






**PROGRAMME  
D'ACTIVITÉS  
ET DE LOISIRS  
AUTOMNE  
2022**


# LÉGENDE LEGENDE

 Date / *Datum*


 Heure / *Uhrzeit*


 Tarif / *Preis*


 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*

## SOMMAIRE

- Nous visiter .....	4
- Préface .....	5

### BIEN DANS SON CORPS

#### KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

- Groupe de marche interculturel / Interkulturelle Wandergruppe .....	8
- Marche remise en forme / Fitnesswanderung .....	9
- Gym douce adaptée / Sanfte Gymnastik (Level 1) .....	10
- Gym douce (Niveau avancé) / Sanfte Gymnastik (Fortgeschrittener) .....	11
- Qi gong .....	12
- Réflexologie plantaire / Fussreflexologie .....	13
- Technique Emmett / Die Emmet-Technique .....	14
- Programme FIT60+ .....	15

### S'INFORMER, CONTINUER À APPRENDRE

#### SICH INFORMIEREN, LIFELONG LEARNING

- Café des grands-parents / GroussEltereCafé .....	18
- Ateliers Pâtisserie / Baken a genéissen .....	19
- Ateliers créatifs / Kreative Workshops .....	20-21
- Cours informatique à l'InternetStuff .....	22
- Cours tablette et smartphone / Anfängerkurse auf Tablet und Smartphone .....	23
- Visite / Besuch: CiPa « Op der Léier » .....	24
- Retrospektive: FIFTIES, Die Fünfziger Jahre in Luxemburg .....	25
- Info-Conférence « Bien vieillir » .....	26
- Foire-Conférence « Pensioun an elo? » .....	27
- Conférence « Trilogie pour la fin de vie » .....	28
- E-Senior 2.0 .....	29

### VIE DU CLUB ET SOCIABILITÉ

#### CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

- Journée famille / Escher Familljendag .....	33
- Poterstuff / Après-midi de rencontre .....	34
- Promenade / Spaziergang .....	35

- Jeu de quilles / Keelentreff .....	36
- Après-midi jeux / Spielnachmittag .....	37
- Scrabble .....	38
- Bingo .....	39
- Cinéma / Kino a Kaffi .....	40
- Repas au restaurant / Mëttegiessen am Restaurant .....	41
- Escape room « Bei de Minettsdäpp » .....	42
- Thé dansant / Tanztee .....	43
- 2 <sup>ème</sup> Journée de l'aidant .....	45

#### SORTIR, VISITER, PARTIR EN EXCURSION

#### AUSGEHEN, BESICHTIGUNGEN, AUSFLÜGE

- Exposition : HistorEsch, votre ville, votre histoire / Austellung: HistorEsch, är Stad, är Geschicht .....	48
- Excursion / Ausflüge: Maastricht .....	49
- Visite / Besuch: Bâtiment4 (Esch2022) .....	50
- Excursion / Ausflug: Abbaye d'Orval .....	51
- Visite: Château d'eau de Gasperich / Besuch: Waassertuerm .....	52
- Récital / Konzert: Canção Portuguesa, Récital de chansons portugaises du 19 <sup>e</sup> et 20 <sup>e</sup> siècle .....	53
- Balade dans Esch / Wanderung: Nothing is Permanent, Parcours de sculptures à Esch-sur-Alzette .....	54
- Musique / Musik: Adrienne Haan sings Kurt Weill .....	55
- Visite guidée / Besuch: Bridderhaus (Esch2022) .....	56
- Visite / Besuch: Caserne de Pompiers .....	57
- Sortie / Ausstellung: Bazar de la Croix-Rouge .....	58
- Visite guidée / Führung: Expositions Pray et Devotion .....	59
- Sortie: Expogast, Salon international de la gastronomie / Ausgang: Internationale Fachmesse für Gastronomie .....	60
- Excursion: Marché de Noël à Metz / Ausflüge: Weihnachtsmarkt von Metz .....	61
- Musique / Musik: Concert de la Fondation EME .....	62
- Sortie / Ausflug: Royal Palace, music-hall à Kirrwiller .....	63

Notre programme  
d'activités a reçu le label



Nos bureaux seront fermés du samedi 24 décembre 2022 au lundi  
2 janvier 2023 inclus.

Unsere Büros sind vom 24.12.2022 bis zum 02.01.2023 geschlossen.

# NOUS VISITER



Natacha Imiolek  
Accueil et secrétariat

## Mosaïque Club

31-37, rue Léon Metz  
L-4238 Esch-sur-Alzette  
T.: (+352) 27 55-33 90  
Mail: [mosaïque-club@croix-rouge.lu](mailto: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**



15 - Arrêt Op der Léier  
7 - Arrêt Place de la Paix



### Paiement des activités :

Par virement sur le compte :  
LU22 0019 4955 4084  
3000 (BCEE)



Restez informés en aimant  
(likant) notre page Facebook.  
**Informieren Sie sich indem  
Sie uns auf Facebook  
besuchen und liken:**  
[www.facebook.com/Club-  
SeniorMosaïque](https://www.facebook.com/Club-SeniorMosaïque)



# PRÉFACE VORWORT



## FR Chères lectrices, chers lecteurs,

La saison d'automne approche, et, avec elle, les envies de renouveau. La rentrée est propice à la reprise d'une activité physique régulière ou à la découverte de nouveaux loisirs. Le programme du Mosaïque Club vous accompagne en vous proposant une grande variété d'activités : sport, lifelong learning et cours, visites et sorties, et bien sûr nos moments de convivialité qui vous permettent d'apprendre à connaître d'autres seniors. Parmi les nouveautés, chaque lundi après-midi, nous vous accueillons au club pour l'activité de votre choix : par exemple, jouer aux cartes, prendre un café, vous informer ou tout simplement discuter.

Nous vous souhaitons une belle découverte de ce programme et restons à votre disposition pour tout complément d'information.

Au plaisir de vous rencontrer lors des activités,

*L'équipe du Mosaïque Club*

## DE Liebe Leserinnen und Leser,

Der Herbst naht und mit ihm die Lust auf Neues. Der Beginn des neuen Schuljahres trägt dazu bei, wieder regelmäßig Sport zu treiben oder neue Hobbies zu entdecken. Das Mosaïque Club-Programm bietet Ihnen eine Vielzahl von Aktivitäten: Sport, Lernen und Kurse, Besuche und Ausflüge und natürlich unsere Momente der Geselligkeit, die es Ihnen ermöglichen, andere Senioren kennenzulernen. Neu ist jeden Montagnachmittag im Club die Aktivität Ihrer Wahl: zum Beispiel Karten spielen, einen Kaffee trinken, sich informieren oder einfach plaudern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken dieses Programms und stehen Ihnen für weitere Informationen gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!

*Das Mosaïque Club-Team*



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



GROUPE DE MARCHÉ INTER-  
CULTUREL / INTERKULTURELLE  
WANDERGRUPPE

---

MARCHE REMISE EN FORME /  
FITNESSWANDERUNG

---

GYM DOUCE ADAPTÉE  
/ SANFTE GYMNASTIK (LEVEL 1)

---

GYM DOUCE (NIVEAU AVANCÉ)  
/ SANFTE GYMNASTIK  
(FORTGESCHRITTENER)

---

QI GONG

---

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE /  
FUSSREFLEXOLOGIE

---

TECHNIQUE EMMETT /  
DIE EMMET-TECHNIQUE

---

PROGRAMME FIT60+

*Bien dans  
son corps*



Lundi / *Montag*

26/09/2022, 10/10/2022  
24/10/2022, 14/11/2022  
28/11/2022, 12/12/2022



09:00 > 11:00



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



12 - Arrêt Place Pierre  
Ponath



Jusqu'au vendredi  
précédent / *Bis zum  
Freitag davor*



Une bouteille d'eau, des  
chaussures de marche  
ou des baskets, des  
vêtements confortables.  
*Flasche Wasser, Sport-  
oder Wanderschuhe,  
bequeme Kleidung.*

# GROUPE DE MARCHÉ INTERCULTUREL INTERKULTURELLE WANDERGRUPPE



Un lundi sur deux (hors jours fériés)  
*Jeden zweiten Montag (außer Feiertagen)*



Gratuit / *Gratis*



**FR** Venez-vous dégourdir les jambes avec nous dans la joie et la bonne humeur! Rendez-vous un lundi sur deux au Ellergronn pour une marche en forêt d'environ 2 heures à un rythme soutenu.

**DE** Kommen Sie und vertreten Sie sich mit uns, mit Freude und guter Laune die Beine! Treffen Sie sich jeden zweiten Montag im Ellergronn für einen 2-stündigen Waldspaziergang in zügigem Tempo.



## Körperliches Wohlbefinden



Lundi / Montag  
19/09/2022, 03/10/2022  
17/10/2022, 07/11/2022  
21/11/2022, 05/12/2022  
19/12/2022



10:00 > 11:30



Le point de départ vous sera indiqué lors de votre inscription.

*Der Startpunkt wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.*



Jusqu'au vendredi précédent / Bis zum Freitag davor



Une bouteille d'eau, des chaussures de marche ou des baskets, des vêtements confortables.  
*Flasche Wasser, Sport- oder Wanderschuhe, bequeme Kleidung.*

# MARCHE DE REMISE EN FORME FITNESSWANDERUNG



Un lundi sur deux (hors jours fériés)  
*Jeden zweiten Montag (außer Feiertagen)*



Gratuit / *Gratis*



**FR** Vous souhaitez reprendre une activité physique douce en plein air ? La marche en groupe permet de combiner sport et convivialité. Sans oublier qu'une activité physique régulière vous procure un sentiment de bien-être et a des aspects bénéfiques pour votre santé et votre mental.

Un lundi sur deux, nous vous invitons à une marche d'une heure à une heure trente à un rythme modéré.

**DE** Möchten Sie sich im Freien wieder sanft körperlich betätigen? Gruppenwanderungen ermöglichen es, Sport und Geselligkeit zu verbinden. Ganz zu schweigen davon, dass regelmäßige körperliche Aktivität Ihnen ein Gefühl des Wohlbefindens gibt und positive Aspekte für Ihre Gesundheit und Ihren Geist hat.

Jeden zweiten Montag laden wir Sie zu einem Spaziergang von einer bis eineinhalb Stunden in mäßigem Tempo an.

*Bien dans  
son corps*



Tous les jeudis hors vacances scolaires et jours fériés / *Donnerstags außer Schulferien und Feiertage.*



9:30 > 11:00



Mosaïque Club



Evelyne Santiago



*Lëtzebuergesch /*  
Français



Une bouteille d'eau + des vêtements confortables + un tapis de gymnastique  
*Flasche Wasser + bequeme Kleidung + 1 Gymnastikmatte.*

# GYM DOUCE ADAPTÉE SANFTE GYMNASTIK

## NIVEAU 1 / LEVEL 1



Abonnement au trimestre: 72 €  
(12 séances du 29/09 au 22/12)  
*Vierteljährliches Abonnement: 72€  
(12 Einheiten vom 29.09 bis zum 22.12.2022)*



**NEW !!! À partir de ce trimestre, nous créons deux niveaux de gym douce:** une version adaptée aux seniors rencontrant des difficultés physiques (jeudi) et un niveau avancé (vendredi).

La gym douce n'est pas réservée aux personnes avec une très bonne condition physique. Ce cours s'adapte aux gens rencontrant des difficultés d'équilibre ou de musculature. Selon votre forme, vous pourrez effectuer les mouvements debout ou assis sur une chaise, et à votre rythme.



**NEU!!! Ab diesem Trimester erstellen wir zwei Stufen von Soft Gymnastik:** eine Version, die an Senioren mit körperlichen Schwierigkeiten angepasst ist (Donnerstag) und eine fortgeschrittene Stufe (Freitag).

Die sanfte Gymnastik ist nicht für Personen mit sehr guter körperlicher Verfassung geeignet. Dieser Kurs ist für Menschen, die Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht oder der Muskulatur haben. Je nach Form kannst du die Bewegungen im Stehen oder Sitzen auf einem Stuhl und in deinem eigenen Tempo ausführen.



## Körperliches Wohlbefinden



Tous les vendredis hors  
vacances scolaires et  
jours fériés / *Freitags  
außer Schulferien und  
Feiertage.*



9:30 > 11:00



Mosaïque Club



Evelyne Santiago



*Lëtzebuergesch /  
Français*



Une bouteille d'eau +  
des vêtements confortables + un tapis de  
gymnastique  
*Flasche Wasser +  
bequeme Kleidung + 1  
Gymnastikmatte.*

# GYM DOUCE

## SANFTE GYMNASTIK

### NIVEAU AVANCÉ / FORTGESCHRITTENER



Abonnement au trimestre: 72 €  
(12 séances du 30/09 au 23/12)  
*Vierteljährliches Abonnement: 72€  
(12 Einheiten vom 30.09 bis zum 23.12.2022)*

#### FR Rester en forme grâce à la gym douce.

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.

Ce cours est d'un niveau avancé.

#### 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.



*Bien dans  
son corps*



Mercredis / *Mittwoch*

28/09/2022, 05/10/2022  
12/10/2022, 26/10/2022  
09/11/2022, 16/11/2022  
23/11/2022, 30/11/2022  
07/12/2022, 14/12/2022



09:30 > 10:30



Mosaïque Club



Sandra Chenut,  
kinésithérapeute



Français



Jusqu'au vendredi  
précédent • Selon les  
places disponibles  
*Bis zum Freitag davor*  
• *Nach verfügbaren*  
*Plätzen.*



Vêtements  
confortables, eau  
*Bequeme Kleidung +*  
*Flasche Wasser*

## QI GONG



Abonnement au trimestre : 150 € (10 séances)

Séance d'essai gratuite sur réservation

*Vierteljährliches Abonnement: 150€ (10 Einheiten)*

*Bei Reservierung ass eng Gratis-Séance méiglech*



**FR** Le Qi Gong est une pratique corporelle accessible à tous, qui est composée de mouvements lents, de postures et d'automassages. C'est une pratique de prévention de santé issue de la médecine traditionnelle chinoise. L'objectif est d'entretenir son capital énergétique de base et de sentir son énergie s'harmoniser au rythme des saisons de la Nature. L'attention portée sur la respiration permet de calmer son mental et de percevoir la détente physique.

*Si la météo le permet, le cours se fera en extérieur, sur la pelouse du club.*



**DE** Qi Gong ist eine Körperpraxis, die aus langsamen Bewegungen, Körperhaltungen und Selbstmassagen besteht. Es sind präventive Gesundheitsübungen, die aus der traditionellen chinesischen Medizin stammen. Ziel ist es, sein eigenes Energiekapital zu erhalten und zu spüren. Die Aufmerksamkeit, die der Atmung gewidmet wird, ermöglicht es Ihnen, Ihren Geist zu beruhigen und körperliche Entspannung wahrzunehmen.

*Wenn es das Wetter zulässt, findet das Training im Freien statt.*



## Körperliches Wohlbefinden



Mercredi / *Mittwoch*  
21/09/2022, 12/10/2022  
Jeudi / *Donnerstag*  
27/10/2022  
Mercredi / *Mittwoch*  
9/11/2022, 23/11/2022  
Mardi / *Dienstag*  
6/12/2022  
Lundi / *Montag*  
19/12/2022



10:00 > 14:00  
Rendez-vous de 30 ou  
50 minutes / *Termin 30  
oder 50 Minuten*



Mosaïque Club



Lucia Charles



Français



Jusqu'au vendredi  
précédent • Selon les  
places disponibles  
*Bis zum Freitag davor  
• Nach verfügbaren  
Plätzen.*

# RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE FUSSREFLEXOLOGIE

€ — 38 € (30 minutes) • 58 € (50 minutes) à payer sur place  
*38€ (30 Minuten) • 58€ (50 Minuten) Vor Ort bezahlen*

## FR La réflexologie plantaire est une technique de toucher à la fois douce et naturelle.

Fondée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise, elle agit par stimulation des zones réflexes, reliées aux organes et glandes du corps par de nombreuses terminaisons nerveuses. Conseillée comme méthode préventive de santé et de bien-être, la réflexologie induit une profonde relaxation, permettant au corps de lâcher les tensions inutiles. L'organisme est rééquilibré, harmonisé.

Lucia Charles, notre intervenante, possède plus de 20 ans d'expérience en réflexologie.

## DE Die Fußreflexzonenmassage ist eine sanfte und natürliche Massagetechnik.

Basierend auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin wirkt die Stimulation von Reflexzonen, die durch zahlreiche Nervenenden mit den Organen und Drüsen des Körpers verbunden sind. Als vorbeugende Methode für Gesundheit und Wohlbefinden empfohlen, bewirkt die Fußreflexzonenmassage eine tiefe Entspannung, die es dem Körper ermöglicht, unnötige Spannungen zu lösen. Der Körper wird wieder ins Gleichgewicht gebracht und harmonisiert.

Lucia Charles, unsere Beraterin, hat über 20 Jahre Erfahrung in der Reflexzonenmassage.



## Körperliches Wohlbefinden



Mardi / *Dienstag*  
20/09/2022, 18/10/2022,  
22/11/2022, 20/12/2022



14:00 > 18:00  
Rendez-vous de 45  
minutes  
*Termin 45 minuten*



Mosaïque Club



Marie-Josée Blasen,  
Emmett Lëtzebuerg asbl



*Lëtzebuergesch /*  
Français



Jusqu'au vendredi  
précédent • Selon les  
places disponibles  
*Bis zum Freitag davor*  
• *Nach verfügbaren*  
*Plätzen*



Une bouteille d'eau +  
vêtements confortables  
*Flasche Wasser +*  
*bequeme Kleidung*

# TECHNIQUE EMMETT DIE EMMETT-TECHNIQUE



50 € (45 minutes) à payer sur place  
*50€ (45 Minuten) Vor Ort bezahlen*



**FR** Emmett est une technique qui permet, par le toucher et la stimulation de points clés, de libérer en douceur les tensions musculaires. Grâce à la détente des muscles, le flux lymphatique est stimulé, la mobilité est restaurée et les blocages sont libérés. Cette méthode vise à ramener le corps à un équilibre et ainsi renforcer le bien-être et la détente.

**DE** Emmett ist eine Technik, die es ermöglicht, durch Berührung und Stimulation von Schlüsselpunkten Muskelverspannungen sanft zu lösen. Durch Muskelentspannung wird der Lymphfluss angeregt, die Beweglichkeit wiederhergestellt und Blockaden gelöst. Ziel dieser Methode ist es, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen und so das Wohlbefinden und die Entspannung zu steigern.



Emmett Lëtzebuerg asbl  
[www.emmett-technique.lu](http://www.emmett-technique.lu)  
Facebook: Emmett Lëtzebuerg asbl

# PROGRAMME FIT60+

## DU 26 SEPTEMBRE 2022 AU 15 JUILLET 2023

COURS HEBDOMADAIRES HORS VACANCES SCOLAIRES  
(TARIF 30 EUROS /COURS/SAISON)

ZUMBA	Lundi	16h00-17h00	École Brill
GYM ARTICULAIRE	Lundi	16h30-17h30	École Lallange
FITNESS SOFT	Lundi	17h30-18h30	École Lallange
GYM-STRETCHING	Mardi	11h00-12h00	COHS-Salle Dojo
NORDIC WALKING	Mardi	14h30-16h00	Outdoor- Gaalgebierg
SOPHROLOGIE ET RELAXATION	Mardi	16h00-17h00	COHS-Salle Dojo
YOGA	Mardi	16h00-17h30	École Brill
DANSE EN LIGNE/ DANSE EN CERCLE	Mercredi	10h00-11h30	COHS-Salle Dojo
GYMNASTIQUE DOUCE	Mercredi	16h00-17h00	École Brill
AEROBIC DANCE	Jeudi	09h00-10h00	COHS-Salle Dojo
PILATES	Jeudi	10h00-11h00	COHS-Salle Dojo
BODY BALANCE	Jeudi	11h00-12h00	COHS-Salle Dojo
AQUA GYM	Jeudi	16h30-17h30	Piscine Brill
MARCHE ACTIVE SANTÉ	Vendredi	10h00-11h30	Outdoor
AQUA GYM	Vendredi	16h30-17h30	Piscine Nonnewisen



Infos et inscriptions : Ville d'Esch/Service des Sports

Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

Fit60Plus@villeesch.lu - www.esch.lu

Facebook : Escher Sport

Instagram : eschersport





GROUSSELTERECAFÉ

---

ATELIERS PÂTISSERIE /  
BAKEN A GENÉISSEN

---

ATELIERS CRÉATIFS /  
KREATIVE WORKSHOPS

---

COURS INFORMATIQUE À  
L'INTERNETSTUFF

---

COURS TABLETTE ET  
SMARTPHONE / ANFÄNGER-  
KURSE AUF TABLET  
UND SMARTPHONE

---

VISITE / BESUCH:  
CIPA « OP DER LÉIER »

---

RETROSPEKTIVE: FIFTIES, DIE  
FÜNFZIGER JAHRE IN LUXEM-  
BURG

---

INFO-CONFÉRENCE  
« BIEN VIEILLIR »

---

FOIRE-CONFÉRENCE  
« PENSIOUN AN ELO? »

---

CONFÉRENCE « TRILOGIE  
POUR LA FIN DE VIE »

---

E-SENIOR 2.0

# De GroussEltereCafé AM ELTERECAFE

*De Rendez-Vous fir all Grousselteren,  
déi méi iwwer Erziehung wësse wëllen*



## ADRESSE:

*EltereCafé - Café des Parents  
1, rue Louis Pasteur L-4276 Esch/Alzette*

## INFOS AN INSCRIPTIOUN:

*Eltereschool J. Korczak Antenne Esch  
[tania.hemmer@kannerschlass.lu](mailto:tania.hemmer@kannerschlass.lu)*

*D'Aschreiwung ass gratis a jiddereen ass wëllkomm*

*Dëse Projet ass eng Zesummenaarbecht vun  
Eltereschool J. Korczak,  
Club Haus Beim Kiosk Schëffleng an  
Mosaïque Club Esch/Alzette*



Wéini?  
Mëttwochs:

05/10/2022

23/11/2022

25/01/2023

08/03/2023

03/05/2023

28/06/2023

Vun

09:30-11:30 Auer

Zil ass:

den Austausch  
ënnereneen ze fërderen

Diskussiounen iwwer  
d'Thema Erziehung an der  
heiteger Zäit ze lancéieren

d'Roll vun de Grousseltere  
gëschter an haut ze de-  
finéieren

aner méi spezifesch Theme  
ronderëm d'Erziehung  
unzeschwätzen




*Sich informieren,  
Lifelong Learning*


## ATELIERS PÂTISSERIE BAKEN A GENÉISSEN


**FR** La pâtisserie est votre hobby ? Vous aimez découvrir et goûter de nouveaux desserts ou gâteaux ? Lors de cet atelier, vous préparez une version individuelle que vous pourrez ramener chez vous.

**DE** Backen ist Ihre Leidenschaft? Entdecken Sie neue Nachspeisen und Kuchen, die Sie gemeinsam backen. Jeder nimmt seine Portion mit nach Hause!





 Vendredi / Freitag

 14:00 > 16:00





 Mosaïque Club

 Multilingue  
*Mehrsprachig*

 Jusqu'au lundi précédent  
(max. 6 pers.) /  
*Bis zum Montag davor  
(max. 6 Personen)*

 Tablier et tupperware

### PROGRAMME / PROGRAMM

-  **30/09/2022**  
Carrot Cake / Karottenkuchen / 8 €
-  **28/10/2022**  
Gâteau à la noisette / Nusskuchen 8 €
-  **25/11/2022**  
Truffes au chocolat / Schokoladentrüffel / 10 €
-  **16/12/2022**  
Mini Stollen / Mini Stollen / 8 €


*S'informer,  
continuer  
à apprendre*


## ATELIERS CRÉATIFS KREATIVE WORKSHOPS

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

**DE** Haben Sie Lust zu basteln oder einfach eine angenehme Zeit zu verbringen? Wir bieten Ihnen einmal im Monat kreative Workshops zu verschiedenen Themen: Basteln, Kosmetik, Blumen und Dekoration...




 Vendredi / *Freitag*

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue  
*Mehrsprachig*

 Jusqu'au mardi  
précédent / *Bis zum  
Dienstag davor*

### PROGRAMME / PROGRAMM

**FR** **14/10/2022 Décoration d'automne / 14 €**  
Parce que l'on passe plus de temps à la maison à cette période de l'année, l'automne est un moment idéal pour embellir notre espace de vie. Au lieu de s'y sentir enfermé, pourquoi ne pas le rendre plus cosy avec une décoration de saison ?

**DE** **14/10/2022 Herbstdekoration / 14 €**  
Da wir zu dieser Jahreszeit mehr Zeit zu Hause verbringen, ist der Herbst eine großartige Zeit, unseren Wohnraum zu verschönern. Anstatt sich alleine zu fühlen, warum machen Sie es sich nicht mit einer saisonalen Dekoration gemütlicher?

*Sich informieren,  
Lifelong Learning*

**FR 11/11/2022 Do it yourself - Huiles aromatisées / 16 €**  
 Nous vous proposons un atelier autour de l'huile d'olive. Les huiles préparées accompagneront parfaitement les salades, grillades ou marinades pour leur donner une saveur particulière. Les bouteilles d'huiles décorées sont aussi une idée originale de cadeau personnalisé que vous pourrez offrir à vos proches.


**DE 11/11/2022 Do it yourself - Aromatisierte Öle / 16 €**  
 Wir bieten Ihnen einen Nachmittag rund ums Olivenöl an. Zubereitete Öle passen perfekt zu Salaten, gegrilltem Fleisch oder Marinaden, um ihnen einen besonderen Geschmack zu verleihen. Dekorierte Ölfaschen sind auch eine originelle Idee für ein personalisiertes Geschenk, das Sie Ihren Lieben machen können.


**FR 09/12/2022 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.  
 À quelques jours des fêtes de fin d'année, nous vous proposons de créer une bougie décorée pour vous ou pour offrir.


**DE 09/12/2022 Verzierte Kerzen / 15 €**  
 Ursprünglich als einfache Lichtquelle verwendet, sind Kerzen heute ein dekoratives Objekt, das eine ruhige und warme Atmosphäre schafft.  
 Einige Tage vor den Feierlichkeiten zum Jahresende schlagen wir vor, eine dekorierte Kerze für sich selbst herzustellen oder zu verschenken.




*S'informer,  
continuer  
à apprendre*

 Du 03/10/2022 au  
24/02/2023 (hors  
vacances scolaires)

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

 Luxembourgeois / fran-  
çais / allemand

 Apprès de la Maison  
des citoyens à partir du  
21/09/2022 (du lundi au  
jeudi de 14h à 17h)  
Tél. : 2754-3962  
ou 27545-3964  
(Min.3 pers. - max. 6  
pers.)

# COURS INFORMATIQUE

## À L'INTERNETSTUFF DE LA MAISON DES CITOYENS

€ — Tarif / *Internetführerschäin* : 72 € (24 heures de cours)

**FR** L'*InternetStuff* est un lieu ouvert au public, proposant à travers de différents cours et ateliers un programme d'initiation et d'accompagnement. Les cours sont proposés au choix en groupes ou individuel :

- l'*Internetführerschäin* ;
- Windows 10, son interface, ses réglages, la gestion des fichiers et dossiers... ;
- l'Internet, la sécurité, les mises à jours et la sauvegarde de données, la gestion des e-mails, l'e-commerce, l'e-banking, e-administration, e-commune ;
- la bureautique, *Word*, *Excel* ;
- des cours à la carte sur divers thèmes ;
- des cours de smartphones et de tablettes.

Cours au choix en luxembourgeois, français, allemand et mise à disposition d'ordinateurs (système d'exploitation *Windows 10*).





*Sich informieren,  
Lifelong Learning*

# COURS TABLETTE ET SMARTPHONE ANFÄNGERKURSE AUF TABLET UND SMARTPHONE


€ — Gratuit / *Gratis*




 Mercredi / *Mittwoch*  
19/10/2022, 16/11/2022  
07/12/2022

 10:00 > 12:00  
30 min. / *30 Minuten*

 Multilingue  
*Mehrsprachig*

 Jusqu'à la veille • Selon  
les places disponibles  
*Bis zum Vortag •  
Nach verfügbaren  
Plätzen*

 N'oubliez pas  
d'apporter votre  
tablette ou smartphone.  
*Vergessen Sie nicht, Ihr  
Tablet oder Smartphone  
mitzubringen.*

**FR** Vous avez reçu en cadeau une tablette ou un smartphone et avez des difficultés à les utiliser ?

Même avec une certaine expérience d'utilisation, il vous reste des questions ?

N'hésitez pas à prendre rendez-vous ! Pendant une demi-heure, nous vous aidons à la première prise en main de vos outils informatiques et répondons à vos questions.

**DE** Sie haben ein Tablet oder Smartphone geschenkt bekommen und haben Schwierigkeiten damit?

Haben Sie trotz einiger Benutzererfahrung noch Fragen?

Zögern Sie nicht, einen Termin zu vereinbaren! Eine halbe Stunde lang helfen wir Ihnen beim Einstieg und beantworten Ihre Fragen.

*S'informer,  
continuer  
à apprendre*

Visite / *Besuch*

# CIPA OP DER LÉIER

€ ——— Gratuit / *Gratis*


**FR** Le Centre intégré pour Personnes âgées (CiPa) d'Esch-sur-Alzette vous invite à une visite guidée de sa maison « Op der Léier ».


Vous pourrez découvrir les lieux et ainsi vous faire une idée concrète de la vie dans cette résidence pour personnes âgées. Vous aurez également l'occasion de poser toutes vos questions.

**DE** Das Integrierte Altenzentrum (CiPa) in Esch-sur-Alzette lädt Sie zu einer Führung durch das Haus „Op der Léier“ ein.


Sie lernen die Orte kennen und machen sich so ein konkretes Bild vom Leben in dieser Seniorenresidenz. Sie haben auch die Möglichkeit, all Ihre Fragen zu stellen.


 Mardi / *Dienstag*  
15/11/2022

 14:30 > 16:00

 CiPa Op der Léier  
10, Op der Léier  
L-4240 Esch-sur-Alzette

 Bus 7 - Arrêt Centre  
hospitalier E. Mayrisch

 *Lëtzebuergesch* /  
Français sur demande

 Jusqu'au / *bis zum*  
08/11/2022





*Sich informieren,  
Lifelong Learning*

Rétrospective / Retrospektive

# FIFTIES, LES ANNÉES CINQUANTE AU LUXEMBOURG


## FIFTIES, DIE FÜNFZIGER JAHRE IN LUXEMBURG


€ ——— Gratuit (hors consommations) / *Gratis (ohne Getränke)*



© Photothèque de la Ville de Luxembourg


 Mardi / *Dienstag*  
08/11/2022

 14:30 > 16:00

 Mosaïque Club

 Marc Deloge

 *Lëtzebuergesch*

 Jusqu'au / *bis zum*  
03/11/2022

**FR** Prêt pour un petit voyage dans le temps ?  
Marc Deloge, du Service Activités et Loisirs, vous a préparé une présentation photographique qui vous fera revisiter les années cinquante, une époque marquée les débuts du rock'n'roll ! Son exposé mêlera images, faits historiques et anecdotes.

*Pour cette activité, une bonne compréhension du luxembourgeois est nécessaire.*

**DE** Bereit für eine kleine Zeitreise? Marc Deloge von der Abteilung „Aktivitäten und Freizeit“ hat für Sie eine fotografische Präsentation vorbereitet, die Sie in die 1950er Jahre zurückversetzt, eine Ära, die von den Anfängen des Rock'n'Rolls geprägt ist! Seine Präsentation wird Bilder, historische Fakten und Anekdoten kombinieren.



## PENSIONSCOACH

Néi Perspektiven no der Pensionéierung

Wann Dir eng Orientatioun oder Äntwerten op Är Froe sicht, da kommt op d'Foire-Konferenz:

### Pensioun ... an elo ?

**MËTTWOCH 12. Oktober 2022**

**am Escher Stadhaus**

18h00-20h30

18h Foire mat Iddien fir an der Pensioun

18h30 Virtrag mat de **GERO-Pensiounskoachen**  
**Carlo Seny & Heng Feit**

### Fir weider Informatiounen

Escher BiBSS, T: 2754-2210, [escherbibss@villeesch.lu](mailto:escherbibss@villeesch.lu)

Mosaïque Club Senior, T: 2755-3390, [mosaique-club@croix-rouge.lu](mailto:mosaique-club@croix-rouge.lu)

# BIEN VIEILLIR-Envelheçer Bem-Gut Altern

Conférence & Ateliers

Konferenz @Hôtel de Ville d'Esch-sur-Alzette (L)

Mittwoch 19.10.2022 - 18:30

## Fit am Kapp?



**Ganzheetlechen Gediechnistraining géint Vergiesserlechkeet**  
mat dem Alexa Ensch vum Lëtzebuurger Veräin fir Gediechnistraining  
op Lëtzebuergesch mat direkter Iwwersetzung op Franséisch  
**Ueschléissend un d'Konferenz ginn praktesch Ateliers**  
am Escher Mosaïque Club Senior ugebueden  
**Dönschdes 25.10., 8., 15., 22., 29.11., 6.12.22**

## MeditAgeing - Stressreduktioun

L'influence des techniques basées sur la pleine conscience ou sur le vieillissement actif et la promotion de la santé sur la réduction du niveau de stress.

- **projet de recherche** mené par Dr Ana Carolina Santos, Psychologue Chercheuse à l'université de Luxembourg, formation MBSR-Université de San Diego, **auprès des senior-es 55plus lusophones.**

en portugais avec traduction en direct en luxembourgeois et français.

**Les personnes lusophones 55plus intéressé-es à participer au programme de recherche** comprenant des entretiens individuels d'évaluation et d'encadrement & 8 ateliers de groupe peuvent contacter Dr Ana Carolina Santos:

**par courriel: [anacarina.santos@uni.lu](mailto:anacarina.santos@uni.lu) ou par T: 661 161 610**

### Programme Mercredi 19.10.22:

18:15 Accueil

18:30 Conférence

"Fit am Kapp" avec Alexa Ensch

"MeditAgeing" avec Dr Ana Carolina Santos

20:00 Echange et inscription aux ateliers

**Entrée gratuite**

**Places limitées**

**- Inscription obligatoire**

### Infos & Inscription:

Escher BiBSS-Bureau d'Information Besoins spécifiques & Seniors

T: 2754-2210, @: [escherbibss@villeesch.lu](mailto:escherbibss@villeesch.lu)

**Mosaïque Club Senior**

T: 2755-3390, @: [mosaique-club@croix-rouge.lu](mailto:mosaique-club@croix-rouge.lu)



# E-SENIOR 2.0

## GEMEINSAM INS NETZ

SMARTPHONE-CAFÉS mit persönlicher Beratung  
zu Smartphone oder Tablet

## ENSEMBLE SUR LE WEB

SMARTPHONE-CAFÉ avec conseil personnalisé  
sur les smartphones et tablette

## SMARTPHONE-CAFÉ TERMINE RENDEZ-VOUS

MIT VORHERIGER ANMELDUNG AVEC INSCRIPTION AU PRÉALABLE



DONNERSTAG / JEUDI 15.9.2022

14h30, Dalmat Coffeehouse, 6 Ennert den Heichiewen,  
Esch-Universität

DONNERSTAG / JEUDI 20.10.2022

14h30, Escher Jugendherberg / Auberge de Jeunesse Esch,  
17 Bvd J-F Kennedy, Esch

DONNERSTAG / JEUDI 17.11.2022

14h30, Taverne Battin „Beim Anita“, 1 rue Bolivar, Esch

DONNERSTAG / JEUDI 15.12.2022

14h30, Brasserie K116, 116 rue de Luxembourg, Esch

DONNERSTAG / JEUDI 19.1.2023

14h30, Escher Kafé, 55 rue du Clair-Chêne, Esch

## KONTAKT & ANMELDUNG CONTACT & INSCRIPTION

ESCHER BIBSS

T: 2754 2210

[escherbibss@villeesch.lu](mailto:escherbibss@villeesch.lu)

GOLDENME

T: 661 529 913

[info@goldenme.me](mailto:info@goldenme.me)



ma ville, ma vie



# CONFÉRENCE & RENCONTRES

## Trilogie pour la fin de vie

« Accompagner un·e proche en fin de vie - bon à savoir ! »

### Conférence publique

en LU/FR avec Omega 90

**Judi 10/11/2022**

18 :30 Hôtel de Ville d'Esch

suivie de

### Rencontres d'échange

au Mosaïque Club Senior



Les maladies graves, la fin de vie, la mort, le deuil restent un tabou dans notre société. Nous sommes pourtant tou·te·s concerné·es. Parlons-en !

Les 3 rencontres d'échange traitent différents sujets liés à l'accompagnement en fin de vie:

- **Dernier secours** - Jeudi 24 novembre 2022
- **Dernière volonté** - Jeudi 1er décembre 2022
- **Dernier accompagnement** - Jeudi 8 décembre 2022

Nombre de participants limité - Inscription obligatoire.

Lieu: Mosaïque Club Senior, 31 rue Léon Metz, L-4238 Esch

Initiative de la Commission du 3e Age et du Service Seniors – Besoins spécifiques de la Ville d'Esch-sur-Alzette en partenariat avec le Mosaïque Club Senior.

### Inscriptions à la conférence & aux rencontres:

Escher BiBSS, T : 2754-2210, [escherbibss@villeesch.lu](mailto:escherbibss@villeesch.lu)

Mosaïque Club Senior ; T : 2755-3390, [mosaique-club@croix-rouge.lu](mailto:mosaique-club@croix-rouge.lu)



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

ESCHER FAMILIJENDAG /  
JOURNÉE FAMILLE

---

POTERSTUFF /  
APRÈS-MIDI DE RENCONTRE

---

PROMENADE / SPAZIERGANG

---

JEU DE QUILLES /  
KEELENTREFF

---

APRÈS-MIDI JEUX /  
SPIELNACHMITTAG

---

SCRABBLE

---

BINGO

---

KINO A KAFFI / CINÉMA

---

REPAS AU RESTAURANT /  
MËTTEGIESSEN AM  
RESTAURANT

---

ESCAPE ROOM « BEI DE  
MINETSDÄPP »

---

THÉ DANSANT / TANZTEE

---

2<sup>ÈME</sup> JOURNÉE DE L'AIDANT

---

# Escher FAMILLJENDAG

10.09.2022

4 Plazen /  
1 Fest







Clubleben  
und Geselligkeit

# FAMILJENDAG

€ — Gratis / *Gratis*

**FR** Le Mosaïque Club participe au Familjendag avec le programme suivant :

**14h00-18h00** Exposition photos « gigantEsch » réalisée dans le cadre de l'atelier d'écriture intergénérationnel

**14h30-15h00** Initiation au Tai Chi

**15h30-16h00** Démonstration de Tai Chi avec sabre

**16h00-17h00** Ensemble à Plectre Municipal d'Esch-sur-Alzette (mandolines et guitares)

**17h00-18h00** Yoga du rire

**DE** Der Mosaïque Club nimmt teil am Familjendag mit folgendem Programm:

**14:00-18:00 Uhr** Fotoausstellung „gigantEsch“ entstanden im Rahmen des generationsübergreifenden Schreifatelier

**14:30-15:00 Uhr** Einführung Tai Chi

**15:30-16:00 Uhr** Tai Chi-Demo

**16:00-17:00 Uhr** Gemeinsam in « Plectre Municipal » von Esch-sur-Alzette (Mandolinen und Gitarren)

**17:00-18:00 Uhr** Lach-Yoga



Samedi / *Samstag*  
10/09/2022



14:00 > 18:00



Mosaïque Club  
et quartier Op der Léier



Multilingue  
*Mehrsprachig*



Vie du club  
et sociabilité

## POTERSTUFF APRÈS-MIDI DE RENCONTRE

NEW!



Tous les lundis (hors  
vacances scolaires et  
jours fériés)  
*Montags (außer Schulfreien  
oder Feiertage)*



14:00 > 16:00



Mosaïque Club



Multilingue  
*Mehrsprachig*



Jusqu'au vendredi pré-  
cédent / *Bis zum Freitag  
davor*

**FR** Chaque lundi, de 14h à 16h, nous vous accueillons dans notre local.

Nos portes ouvertes vous laissent le choix de l'activité : jouer aux cartes, faire un puzzle, continuer vos ouvrages (tricot, couture...), vous informer sur nos activités, prendre un café ou juste discuter et être avec les autres.

**DE** Jeden Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr begrüßen wir Sie in unseren Räumlichkeiten.

Unsere offenen Türen lassen Ihnen die Wahl der Aktivität: Karten spielen, puzzeln, ihre Arbeit fortsetzen (stricken, nähen usw.), informieren über unsere Aktivitäten, einen Kaffee trinken oder einfach nur plaudern und mit anderen zusammen sein.

*Clubleben  
und Geselligkeit*

# PROMENADE SPAZIERGANG

€ — Gratis / *Gratis*


**FR** Nous vous invitons à une promenade à un rythme tranquille et dans une ambiance amicale. Les sentiers nous permettront de prendre l'air et de discuter tranquillement. En fonction de la météo, il faudra peut-être prévoir un parapluie ou une écharpe mais la balade sera maintenue.


**DE** Wir laden Sie zu einem gemütlichen Spaziergang in freundlicher Atmosphäre ein. Die Wege werden es uns ermöglichen, etwas frische Luft zu schnappen und ruhig zu plaudern. Je nach Wetter kann es notwendig sein, einen Regenschirm oder einen Schal mitzubringen, aber der Spaziergang wird stattfinden.


## PROGRAMME / PROGRAMM

-  **22/09/2022** Rumelange
-  **13/10/2022** Rédange > Belval
-  **10/11/2022** Gaalgebierg
-  **08/12/2022** Schiffflange

 Jeudi / *Donnerstag*

 14:00  
Environ une heure de marche / +/- 1 Stunde Gehzeit

 Départ de la gare d'Esch (devant l'entrée principale) / *Abfahrt Bahnhof Esch (vor dem Haupteingang)*

 Jusqu'au mardi précédent / *Bis zum Dienstag davor*



*Vie du club  
et sociabilité*

## JEU DE QUILLES KEELENTREFF


€ — 2,50 € pour les frais de piste  
2,50 € Kegelbahn





**FR** Une fois par mois, nous vous proposons de nous retrouver dans un café pour une partie de quilles.

Débutants bienvenus! Vous ne savez pas jouer aux quilles ou avez peu d'expérience? Pas de problème nous vous apprendrons les bases.


**DE** Wir laden Sie einmal im Monat ein, einen Kegelnachmittag in geselliger Runde zu verbringen. Auch als Anfänger, können sie trotzdem gerne teilnehmen. Wir werden ihnen die Basis vom Kegeln beibringen.

 **Lundi / Montag**  
03/10/2022, 07/11/2022  
05/12/2022

 14:30 > 17:00

 **Café Um Poteau**  
1, route de Rumelange  
L-4309 Esch-sur-  
Alzette

 **Multilingue**  
*Mehrsprachig*

 **Jusqu'au jeudi précé-**  
**dent / Bis zum Donners-**  
**tag davor**

Clubleben  
und Geselligkeit

## APRÈS-MIDI DE JEUX SPIELNACHMITTAG

€ ——— Gratis / *Gratis*

**FR** Vous aimez jouer au Rummikub, aux cartes ou aux dames ?


Venez nous rejoindre pour passer un après-midi convivial autour d'un bon jeu de société.


*N'hésitez pas à apporter vos propres jeux pour les présenter aux autres joueurs!*


**DE** Spielen Sie gerne Rummikub, Karten oder Dame?

Kommen Sie zu uns und verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag bei fröhlichen Gesellschaftsspielen.


*Zögern Sie nicht, Ihre eigenen Spiele mitzubringen, um sie anderen Spielern zu präsentieren!*

 Mercredi / *Mittwoch*  
12/10/2022, 09/11/2022  
07/12/2022

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue  
*Mehrsprachig*

 Jusqu'au lundi précé-  
dent / *Bis zum Montag*  
*davor*



## Vie du club et sociabilité



Mercredi / *Mittwoch*  
28/09/2022, 26/10/2022  
23/11/2022, 21/12/2022



14:00 > 16:00



Mosaïque Club



Français / *Deutsch*



Jusqu'au lundi précédé-  
dent / *Bis zum Montag*  
*davor*



Pour la version Scrabble duplicate, chacun apporte son jeu (si besoin, nous pouvons vous en prêter un – à indiquer lors de l'inscription).  
*Bei der Scrabble-Duplikatversion bringt jeder sein eigenes Spiel mit (bei Bedarf können wir Ihnen eins ausleihen - bei der Anmeldung anzugeben).*

# SCRABBLE

€ — Gratis / *Gratis*

**FR** Vous aimez les jeux de lettre ? Venez rejoindre notre groupe de joueurs de scrabble !

Selon les conditions sanitaires, nous choisirons entre deux versions du scrabble :

- Le scrabble classique dans lequel chacun joue à son tour ;
- Le *Scrabble duplicate*, une variante qui consiste à jouer à plusieurs mais chacun avec son propre jeu. Tous les participants reçoivent les mêmes lettres et tentent de faire le meilleur score.

**DE** Mögen Sie Buchstabenspiele? Nehmen Sie Teil an unserer Scrabble-Gruppe!

Je nach hygienische Massnahmen wählen wir zwischen zwei Scrabble-Varianten:

- Klassisches Scrabble, bei dem alle nacheinander spielen.
- *Duplikate Scrabble*, eine Variante, bei der mehrere Personen miteinander spielen, aber jede mit seinem eigenen Spiel. Alle Teilnehmer erhalten die gleichen Buchstaben und versuchen, die beste Punktzahl zu erzielen.



**i** Vous aimez jouer aux cartes ou à d'autres jeux de société ? N'hésitez pas à venir au club les jours de scrabble et de bingo pour profiter des jeux mis à disposition.

*Spielen Sie gerne Gesellschaftsspiele und Karten? Zögern Sie nicht, an Scrabble- und Bingo-Tagen in den Club zu kommen, um die verfügbaren Spiele auszuprobieren.*

## Clubleben und Geselligkeit

# BINGO

€ — Gratis / *Gratis*



**FR** Le bingo est un jeu de hasard qui repose sur le tirage au sort de billes numérotées de 0 à 90. Pour gagner, vous devez avoir complété toute la grille et crier Bingo !

En outre, le bingo permet de travailler sa mémoire et ses réflexes tout en s'amusant. Rejoignez notre groupe de passionné(e)s du bingo.

**DE** Bingo ist ein Glücksspiel, das auf der Auslosung von Kugeln mit den Nummern 0 bis 90 basiert. Um zu gewinnen, müssen Sie das gesamte Feld ausfüllen und Bingo rufen!

Darüber hinaus können Sie mit Bingo an Ihrem Gedächtnis und Ihren Reflexen arbeiten, während Sie Spaß haben. Schließen Sie sich unserer Gruppe von Bingo-Enthusiasten an.



Mercredi / *Mittwoch*  
05/10/2022, 02/11/2022  
30/11/2022



14:00 > 16:00



Mosaïque Club



Lëtzebuergesch /  
Français



Jusqu'au lundi précé-  
dent / *Bis zum Montag*  
*davor*

Vie du club  
et sociabilité



Jeudi / *Donnerstag*  
06/10/2022, 03/11/2022  
01/12/2022



14:00 > 17:00



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



7 - Arrêt Villa Mousset



Jusqu'au vendredi  
précédent / *Bis zum*  
*Freitag davor*

## KINO A KAFFI CINÉMA

€ — 8 € (entrée cinéma) Possibilité de café et tarte au K116 (à charge des participants)  
8 € (*Eintritt Kino*) Kaffee und Kuchen im K116 (*Kosten der Teilnehmer*)

**FR** Chaque 1<sup>er</sup> 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 café / 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.

### PROGRAMME / PROGRAMM

**FR** **06/10/2022** **Antoinette dans les Cévennes** (Version française) - 2020

Cette comédie populaire et décalée nous conte l'aventure comique et pathétique d'une femme qui part à la recherche de son amoureux dans les Cévennes, parcourant le chemin des randonneurs aux côtés d'un âne qui n'en fait qu'à sa tête.

**DE** **03/11/2022** **Brooklyn** (Deutsche Fassung) - 2016

Der Film erzählt die Geschichte von Eilis Lacey, einer jungen Irin, die 1951 in die Vereinigten Staaten emigriert, die zwischen ihrem neuem Leben in Brooklyn und dem alten in Irland hin- und hergerissen ist.

**FR** **01/12/2022** **Joyeuse Retraite** (Version française) - 2019

L'heure de la retraite est enfin arrivée pour Philippe et Marilou ! Ils s'apprêtent à réaliser leur rêve : partir vivre sous le soleil du Portugal. Au revoir le travail, au revoir la famille, au revoir les problèmes ! Ils pensaient enfin être tranquilles... mais leur famille a d'autres projets pour eux !



Clubleben  
und Geselligkeit

# REPAS AU RESTAURANT MËTTEGIessen AM RESTAURANT

**FR** Envie de passer un déjeuner convivial ? Alors joignez-vous à nous pour un repas en toute convivialité. Nous vous proposons deux rendez-vous :

**DE** Lust auf ein gemütliches Mittagessen? Nehmen Sie Teil an einer Mahlzeit in fröhlicher Gesellschaft. Wir bieten Ihnen 3 Termine an:

## PROGRAMME / PROGRAMM

**26/10/2022 Restaurant « Um Haeffchen »**  
(160, avenue de Luxembourg à Bascharage)


Rendez-vous sur place à 12h15, ou départ en bus (13) à 11h30 depuis la gare d'Esch.


12:15 Uhr vor Ort oder 11:30 Uhr Abfahrt von Esch/Alzette mit dem Bus 13.

**21/12/2022 Restaurant « Opus Mer »**  
(68, rue du Canal à Esch-sur-Alzette)


Rendez-vous sur place à 12h.

12:00 Uhr vor Ort.

 Mercredi / *Mittwoch*

 12:00 > 14:00

 Multilingue  
*Mehrsprachig*

 Jusqu'au vendredi précédent / *Bis zum Freitag davor*



Vie du club  
et sociabilité

Bar à jeux / Boardgame cafe

## ESCAPE ROOM BEI DE MINETTSDÄPP

€ — 25€ par personne  
25€ pro Person

👥 — Equipe de 3 à 4 personnes  
Team vun 3-4 Leit



📅 Jeudi / *Donnerstag*  
17/11/2022 LU  
15/12/2022 FR

🕒 15:00 > 16:00  
+/- 1 heure / +/- 1 Stonn

📍 Bei de Minettsdäpp  
8, rue Berwart  
L-4043 Esch-sur-Alzette

🌐 *Lëtzebuergesch /*  
Français

✍️ Jusqu'à une semaine  
avant l'activité / *Bis eine*  
*Woche vor der Aktivität*

**FR** Vous aimez les devinettes, les casse-têtes et les jeux de réflexion? Alors, vous êtes au bon endroit!

Une querelle éclate, Gaston disparaît, 4 mineurs meurent. Que s'est-il passé? Essayez de résoudre les énigmes du «Café des mineurs» en équipe.

Un joli jeu de réflexion dans un contexte historique.


**LU** Rätselen, knobelen, iwwerleeën?? Da sidd der hei richtig!


E Sträit brécht aus, de Gaston verschwénnt, 4 Mineure stierwen. Wat stécht dohannert? Probéiert am Team d'Rätsel vum „Café des mineurs“ ze léisen.


E flott Grübelspill an enger urescher Ambiance.

📌 **Facebook:** beideminettsdäpp  
www.bdm.lu


## Clubleben und Geselligkeit


 Mercredi / *Mittwoch*  
14/12/2022

 16:00 > 21:00



 Animation musicale  
encadrée par Jeannot  
Conter / *Musikalische*  
*Unterhaltung von Jean-*  
*not Conter*

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

 Bus 7 - Arrêt : Villa  
Mousset

 Jusqu'au / *Bis zum*  
08/12/2022

# THÉ DANSANT TANZTEE

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



**FR** Nous vous invitons à notre traditionnel **thé dansant**.

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 cadre agréable avec une piste de danse sur laquelle vous pouvez vous laisser emporter par la musique.

Une occasion à ne pas manquer par les amatrices et 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 Tanz-Liebhaber sich auf keinen Fall entgehen lassen sollen.

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.

# AIDANTS: INDISPENSABLES MAIS TROP SOUVENT INVISIBLES!



#aidant  
indispensable

Vous aidez un conjoint, un parent, un enfant, un ami ou un voisin? Celui-ci est malade, atteint d'un handicap, accidenté ou tout simplement vieillissant? Le réseau Help peut vous aider **pour que chaque jour se présente bien!**  
Contactez-nous au **26 70 26.**

Clubleben  
und Geselligkeit



Vendredi / *Freitag*  
07/10/2022  
13:30 > 17:00

Samedi / *Samstag*  
08/10/2022  
09:30 > 15:00



Mosaïque Club



Multilingue  
*Mehrsprachig*



Jusqu'au / *bis zum*  
03/10/2022  
Inscription obligatoire /  
*Anmeldung obligato-*  
*risch*

## 2<sup>ÈME</sup> JOURNÉE DE L'AIDANT

€ — Participation gratuite  
*Kostenlose Teilnahme*



**FR** Vous accompagnez régulièrement un proche malade, atteint d'un handicap, accidenté ou tout simplement vieillissant ?

Vous êtes un aidant.

Venez échanger avec nos professionnels de la santé et partager votre expérience ou vos difficultés avec d'autres aidants autour d'un café ou prendre tout simplement un peu de temps pour vous en participant à une de nos activités de détente au choix.

Lors de ces événements, vous trouverez soutien, conseils et solutions pour faciliter votre quotidien et ce, dans un cadre convivial.

### PROGRAMME / PROGRAMM

#### **Vendredi 07/10/2022**

**13h30** : Accueil des participants

**14h00-16h00** : Café de l'Aidant animé par une psychologue

**16h00-17h00** : Atelier de détente et bien-être

#### **Samedi 08/10/2022**

**09h30** : Accueil des participants

**10h00-12h00** : Café de l'Aidant animé par une psychologue

**12h00-12h30** : Atelier de détente et bien-être

**12h30-13h30** : Lunch

**13h30-15h00** : Atelier de musicothérapie

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



EXPOSITION « HISTORESCH »

---

MAASTRICHT

---

VISITE DU BÂTIMENT 4

---

ABBAYE D'ORVAL

---

WAASERTUERM / CHÂTEAU  
D'EAU DE GASPERICH

---

CONCERT  
« CANÇÃO PORTUGUESA »

---

NOTHING IS PERMANENT,  
PARCOURS DE SCULPTURES À  
ESCH-SUR-ALZETTE

---

CONCERT « ADRIENNE HAAN  
SINGS KURT WEILL »

---

VISITE DU BRIDDERHAUS

---

CASERNE DE POMPIERS

---

BAZAR DE LA CROIX-ROUGE

---

EXPOSITIONS PRAY  
ET DEVOTION

---

EXPOCAST

---

MARCHÉ DE NOËL À METZ

---

CONCERT DE LA FONDATION  
EME

---

ROYAL PALACE, MUSIC-HALL  
À KIRRWILLER



Sortir,  
visiter,  
partir  
en excursion

Exposition / Ausstellung

# HISTORESCH, VOTRE VILLE, VOTRE HISTOIRE

## HISTORESCH, ÄR STAD, ÄR GESCHICHT

€ ——— Gratuit / *Gratis*

**E22** ESCH-SUR-ALZETTE  
EUROPEAN CAPITAL  
OF CULTURE

**FR** L'histoire façonne une ville et les gens qui y vivent. Par ses bâtiments, son patrimoine, mais aussi et surtout par ses habitants, Esch-sur-Alzette possède une histoire extrêmement riche et parfois oubliée. HistorEsch est un projet collaboratif qui retrace l'histoire de la ville au travers les récits, objets et documents de ses résidents.

Après de nombreux ateliers et le vote populaire, l'exposition de 25 objets personnels pour décrire l'histoire d'Esch sera enfin ouverte ! Comme plusieurs usagers du Mosaïque Club ont participé à HistorEsch, nous allons, aujourd'hui, voir le résultat de ce projet !

**DE** Geschichte prägt eine Stadt und die Menschen, die dort leben. Durch seine Gebäude, sein Erbe, aber auch und vor allem durch seine Bewohner hat Esch-sur-Alzette eine äußerst reiche und manchmal vergessene Geschichte. HistorEsch ist ein Gemeinschaftsprojekt, das die Geschichte der Stadt anhand der Geschichten, Objekte und Dokumente ihrer Bewohner nachzeichnet.

Nach vielen Workshops und der Volksabstimmung wird die Ausstellung mit 25 persönlichen Objekten zur Beschreibung der Geschichte von Esch endlich eröffnet! Da mehrere Benutzer des Mosaïque Clubs an HistorEsch teilgenommen haben, werden wir heute das Ergebnis dieses Projekts sehen!



Jeudi / *Donnerstag*  
15/09/2022  
Mardi / *Dienstag*  
20/09/2022



Rendez-vous place de  
l'Hôtel de ville à 14h  
*Treffpunkt ist um 14  
Uhr am Rathausplatz.*



Jusqu'au / *Bis zum*  
13/09/2022





Ausgehen,  
Besichtigungen,  
Ausflüge

Excursion / Ausflug

## MAASTRICHT (NL)

€ — 39 € Transport en bus  
*39€ Busreisen*

**FR** Envie de vous évader à Maastricht une journée ? Selon vos désirs, vous pourrez passer le temps à visiter les bâtiments historiques de la ville, flâner dans les zones piétonnes ou faire du shopping.

Le vendredi est également le jour de marché où vous trouverez fruits et légumes, vêtements, tissus, plantes et fleurs.

**DE** Diese niederländische Stadt hat vieles zu bieten: historische Bauwerke, typische Architektur, gemütliches Ambiente, zahlreiche Fußgängerzonen mit Geschäften aller Art. Egal wofür Sie sich entscheiden, Sie verbringen bestimmt einen interessanten Tag ganz nach Ihren Wünschen.

Freitags ist Markttag in Maastricht mit vielen Gemüse- und Obstständen, Kleidern... Ganz besonders Näherinnen kommen voll auf ihre Kosten: Es gibt unzählige Stände mit Stoffen.



Vendredi / *Freitag*  
23/09/2022



Départ en bus  
7h00 Parking Aloyse  
Meyer (Lallange)  
7h10 Gare Esch/Alzette  
(Quai de bus C1)  
*Abfahrt mit dem Bus*  
*7:00 Uhr Parkplatz*  
*Aloyse Meyer (Lalléng)*  
*7:10 Uhr Escher Bahnhof*  
*(Busstandort C1)*



Jusqu'au / *Bis zum*  
19/09/2022



Sortir,  
visiter,  
partir  
en excursion

Visite guidée / *Besuch*

# BÂTIMENT4

€ — Gratuit / *Gratis*

**E22** ESCH-SUR-ALZETTE  
EUROPEAN CAPITAL  
OF CULTURE

**FR** Le Bâtiment4 est un nouveau tiers-lieux culturel eschois. Situé dans le domaine du Schlassgoart, dans les friches d'Esch-Schifflange, le bâtiment abritait autrefois la direction d'ArcelorMittal.

Nous vous invitons à découvrir ce nouveau lieu, terrain d'expérimentations et de rencontres ouvert à tous.

**DE** Das Bâtiment4 ist einer der neuen Tiers-lieux culturels in Esch. Im Schlosspark Schlassgoart, in der ehemaligen Industriebranche von Esch-Schifflange gelegen, beherbergte das Gebäude einst die Geschäftsführung von ArcelorMittal. Der Ort beherbergt heute verschiedene Vereine im Bereich Kultur und soziale Innovation mit Blick auf den ökologischen Wandel.

Wir laden Sie ein, diesen neuen Ort zu entdecken, ein Feld des Experimentierens und der Begegnung, das allen offen steht.



Vendredi / *Freitag*  
07/10/2022



14:00 (rendez-vous  
place de l'hôtel de ville  
pour y aller ensemble)



Bâtiment4  
66, rue de Luxembourg  
L-4149 Esch-sur-Alzette



Jusqu'au / *Bis zum*  
05/10/2022



**BÂTiment4**

Excursion / Ausflug

# ABBAYE D'ORVAL

€ — 55 € Transport en bus + entrée à l'Abbaye  
*55€ Busreisen + Eintritt Abtei*

## FR Nous vous invitons à passer la journée au cœur du Luxembourg belge.

En matinée, nous visiterons les ruines de l'ancienne Abbaye cistercienne, un exceptionnel ensemble architectural dans un cadre verdoyant. Le midi, nous déjeunerons au restaurant de l'abbaye, « à l'ange gardien », où vous pourrez goûter des spécialités trappistes, dont la bière et le fromage d'Orval.

L'après-midi, nous nous arrêterons à Arlon pour une balade dans les rues commerçantes.

## DE Wir laden Sie ein, den Tag im Herzen des belgischen Luxemburg zu verbringen.

Am Morgen besichtigen wir die Ruinen der alten Zisterzienser-Abtei, ein außergewöhnliches architektonisches Ensemble in grüner Umgebung. Mittags essen wir im Restaurant der Abtei „à l'ange gardien“ zu Mittag, wo Sie Trappistenspezialitäten probieren können, darunter Bier und Orval-Käse.

Am Nachmittag halten wir in Arlon für einen Bummel durch die Einkaufsstraßen.

📅 Mardi / *Dienstag*  
 11/10/2022


🕒 Départ en bus  
 8h20 Parking Aloyse Meyer (Lallange)  
 8h30 Gare d'Esch/Alzette (Bus emplacement C1)  
*Abfahrt mit dem Bus*  
 8:20 Uhr Parkplatz Aloyse Meyer (Lalléng)  
 8:30 Uhr Escher Bahnhof (Busstandort C1)

🌐 Multilingue  
*Mehrsprachig*


✍️ Jusqu'au / *Bis zum*  
 04/10/2022





Sortir,  
visiter,  
partir  
en excursion

 Mercredi / *Mittwoch*  
19/10/2022

 Départ en bus (n°4)  
13h40 Gare  
d'Esch/Alzette  
Ou rendez-vous sur  
place à 14h30  
*Abfahrt mit dem Bus 4*  
*13:40 Uhr Escher*  
*Bahnhof*  
*14:30 Uhr Treffpunkt*  
*vor Ort*

 Château d'eau  
Gasperich

 *Lëtzebuergesch* /  
français

 Jusqu'au / *Bis zum*  
12/10/2022

Visite / *Besuch*

# CHÂTEAU D'EAU DE GASPERICH WASSERTUERM

 — Gratuit / *Gratis*

**FR** Nous vous invitons à une visite guidée du château d'eau situé au Ban de Gasperich. Ce bâtiment futuriste de 60 mètres de hauteur, inauguré en 2018, assure l'alimentation en eau potable de plusieurs quartiers de la ville.

**DE** Geführte Besichtigung des Wasserturms im „Ban de Gasperich“. Dieses futuristische Gebäude mit einer Höhe von 60 Metern gewährleistet die Trinkwasserversorgung von verschiedenen Wohnvierteln der Stadt.



Ausgehen,  
Besichtigungen,  
Ausflüge

Concert / Konzert

# CANÇÃO PORTUGUESA

## RÉCITAL DE CHANSONS PORTUGAISES DU 19<sup>E</sup> ET 20<sup>E</sup> SIÈCLE

€ — 20 €

**E22** ESCH-SUR-ALZETTE  
EUROPEAN CAPITAL  
OF CULTURE



© Christian Aschman

© Mara Delean

### FR Nous vous proposons d'assister à un concert au Bridderhaus

André Baleiro, un jeune chanteur, lauréat de plusieurs concours, vous invite à une soirée de musique vocale merveilleuse et passionnante de son Portugal natal. Attendez-vous à une variété de styles allant des influences folkloriques au contemporain.


Pièces de José Vianna da Motta, António Fragoso, Luís de Freitas Branco, Fernando Lopes-Graça, Berta Alves de Sousa, Joly Braga Santos, Helen Buchholtz.


### DE Wir laden Sie zu einem Konzertbesuch ins Bridderhaus ein


André Baleiro, ein junger Sänger, Gewinner mehrerer Wettbewerbe, lädt Sie zu einem Abend mit wundervollem und aufregendem Gesang aus seiner Heimat Portugal ein. Erwarten Sie eine Vielzahl von Stilen, die von Folk-Einflüssen bis hin zu zeitgenössischen reichen.


Stücke von José Vianna da Motta, António Fragoso, Luís de Freitas Branco, Fernando Lopes-Graça, Berta Alves de Sousa, Joly Braga Santos, Helen Buchholtz.

 Jeudi / *Donnerstag*  
20/10/2022

 20:00 > 21:30

 Bridderhaus  
1, rue Léon Metz  
L-4238 Esch-sur-Alzette

 André Baleiro (baryton)  
Claude Weber (piano)

 Jusqu'au / *Bis zum*  
12/10/2022

Sortir,  
visiter,  
partir  
en excursion

Balade dans sch / Wanderung

# NOTHING IS PERMANENT

## PARCOURS DE SCULPTURES À ESCH-SUR-ALZETTE

€ — Gratuit / *Gratis*

**E22** ESCH-SUR-ALZETTE  
EUROPEAN CAPITAL  
OF CULTURE



**FR** Nous partons en balade pour découvrir les œuvres d'art exposées dans la ville.

Cette exposition, unique par son envergure, relie différents endroits clés dans la ville au moyen d'un parcours jalonné de 23 œuvres monumentales. Partant de la place de l'Hôtel de Ville, le parcours forme une boucle qui nous amènera à découvrir ou à redécouvrir les principaux points d'attraction de la ville : Musée de la Résistance, Ariston, Kenschthal, Bridderhaus, Uelzechtsstrooss, Parc Laval, Schlassgoart, etc.

**DE** Wir machen einen Spaziergang, um die in der Stadt ausgestellten Kunstwerke zu entdecken.

Diese in ihrem Umfang einzigartige Ausstellung verbindet verschiedene Schlüsselorte der Stadt durch eine Route, die von 23 monumentalen Werken gesäumt wird. Ausgehend vom Place de l'Hôtel de Ville bildet die Route eine Schleife, die uns zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt führt: Widerstandsmuseum, Ariston, Kenschthal, Bridderhaus, Uelzechtsstrooss, Parc Laval, Schlassgoart etc.



Vendredi / *Freitag*  
21/10/2022



14:00 > 16:30



Place de l'Hôtel de ville



Jusqu'au / *Bis zum*  
20/10/2022

Ausgehen,  
Besichtigungen,  
Ausflüge


Musique / Musik


## ADRIENNE HAAN SINGS KURT WEILL


€ — 20 €


**FR** **Un vibrant hommage à Kurt Weill.** Adrienne Haan, chanteuse germano-luxembourgeoise qui a fait ses armes au mythique Carnegie Hall de Manhattan, chante Kurt Weill. À mi-chemin entre le théâtre et l'opéra, ce compositeur d'origine allemande, exilé aux États-Unis, est connu pour avoir été censuré par le régime nazi du fait de ses origines juives et de sa sympathie pour le communisme. Adrienne Haan interprète ses plus belles chansons pour proposer un voyage musical à travers le temps et les continents, du Berlin des années Weimar au Broadway des années 40.

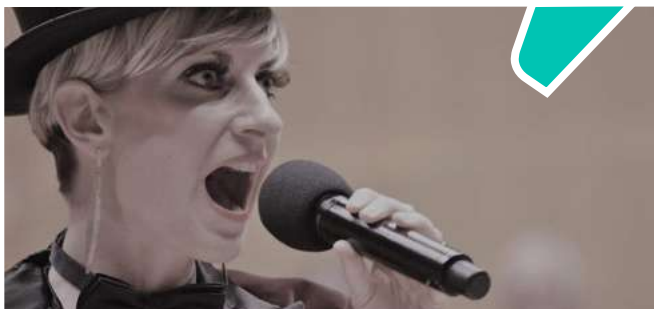
**DE** **Eine Hommage an Kurt Weill.** Die deutschluxemburgische Sängerin Adrienne Haan begeisterte mit ihren vielsprachigen Liederabenden bereits das Publikum der Carnegie Hall in New York. Dieser Kurt Weill gewidmete Abend beginnt mit seinen berühmten Liedern aus dem Berlin der 20er Jahre und führt über das französische Exil hin zu seinen großen Erfolgen auf dem Broadway der 40er Jahre – eine Reise durch drei Jahrzehnte bewegter Musikgeschichte.

 Mercredi / *Mittwoch*  
09/11/2022

 20:00  
90 minutes / *90 Minuten*

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

 Jusqu'au / *Bis zum*  
28/10/2022



[www.theater.esch.lu](http://www.theater.esch.lu)

Sortir,  
visiter,  
partir  
en excursion

Visite guidée / *Besuch*

# BRIDDERHAUS

€ — Gratuit / *Gratis*

**EEZ** ESCH-SUR-ALZETTE  
EUROPEAN CAPITAL  
OF CULTURE



**FR** En juin 2022, a été inauguré un nouveau lieu tiers-culturel à Esch : le Bridderhaus. Ce bâtiment, situé dans la rue Léon-Metz, à deux pas du club senior, a été construit en 1873 et fut le premier hôpital de la ville. Classé monument historique en 2018, le Bridderhaus est rénové pour accueillir et héberger des artistes le temps d'Esch2022 et au-delà.

Nous vous proposons aujourd'hui de visiter cette nouvelle résidence d'artiste.

**DE** Im Juni 2022 wurde in Esch ein neuer Ort eingeweiht: „das Bridderhaus“. Dieses Gebäude in der Rue Léon-Metz, nur einen Steinwurf von Ihrem Seniorenclub entfernt, wurde 1873 erbaut und war das erste Krankenhaus der Stadt. Das Bridderhaus wurde 2018 als historisches Denkmal eingestuft und renoviert, um Künstler aus Esch2022 und darüber hinaus willkommen zu heißen und zu beherbergen.

Wir laden Sie heute ein, diese neue Künstlerresidenz zu besichtigen.



Mercredi / *Mittwoch*  
16/11/2022



14:00 (rendez-vous au club senior pour y aller ensemble)



Bridderhaus  
1, rue Léon Metz  
L-4238 Esch-sur-Alzette



Jusqu'au / *Bis zum*  
14/11/2022



Ausgehen,  
Besichtigungen,  
Ausflüge



Vendredi / *Freitag*  
18/11/2022



14:00



CGDIS Corps grand-  
ducal d'incendie et  
de secours  
18, rue Léon Metz  
L-4238 Esch-sur-Alzette



15 - Arrêt Op der Léier  
7 - Arrêt Place de la Paix



*Lëtzebuergesch* /  
français



Jusqu'au / *Bis zum*  
11/11/2022

Visite guidée / *Besuch*

## CASERNE DE POMPIERS FEUERWACHE

€ — Gratuit / *Gratis*

**FR** Qui n'a jamais rêvé de passer les portes d'une caserne de pompiers? C'est ce que nous vous proposons aujourd'hui!

Les pompiers de la ville d'Esch-sur-Alzette vous invitent à visiter leurs locaux, situés rue Léon Metz, en face du bâtiment du club senior. Vous pourrez poser toutes vos questions sur leur travail, le matériel et véhicules utilisés...

**DE** Wer hat noch nie davon geträumt, durch die Türen einer Feuerwache zu gehen? Das bieten wir Ihnen heute!

Die Feuerwehr der Stadt Esch-sur-Alzette lädt Sie ein, ihre Räumlichkeiten in der Rue Léon Metz gegenüber dem Seniorenclubgebäude zu besuchen. Sie können alle Ihre Fragen zu ihrer Arbeit, den verwendeten Geräten und Fahrzeugen usw. stellen!



Sortir,  
visiter,  
partir  
en excursion

Sortie / *Besuch*

## BAZAR DE LA CROIX-ROUGE

€ — Gratuit / *Gratis*





**FR** Le Bazar est connu pour être un lieu de rencontre et d'échange, une occasion de trouver des cadeaux insolites, en toute convivialité. En 2022, il s'installe sous le grand chapiteau éphémère du Glacis avec de nouvelles animations pour petits et grands et un véritable food village. On y trouvera une large sélection d'objets artisanaux et design ainsi que de nombreuses gourmandises à déguster sur place ou à emporter.

Grâce aux fonds collectés par le Bazar, la Croix-Rouge luxembourgeoise soutient des projets et services en faveur de la jeunesse au Luxembourg et dans le monde.


**DE** Ein Ort der Begegnung und des Austauschs. Decken Sie sich mit tollen Geschenken für die Weihnachtszeit ein! Die Vorbereitungen für den nächsten Basar der Croix-Rouge laufen inzwischen auf Hochtouren. Geplant sind viele Aktivitäten für Jung und Alt. Sogar ein echtes Food Village erwartet Sie, um sie genüsslich für den Tag zu stärken. Auf dem Basar finden Sie eine große Auswahl an Kunsthandwerk, Designobjekten, Delikatessen zum Probieren vor Ort oder zum Mitnehmen.

Dank dem Basar unterstützt das Luxemburger Rote Kreuz Dienste und Projekte für junge Leute in Luxemburg und im Ausland.


 Samedi / *Samstag*  
19/11/2022

 Départ à 10h00 depuis  
la Gare d'Esch/Alzette  
*Abfahrt um 10:00 Uhr  
vom Bahnhof Esch /  
Alzette*


 Multilingue  
*Mehrsprachig*

 Jusqu'au / *Bis zum*  
11/11/2022


Ausgehen,  
Besichtigungen,  
Ausflüge

 Jeudi / *Donnerstag*  
24/11/2022


 14:00

 Église de Lallange  
Rue de Mondercange  
L-4149 Esch-Alzette

 17 - Arrêt Eglise de Lal-  
lange / *Lallenger Kierch*

 Projet « Ensemble  
même si différents » /  
Esch20222

 *Lëtzebuergesch* /  
français

 Jusqu'au / *Bis zum*  
11/11/2022

Visite guidée / *Führung*

## EXPOSITIONS PRAY ET DEVOTION

 Gratuit / *Gratis*

**E22** ESCH-SUR-ALZETTE  
EUROPEAN CAPITAL  
OF CULTURE

**FR** Nous vous invitons à une visite commentée de deux expositions à l'église de Lallange :

- **DEVOTION**, du jeune photographe Laurent Nilles, nous propose un tour du monde spirituel pour nous faire découvrir la diversité, mais aussi le terrain commun des croyances et des pratiques religieuses.
- **PRAY**, du photographe allemand Christian Sirsch, nous offre un aperçu du monde de la prière et de la méditation de 15 communautés religieuses basées au Luxembourg dont des chrétiens, des juifs, des musulmans, des bahá'ís, des bouddhistes.

**DE** Wir laden Sie zu einer Führung durch zwei Ausstellungen in der Kirche von Lallange ein:

- **DEVOTION**, von dem jungen Fotografen Laurent Nilles, nimmt uns mit auf eine spirituelle Weltreise, um uns dabei zu helfen, Vielfalt, aber auch die Gemeinsamkeiten religiöser Überzeugungen und Praktiken zu entdecken.
- **PRAY** des deutschen Fotografen Christian Sirsch, bietet uns einen Einblick in die Welt des Gebets und der Meditation von 15 in Luxemburg ansässigen Religionsgemeinschaften, darunter Christen, Juden, Muslime, Bahá'í und Buddhisten.



Sortir,  
visiter,  
partir  
en excursion

Exposition / Ausstellung

# EXPOGAST

SALON INTERNATIONAL DE LA GASTRONOMIE  
INTERNATIONALE FACHMESSE FÜR GASTRONOMIE


€ — Entrée gratuite (hors menu et consommation)  
*Freier Eintritt (ohne Getränke und Speisen)*




## FR EXPOGAST - l'événement gastronomique de renommée mondiale !


Tous les quatre ans, EXPOGAST réunit pendant cinq jours les métiers de la gastronomie et de l'hospitalité pour honorer l'art culinaire. EXPOGAST est un événement à bien des égards : un lieu de rassemblement pour les chefs les plus talentueux des cinq continents, un salon professionnel pour les métiers de la gastronomie et en même temps un événement tout public sur l'alimentation et les boissons, et un concours international de cuisine de classe mondiale.

DE Alle vier Jahre vereint EXPOGAST die Berufe der Gastronomie und des Gastgewerbes, um während fünf Tagen die Kochkunst zu würdigen. EXPOGAST ist in vieler Hinsicht ein Ereignis: ein Sammelpunkt der talentiertesten Köche von den fünf Kontinenten, eine Fachmesse für die Berufe der Gastronomie und zugleich ein Publikumsmagnet rund um die Themen Essen und Trinken, sowie ein internationaler Koch-Wettbewerb von Weltniveau.

 Lundi / *Montag*  
28/11/2022

 Départ à 11h00 depuis  
la gare d'Esch/Alzette  
*Abfahrt um 11:00 Uhr  
vom Bahnhof Esch/  
Alzette*

 Multilingue  
*Mehrsprachig*

 Jusqu'au / *Bis zum*  
18/11/2022



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

Ausgehen,  
Besichtigungen,  
Ausflüge

Visite / Besuch

# MARCHÉ DE NOËL À METZ WEIHNACHTSMARKT VON METZ

€ — 16 € (Billet de train A-R Esch/Alzette-Metz)  
16€ (Fahrkarte Hin-und Rückfahrt Esch/Alzette-Metz)

**FR** Cette année, nous allons visiter le marché de Noël de Metz, qui a été désigné en 2021 troisième plus beau marché de Noël européen ! Il faut dire que cela est mérité car il est magnifique ! Toutes les grandes places de la ville s'illuminent et les festivités battent leur plein. Nous visiterons, en particulier, la féerie des glaces, une exposition exceptionnelle de sculptures de glace. N'oubliez pas votre écharpe et vos moufles !

**DE** Dieses Jahr besuchen wir den Weihnachtsmarkt von Metz, der 2021 zum drittschönsten Weihnachtsmarkt Europas gekürt wurde! Es muss gesagt werden, dass dies verdient ist, weil er großartig ist! Alle Hauptplätze der Stadt sind erleuchtet und die Feierlichkeiten sind in vollem Gange. Wir werden insbesondere die Magie des Eises besuchen, eine außergewöhnliche Ausstellung von Eisskulpturen. Schal und Handschuhe nicht vergessen!



Vendredi / *Freitag*  
02/12/2022



Départ en train à 9h15  
depuis la gare d'Esch/  
Alzette  
*Abfahrt mit der Bahn  
um 9:15 Uhr vom Bahn-  
hof Esch/Alzette*



Jusqu'au / *Bis zum*  
25/11/2022



Sortir,  
visiter,  
partir  
en excursion

Musique / Musik

## CONCERT DE LA FONDATION EME

€ — 5 €

**FR** Le Mosaïque Club accueille cette belle initiative du service « Activités et Loisirs » Help, en collaboration avec la Fondation EME, dont l'objectif est d'offrir des moments musicaux de bonheur et de joie à des personnes fragilisées ou en perte d'autonomie.


Si vous avez dans votre entourage une personne isolée, n'hésitez pas à lui proposer cette activité.


Ici pas de programme fait à l'avance, les musiciens se laissent porter par leur inspiration pour votre plus grand plaisir.


**DE** Der Mosaïque Club begrüßt diese großartige Initiative von Help „Aktivitäten und Freizeit“ in Zusammenarbeit mit der EME-Stiftung, deren Ziel es ist, Menschen, die gefährdet sind oder ihre Autonomie verlieren, musikalische Momente des Glücks und der Freude zu bieten.


Wenn Sie eine isolierte Person Ihrer Umgebung haben, zögern Sie nicht, diese Aktivität vorzuschlagen.

Hier wird kein Programm vorgegeben, die Musiker lassen sich zu Ihrem größten Vergnügen von ihrer Inspiration leiten.

 Mardi / *Dienstag*  
06/12/2022

 13:45 > 16:00

 Mosaïque Club

 Jusqu'au / *Bis zum*  
25/11/2022





 **Fondation  
EME**

Mieux vivre ensemble grâce à la musique

Ausgehen,  
Besichtigungen,  
Ausflüge

 Mardi / *Dienstag*  
13/12/2022

 Départ en bus  
8h50 depuis le Parking  
Aloyse Meyer (Lallange)  
9h00 depuis Esch Gare  
*Abfahrt mit dem bus*  
8:50 Uhr vom Parkplatz  
Aloyse Meyer (Lallange)  
9:00 Uhr vom Bahnhof  
Esch/Alzette

 Jusqu'au / *Bis zum*  
07/12/2022

 [www.royal-palace.com](http://www.royal-palace.com)

Sortie / *Ausgang*

## ROYAL PALACE, MUSIC-HALL À KIRRWILLER (FR)

€ — 125 € (transport en bus + repas + spectacle en place  
d'honneur, hors boissons)  
125€ (Bustransport + Eintritt mit Ehrenplatz + Essen,  
Getränke ausgeschlossen)



**FR** En 2022, le Royal Palace lance son nouveau spectacle. Poussez les portes d'un des trois plus grands music-halls français et découvrez un univers d'exception ! Après un repas au restaurant « Le Majestic », nous découvrirons le tout nouveau spectacle : « Frénésie ».

**DE** 2022 startet der Royal Palace seine neue Show: „Frénésie“! Öffnen Sie die Türen eines der drei größten französischen Musiksäle und entdecken Sie ein außergewöhnliches Universum! Nach einem Essen im Restaurant "Le Majestic" entdecken wir die brandneue Show.

### MENU PLAISIR

- Terrine de canard au foie gras en croûte
- Quasi de veau en cuisson lente, Ecrasé de pommes de terre aux truffes, Petits légumes
- Dôme crémeux au Crémant d'Alsace, Confit de fraise, sorbet chocolat et coulis passion

### MENU POISSON OU VÉGÉTARIEN

- Tatin de tomates, pesto de roquette
  - Betterave rouge - carotte en émulsion
  - Dorade royale, Pois chiches miel et citron
- OU Tian et petits légumes colorés au Jus d'oseille
- Panacotta au lait végétal, Minestrone de fruits - sorbet fraise



## 2022 SENIORE FEIEREN

### SENIOREFEIEREN 2022

Mer bieden all Escher Awunner\*innen ab 60 Joer, déi sech fir d'Seniorefeieren nei aschreiwen oder ausschreiwen wëllen, sech bis den 23. September 2022 am Escher BiBSS op der Brillplaz: 24 rue Louis Pasteur, ze mellen.

### SENIORENFEIERN 2022

Wir bitten alle Interessierten Escher Einwohner\*innen ab 60 Jahre, die noch nicht für die Seniorenfeiern eingeschrieben sind, oder, die nicht mehr eingeladen werden wollen, sich bis zum 23. September 2022 im Escher BiBSS am Brillplatz: 24 rue Louis Pasteur, zu melden.

### FÊTES SENIORS 2022

Chaque résident\*e eschois\*e à partir de 60 ans non encore inscrit\*e qui souhaite participer aux Fêtes Seniors ou se désinscrire, est prié\*e de contacter l'Escher BiBSS jusqu'au 23 septembre 2022, sis à la Place de la Résistance : 24 rue Louis Pasteur.



ma ville, ma vie



#### Service Seniors

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

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

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



# 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 a lieu à des différentes dates)

(1) .....

(2) .....

(3) .....

(4) .....

(5) .....

Les activités seront à payer après réception de la 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 sur notre site internet : <https://www.help.lu>

Signature du client



# RÉTROSPECTIVE



Exposition Œuvre Grande Duchesse Charlotte  
13.04.2021



Useldange  
21.06.2022



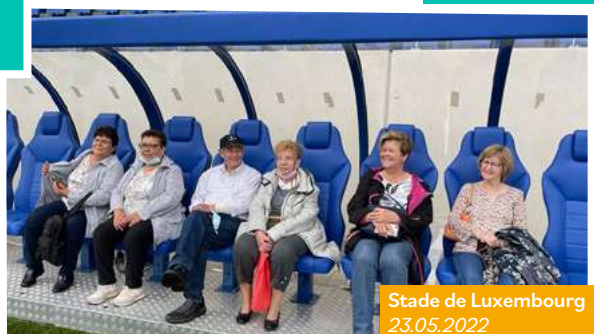
Visite de Pont-à-Mousson  
18.05.2022



Balade à Rédinge  
12.05.2022



Sortie au restaurant  
24.03.2022



Stade de Luxembourg  
23.05.2022



Sortie au Marienthal  
avec le Jugendhaus  
24.08.2021



Echternach  
31.05.2022



**Thé dansant**  
01.06.2022



**Clervaux**  
08.07.2021



**Digital Graffiti**  
12.05.2021



**Après-midi Capverdien**  
13.05.2022



**Bostalsee**  
28.06.2022



**Remich**  
30.06.2021



**Après-midi Capverdien**  
13.05.2022



**Prévention des chutes**  
Lunex University  
03.03.2022



# 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](http://www.help.lu)

**help** ❤️  
All Dag ass e gudden Dag