

CONSERVEZ CE CALENDRIER POUR RETROUVER
EN UN CLIN D'ŒIL TOUTES LES ACTIVITÉS,
LES SORTIES ET LES EXCURSIONS
DE VOTRE CLUB SENIOR!

LES INSCRIPTIONS PEUVENT ÊTRE FAITES :

Directement au club:

🕒 Ouverture du bureau:
du lundi au vendredi entre 9h00 et 13h00

📞 Par téléphone:
(+352) 27 55-3390

✉ Par mail:
mosaique-club@croix-rouge.lu

Mosaïque Club
31-37, rue Léon Metz
L-4238 Esch-sur-Alzette
T. : (+352) 27 55-3390
Mail : mosaique-club@croix-rouge.lu
🕒 Ouverture du bureau:
Du lundi au vendredi de 9h00 à 13h00
📞 Paiement des activités:
Par virement sur le compte :
LU22 0019 4955 4084 3000 (BCEE)

MOSAÏQUE CLUB
CLUB SENIOR ESCH-SUR-ALZETTE



CALENDRIER

SEPTEMBRE-DÉCEMBRE
2022

LÉGENDE

- Bien dans son corps
- S'informer, continuer à apprendre
- Vie du club et sociabilité
- Sortir, visiter, partir en excursion

SEPTEMBRE

LUNDI 05/09	
10h	Marche remise en forme
MERCREDI 07/09	
14h	Bingo
JEUDI 08/09	
14h	Balade
VENDREDI 09/09	
Marie-Astrid	
SAMEDI 10/09	
14h-18h	Familljendag
MERCREDI 14/09	
10h-12h	Cours tablette
14h	Après-midi jeux
JEUDI 15/09	
14h	Exposition «HistorEsch»
VENDREDI 16/09	
13h15	Brasserie Clausel
LUNDI 19/09	
10h	Marche remise en forme
MARDI 20/09	
14h	Exposition «HistorEsch»
14h-18h	Technique Emmet
MERCREDI 21/09	
10h-14h	Réflexologie
12h	Restaurant (Ellergronn)
JEUDI 22/09	
14h	Balade
VENDREDI 23/09	
Maastricht	
LUNDI 26/09	
9h	Marche Ellergronn
MERCREDI 28/09	
9h30	Qi Gong
14h	Scrabble
JEUDI 29/09	
9h30	Gym douce adaptée
15h	Pétanque
VENDREDI 30/09	
9h30	Gym douce (avancé)
14h	Atelier pâtisserie



OCTOBRE

LUNDI 03/10	
10h	Marche remise en forme
14h	Poterstuff/A-M Rencontre
14h30	Quilles
MERCREDI 05/10	
9h30	Qi Gong
9h30	GroussEltereCafé
14h	Bingo
JEUDI 06/10	
9h30	Gym douce adaptée
14h	Kino a Kaffi (FR)
VENDREDI 07/10	
9h30	Gym douce (avancé)
14h	Esch2022 : Visite du Bâtiment 4
13h30	Café de l'aïdant
SAMEDI 08/10	
9h30-15h	Journée de l'aïdant
LUNDI 10/10	
9h	Marche Ellergronn
14h	Poterstuff/A-M Rencontre
MARDI 11/10	
Abbaye d'Orval	
MERCREDI 12/10	
9h30	Qi Gong
10h-14h	Réflexologie
14h	Après-midi jeux
18h	Foire-conférence «Pensioun an elo?»
JEUDI 13/10	
9h30	Gym douce adaptée
14h	Balade
VENDREDI 14/10	
9h30	Gym douce (avancé)
14h	Atelier créatif

LUNDI 17/10	
10h	Marche remise en forme
14h	Poterstuff/A-M Rencontre
MARDI 18/10	
14h-18h	Technique Emmet
MERCREDI 19/10	
10h-12h	Cours tablette
13h30	Château d'eau Gasperich
18h30	Conférence «Bien vieillir»
JEUDI 20/10	
9h30	Gym douce adaptée
20h	Concert «Canção portuguesa»
VENDREDI 21/10	
9h30	Gym douce (avancé)
14h	Esch2022 : Parcours des sculptures
LUNDI 24/10	
9h	Marche Ellergronn
14h	Poterstuff/A-M Rencontre
MERCREDI 26/10	
9h30	Qi Gong
12h	Restaurant à Bascharage
14h	Scrabble
JEUDI 27/10	
9h30	Gym douce adaptée
10h-14h	Réflexologie
VENDREDI 28/10	
9h30	Gym douce (avancé)
14h	Atelier pâtisserie
LUNDI 31/10	
14h	Poterstuff/A-M Rencontre

NOVEMBRE

MERCREDI 02/11	
14h	Bingo
JEUDI 03/11	
14h	Kino a Kaffi (DE)
LUNDI 07/11	
10h	Marche remise en forme
14h	Poterstuff/A-M Rencontre
14h30	Quilles
MARDI 08/11	
14h30	Fifties, die Fünfziger Jahre in Luxemburg
MERCREDI 09/11	
9h30	Qi Gong
10h-14h	Réflexologie
14h	Après-midi jeux
20h	Concert au Escher Theater
JEUDI 10/11	
9h30	Gym douce adaptée
14h	Balade
18h30	Conférence «Trilogie pour la fin de vie»
VENDREDI 11/11	
9h30	Gym douce (avancé)
14h	Atelier créatif
LUNDI 14/11	
9h	Marche Ellergronn
14h	Poterstuff/A-M Rencontre
MARDI 15/11	
14h30	CiPa «Op der Léier»
MERCREDI 16/11	
9h30	Qi Gong
10h-12h	Cours tablette
14h	Esch2022 : Visite du BridderHaus
JEUDI 17/11	
9h30	Gym douce adaptée
15h	Escape Game (LU)
VENDREDI 18/11	
9h30	Gym douce (avancé)
14h	Visite Pompiers
SAMEDI 19/11	
10h	Bazar de la Croix-Rouge
LUNDI 21/11	
10h	Marche remise en forme
14h	Poterstuff/A-M Rencontre
MARDI 22/11	
14h-18h	Technique Emmet
MERCREDI 23/11	
9h30	GroussEltereCafé
9h30	Qi Gong
10h-14h	Réflexologie
14h	Scrabble
JEUDI 24/11	
9h30	Gym douce adaptée
14h	Esch2022 : Expositions Pray et Devotion

VENDREDI 25/11	
9h30	Gym douce (avancé)
14h	Atelier pâtisserie
LUNDI 28/11	
9h	Marche Ellergronn
11h15	ExpoGast, salon de la gastronomie
14h	Poterstuff/A-M Rencontre
MERCREDI 30/11	
9h30	Qi Gong
14h	Bingo

DÉCEMBRE



JEUDI 01/12	
9h30	Gym douce adaptée
14h	Kino a Kaffi (FR)
VENDREDI 02/12	
9h30	Gym douce (avancé)
Marché de Noël de Metz	
LUNDI 05/12	
10h	Marche remise en forme
14h	Poterstuff/A-M Rencontre
14h30	Quilles
MARDI 06/12	
10h-14h	Réflexologie
13h45	Concert de la Fondation EME
MERCREDI 07/12	
10h-12h	Cours tablette
9h30	Qi Gong
14h	Après-midi jeux
JEUDI 08/12	
9h30	Gym douce adaptée
14h	Balade
VENDREDI 09/12	
9h30	Gym douce (avancé)
14h	Atelier créatif
LUNDI 12/12	
9h	Marche Ellergronn
14h	Poterstuff/A-M Rencontre
MARDI 13/12	
Royal Palace, Music-hall à Kirrwiller	
MERCREDI 14/12	
9h30	Qi Gong
16h	Thé dansant K116
JEUDI 15/12	
9h30	Gym douce adaptée
15h	Escape game (FR)
VENDREDI 16/12	
9h30	Gym douce (avancé)
14h	Atelier pâtisserie
LUNDI 19/12	
10h	Marche remise en forme
14h	Poterstuff/A-M Rencontre
10h-14h	Réflexologie
MARDI 20/12	
14h-18h	Technique Emmet
MERCREDI 21/12	
12h	Restaurant «Opus mer» à Esch
14h	Scrabble
JEUDI 22/12	
9h30	Gym douce adaptée
VENDREDI 23/12	
9h30	Gym douce (avancé)

