistrement qui restera sa propriété exclusive.

J'atteste avoir reçu une notice d'information spécifique au traitement de données personnelles sous forme d'images (photographies ou vidéo) captés par le Mosaïque Club (page 1/2), avoir lu et compris les informations précitées m'informant de mes droits par rapport à la prise et à la publication de mes images, ainsi qu'au traitement associé à mes données personnelles.

Fait à Luxembourg, le / /

Signature du client



Merci de nous retourner ce formulaire dans les meilleurs délais.





FICHE D'INSCRIPTION EINSCHREIBEFORMULAR

Nom : Prénom :

- ☒ Déjà inscrit au Mosaïque Club, merci de compléter à partir du point (2)
- ☒ Pas encore inscrit, merci de compléter d'abord vos données personnelles ci-dessous au point (1) et puis le point (2)

(1) DONNÉES PERSONNELLES

Adresse :

Téléphone / GSM : Email :

Date de naissance : / / Sexe : Nationalité :

Langue(s) parlée(s) :

(2) INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

(N'oubliez pas d'indiquer la date si cette activité à lieu à des différentes dates)

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

J'ai lu et j'accepte le règlement interne du Mosaïque Club repris à la fin de la brochure. Les activités seront à payer après réception de facture.

Toutes les données personnelles que vous nous avez communiquées seront traitées de manière confidentielle. Pour plus d'informations sur le traitement de vos données personnelles, veuillez consulter notre notice se trouvant à la fin de la brochure ou notre site internet : <https://www.help.lu/>.

Signature du client



APERÇU DE NOS ACTIVITÉS

ÜBERBLICK VON UNSEREN AKTIVITÄTEN

08.03.2019 Visite Metz



10.03.2019 Atelier pâtisserie



22.03.2019 Fête de printemps



23.04.2019 Idar Oberstein



22.05.2019 Visite Beaufort



28.05.2019 Visite Musée de la Résistance



14.06.2019 Grevemacher



24.06.2019 Quilles



27.06.2019 Soirée Schreifatelier



29.06.2019 Visite Cinqufontaines



Ça ne fait que commencer !

CLUBS SENIOR

Trop jeune? Plus assez? Qui a dit qu'il y avait un âge limite pour profiter, pour échanger, pour apprendre? Help a 6 Clubs Senior et vous propose tout un programme d'activités. Un moment de partage, de nouvelles rencontres et beaucoup d'enthousiasme, pour que vous profitiez de chaque instant. Tout simplement! ♥ www.help.lu

help♥
All Dag ass e gudden Dag