



**PROGRAMME  
D'ACTIVITÉS  
ET DE LOISIRS  
SEPTEMBRE  
- DÉCEMBRE 2023**

## Mosaïque Club

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

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

Mail: mosaïque-club@  
croix-rouge.lu

# 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

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| - Randonnée pédestre / <b>Wanderung</b> .....                                    | 7  |
| - Groupe de marche interculturel / <b>Interkulturelle<br/>Wandergruppe</b> ..... | 8  |
| - Marche remise en forme / <b>Fitnesswanderung</b> .....                         | 9  |
| - Gym tonique / <b>Gymnastik</b> .....                                           | 10 |
| - Gym douce adaptée / <b>Sanfte Gymnastik</b> .....                              | 11 |
| - Qi Gong .....                                                                  | 12 |
| - Tai Chi .....                                                                  | 13 |
| - Réflexologie plantaire / <b>Fussreflexologie</b> .....                         | 14 |
| - Technique Emmett / <b>Emmett Technique</b> .....                               | 15 |
| - Programme FIT60+ .....                                                         | 16 |

## S'INFORMER, CONTINUER À APPRENDRE

### SICH INFORMIEREN, LIFELONG LEARNING

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| - Conseils pour tablette et smartphone / <b>Tipps für Tablet und<br/>Smartphone</b> .....                                 | 19 |
| - Atelier Fleurs / <b>Workshop Blumen</b> .....                                                                           | 20 |
| - Ateliers créatifs / <b>Kreative Workshops</b> .....                                                                     | 21 |
| - Ateliers « Entraînement de la mémoire » /<br><b>Workshops „Ganzheitliche Gedächtnistraining“</b> .....                  | 22 |
| - Ateliers pour aidants / <b>Workshops für<br/>pflegende Angehörige</b> .....                                             | 23 |
| - Visite « Laura et ses ânes » / <b>Besuch „Laura und<br/>ihre Esel“</b> .....                                            | 24 |
| - Atelier « Découverte des courges » / <b>Workshop „Entdecken Sie<br/>Kürbisse“</b> .....                                 | 25 |
| - Café des grands-parents / <b>GroussEltereCafé</b> .....                                                                 | 26 |
| - Conférence « Démence et oubli » / <b>Konferenz „Demenz &amp; Ver-<br/>gesslichkeit“</b> .....                           | 27 |
| - JAPON - Exposition de photos / <b>Fotoausstellung</b> .....                                                             | 28 |
| - JAPON - Conférence / <b>Konferenz</b> « The Spirit of Budo » .....                                                      | 28 |
| - JAPON - Atelier de cuisine / <b>Kochworkshop</b> .....                                                                  | 29 |
| - JAPON - Atelier de calligraphie / <b>Kalligraphie-Workshop</b> .....                                                    | 29 |
| - Exposé « Histoire des dynasties du Luxembourg » / <b>Vortrag „Die<br/>Geschichte der Dynastien von Luxemburg“</b> ..... | 30 |

## VIE DU CLUB ET SOCIABILITÉ

### CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

|                                                                                     |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| - Poterstuff / <b>Après-midi de rencontre</b> .....                                 | 38    |
| - Après-midi jeux / <b>Spielnachmittag</b> .....                                    | 39    |
| - Promenade-Balade/ <b>Spaziergang</b> .....                                        | 40    |
| - Cuisine / <b>Kachen a genéissen</b> .....                                         | 41    |
| - Pâtisserie / <b>Baken a genéissen</b> .....                                       | 42    |
| - Repas au restaurant / <b>Mëttegiessen am Restaurant</b> .....                     | 43    |
| - Quilles .....                                                                     | 44    |
| - Karaoké .....                                                                     | 45    |
| - Thé dansant / <b>Tanztee</b> .....                                                | 46    |
| - <b>Kino a Kaffi</b> / Cinéma .....                                                | 47    |
| - Projets intergénérationnels / <b>Intergenerationelle Projekte</b> -               | 48/49 |
| - Présentation du nouveau programme / <b>Präsentation des neuen Programms</b> ..... | 50    |

## SORTIR, VISITER, PARTIR EN EXCURSION

### AUSGEHEN, BESICHTIGUNGEN, AUSFLÜGE

|                                                                                              |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| - Excursion / <b>Ausflug</b> : Maastricht .....                                              | 53    |
| - Visite : Bibliothèque nationale du Luxembourg /<br><b>Besuch: Nationalbibliothék</b> ..... | 54    |
| - Excursion / <b>Ausflug</b> : Nancy .....                                                   | 55    |
| - Visite / <b>Besuch</b> : Madame Witzeg .....                                               | 56    |
| - Visite / <b>Besuch</b> : Konschthal Esch .....                                             | 57    |
| - Sortie / <b>Ausgang</b> : Wanterfeeling .....                                              | 58    |
| - Excursion / <b>Ausflug</b> : Bastogne .....                                                | 59    |
| - Visite / <b>Besuch</b> : Police .....                                                      | 60    |
| - Escher Theater « Juventud », Cirque / <b>Zirkus</b> .....                                  | 61    |
| - Court Séjour : Cologne / <b>Mini-Trip: Köln</b> .....                                      | 62    |
| - Excursion : Marché de Noël à Trèves /<br><b>Ausflug: Trierer Weihnachtsmarkt</b> .....     | 63    |
| - Sortie / <b>Ausflug</b> : Royal Palace, music-hall à Kirrwiller (FR) ....                  | 64    |
| - Fiche inscription / <b>Anmeldeformular</b> .....                                           | 65/66 |



Scannez le  
QR code

Retrouvez la brochure  
en version électronique !

Finden Sie die Broschüre  
in elektronischer Form!



Nos bureaux seront fermés du lundi 23 décembre  
2023 au mercredi 3 janvier 2024.

Unsere Büros sind vom 23.12.2023 bis zum  
03.01.2024 geschlossen.

Notre programme  
d'activités a reçu le label



## Mosaïque Club

31, 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)

# NOUS VISITER

Natacha Imiolek

Accueil et secrétariat

Jil Darrosa

Éducatrice



Ouverture du bureau :  
Du lundi au vendredi  
de 8h30 à 12h30

Öffnungszeiten :  
von Montags bis Frei-  
tags 08:30 - 12:30



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/  
ClubSeniorMosaïque](https://www.facebook.com/ClubSeniorMosaïque)





# PRÉFACE VORWORT



Manuela Lorenzo  
Chargée de direction



Audrey Antinori  
Éducatrice

## **FR** Chères lectrices, chers lecteurs,

Nous sommes ravies de vous faire découvrir notre programme d'automne, une saison propice pour démarrer de nouvelles activités qui stimulent le corps et l'esprit. Ateliers mémoire, création d'une composition florale, Tai chi ou randonnée, voici quelques exemples de ce qui vous est proposé au club. Du côté des visites et sorties, comme toujours, c'est la diversité et la curiosité qui nous ont guidées !

Nous vous souhaitons un bel automne, riche en découvertes et activités épanouissantes.

*L'équipe du Mosaïque club*

## **DE** Liebe Leserinnen und Leser,

Wir freuen uns, Ihnen unser Herbstprogramm vorzustellen. Eine günstige Jahreszeit, um mit neuen Aktivitäten zu beginnen, die Körper und Geist anregen. Gedächtnistraining, Gestaltung von Blumenarrangements, Tai Chi oder Wandern sind einige Beispiele dessen, was Ihnen im Club angeboten wird. Was Besuche und Ausflüge betrifft, so sind es wie immer Vielfalt und Neugier, die uns geleitet haben!

Wir wünschen Ihnen einen schönen Herbst voller Entdeckungen und erfüllender Aktivitäten.

*Das Mosaïque Club-Team*





# Bien dans son corps Körperliches Wohlbefinden

RANDONNÉE PÉDESTRE /  
WANDERUNG :  
BERGEM > BETTEMBOURG

---

GROUPE DE MARCHE INTERCULTUREL  
/ INTERKULTURELLE WANDERGRUPPE

---

MARCHE REMISE EN FORME /  
FITNESSWANDERUNG

---

GYM TONIQUE / GYMNASTIK

---

GYM DOUCE ADAPTÉE /  
SANFTE GYMNASTIK

QI GONG

---

TAI CHI

---

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE /  
FUSSREFLEXOLOGIE

---

TECHNIQUE EMMETT /  
EMMETT TECHNIQUE

---

PROGRAMME FIT60+



*Körperliches  
Wohlbefinden*



**Lundi/Montag**  
09/10/2023



Départ en bus à 9h40  
(Gare d'Esch/Alzette)  
Ou rendez-vous sur  
place (Centre cultu-  
rel « Beim Nössert »,  
Bergem) à 10h10  
**Abfahrt mit dem  
Bus 9:40 Uhr Escher  
Bahnhof  
Oder vor Ort um  
10:10 Uhr**



Jusqu'au / **Bis zum**  
05/10/2023



Une bouteille d'eau  
+ un pique-nique +  
une bonne paire de  
chaussures (baskets  
ou chaussures de  
marche) et des vête-  
ments confortables  
**Wasser + Picknick  
+ Sport- oder Wan-  
derschuhe, bequeme  
Kleidung**

# RANDONNÉE PÉDESTRE WANDERUNG

**Minettrail : Bergem > Bettembourg**



**FR** Sur ce tronçon du Minettrail, vous traverserez la réserve naturelle du « Beetebuerger Bësch ».

La randonnée débute au centre culturel de Bergem « Beim Nössert » et se termine à la gare de Bettembourg. En chemin, vous ne trouverez certes pas la terre rouge caractéristique de la région, mais la nature sera au rendez-vous. Dans le « Beetebuerger Bësch », vous trouverez par exemple plusieurs petits étangs qui rendent la région très variée et invitent à un pique-nique convivial.

**Distance : 11,69 km - Durée : Environ 3h**

Prévoir un pique-nique pour midi

**DE** Auf diesem Teilstück des Minettrails wandern Sie durch das Naturschutzgebiet „Beetebuerger Bësch“. Die Wanderung startet bei Bergems Kulturzentrum „Beim Nössert“ und endet Bahnhof von Bettemburg. Unterwegs finden Sie zwar nicht die charakteristisch rote Erde der Region, dafür aber Natur satt. Im „Beetebuerger Bësch“ finden Sie so zum Beispiel mehrere kleine Teiche, die das Gebiet sehr abwechslungsreich gestalten und zu einem geselligen Picknick einladen.

**Distanz: 11,69 km - Dauer: +/-3 Stunden**

**Planen Sie ein Picknick fürs Mittagessen**



*Bien dans  
son corps*



**Lundi/Montag**  
23/10/2023  
13/11/2023  
27/11/2023  
11/12/2023



09:00 > 11:00  
Un lundi sur deux  
(hors jours fériés)  
**Jeden zweiten Montag**  
**(außer Feiertage)**



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 bas-  
kets, des vêtements  
confortables.  
**Flasche Wasser,**  
**Sport- oder Wan-**  
**derschuhe, bequeme**  
**Kleidung.**

Marche / Wandergruppe

# GROUPE DE MARCHÉ INTERCULTUREL INTERKULTURELLE WANDERGRUPPE



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 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

02/10/2023

16/10/2023

06/11/2023

20/11/2023

04/12/2023

18/12/2023



10:00 > 11:30

Un lundi sur deux  
(hors jours fériés)

**Jeden zweiten Montag**  
**tag (außer Feiertage)**



Le point de départ  
vous sera indiqué lors  
de votre inscription.  
**Der Startpunkt wird**  
**Ihnen bei der Anmel-**  
**dung mitgeteilt.**



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



Une bouteille d'eau,  
des chaussures de  
marche ou des bas-  
kets, des vêtements  
confortables.

**Flasche Wasser,**  
**Sport- oder Wan-**  
**derschuhe, bequeme**  
**Kleidung.**

# MARCHE REMISE EN FORME FITNESSWANDERUNG



Gratuit / **Gratis**



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.



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 mardis, hors  
vacances scolaires et  
jours fériés

**Dienstags, außer  
Schulferien oder  
Feiertage**



10:00 > 11:00



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

# GYM TONIQUE GYMNASTIK



**Abonnement au trimestre : 84 €**

**(12 séances du 19/09 au 12/12/2023)**

**Vierteljährliches Abonnement: 84 €**

**(12 Einheiten vom 19.09 bis zum 12.12.2023)**



**FR** Nous vous proposons deux niveaux de gym : une version tonique (mardi) et une version adaptée aux seniors rencontrant des difficultés physiques (jeudi).

## **Rester en forme grâce à la gym tonique.**

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** Wir bieten zwei Fitnessstufen an: eine fortgeschrittene Stufe (Dienstag) und eine Version, die an Senioren mit körperlichen Beeinträchtigungen angepasst ist (Donnerstag).

## **In Form bleiben durch 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.



*Körperliches  
Wohlbefinden*

# GYM DOUCE ADAPTÉE SANFTE GYMNASTIK

€ — Abonnement au trimestre : 84 €  
(12 séances du 21/09 au 14/12/2023)  
**Vierteljährliches Abonnement: 84 €**  
(12 Einheiten vom 21.09 bis zum 14.12.2023)



**FR** La gym douce 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.

**DE** 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.



Tous les jeudis, hors vacances scolaires et jours fériés  
**Donnerstags, außer Schulferien oder Feiertage**



10:15 > 11:15



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



*Bien dans  
son corps*



Tous les mercredis  
hors vacances sco-  
laires (du 27/09 au  
13/12/2023)

**Mittwochs außer  
Schulferien und Feier-  
tage (vom 27.09 bis  
zum 13.12.2023)**



09:30 > 10:30



Mosaïque Club



Sandra Chenut,  
kinésithérapeute



Français



Jusqu'au vendredi  
précédent / Bis zum  
Freitag davor



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

# QI GONG



Abonnement au trimestre : 150 € (10 séances)

**Vierteljährliches Abonnement: 150 € (10 Einheiten)**



**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



Tous les lundis hors vacances scolaires (du 18/09 au 11/12/2023).  
**Montags außer Schulferien und Feiertage (vom 18.09 bis zum 11.12.2023).**



09:30 > 10:30  
(débutants)  
10:30 > 11:30  
(avancés)



Hall omnisports de Lallange - Centre sportif Henri Schmitz (salle: Dojo du Judo Club Esch-sur-Alzette)



Ernest Hevessy



7 - Arrêt Bd Hubert Clément



Français



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



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

# TAI CHI

€ — 10 € par séance  
**10 € pro Sitzung**

**FR** Le Tai Chi est un art martial interne, faisant partie intégrante des cinq branches traditionnelles de la médecine chinoise. En exécutant des mouvements fluides, lents et harmonieux, en coordination avec une respiration profonde, il nous procure un bien-être physique et un apaisement mental et spirituel.

Le Tai Chi s'adapte à la capacité de chaque participant et peut se pratiquer jusqu'à un âge avancé.

**DE** Tai Chi ist eine innere Kampfkunst, ein wesentlicher Bestandteil der fünf traditionellen Zweige der chinesischen Medizin. Durch fließende, langsame und harmonische Bewegungen, in Koordination mit tiefer Atmung, schenkt es uns körperliches Wohlbefinden und geistige und seelische Ruhe.

**Tai Chi passt sich dem Können jedes Teilnehmers an und kann bis ins hohe Alter geübt werden.**



En collaboration avec





*Bien dans  
son corps*



10/10/2023, 19/10/2023  
30/10/2023, 09/11/2023  
20/11/2023, 30/11/2023  
11/12/2023, 20/12/2023



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



40 € (30 minutes) - 60 € (50 minutes)  
**40 € (30 Minuten) - 60 € (50 Minuten)**



**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.



**Die Fußreflexzonenmassage ist eine sanfte und natürliche Massagetechnik.**

Basierend auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin wirkt es durch 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**  
24/10/2023  
21/11/2023  
19/12/2023



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  
+ des 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.

# PROGRAMME FIT60+

## DU 25 SEPTEMBRE 2023 AU 12 JUILLET 2024

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

|                                |          |             |                             |
|--------------------------------|----------|-------------|-----------------------------|
| ZUMBA                          | Lundi    | 16h00-17h30 | 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 | École Lallange              |
| YOGA                           | Mardi    | 16h00-17h30 | École Brill                 |
| DANSE EN LIGNE/DANSE EN CERCLE | Mercredi | 14h30-16h30 | COHS-Salle Dojo             |
| GYMNASTIQUE DOUCE              | Mercredi | 16h00-17h30 | 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 | 14h30-16h00 | Outdoor-École de Nonnewisen |
| AQUA GYM                       | Vendredi | 16h30-17h30 | Piscine de Nonnewisen       |



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

Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

Fit60Plus@villeesch.lu - [www.esch.lu](http://www.esch.lu)

Facebook: Escher Sport

Instagram: eschersport





# S'informer, continuer à apprendre Sich informieren, Lifelong learning

CAFÉ INTERNET POUR SENIORS /  
INTERNETCAFÉ FIR SENIOREN

---

CONSEILS POUR TABLETTE ET  
SMARTPHONE / TIPPS FÜR TABLET  
UND SMARTPHONE

---

ATELIER FLEURS /  
WORKSHOP BLUMEN

---

ATELIERS CRÉATIFS / KREATIVE  
WORKSHOPS

---

ATELIERS « ENTRAÎNEMENT  
DE LA MÉMOIRE » /  
WORKSHOPS „GANZHEITLECHEN  
GEDÄCHTNISTRaining“

---

ATELIERS POUR AIDANTS /  
WORKSHOPS FÜR PFLEGENDE  
ANGEHÖRIGE

---

VISITE « LAURA ET SES ÂNES » /  
BESUCH „LAURA UND IHRE ESEL“

---

ATELIER « DÉCOUVERTE DES  
COURGES » / WORKSHOP  
„ENTDECKEN SIE KÜRBISSE“

---

CAFÉ DES GRANDS-PARENTS /  
GROUSSELTERECAfé

---

CONFÉRENCE « DÉMENCE ET OUBLI »  
/ KONFERENZ „DEMENTZ & VER-  
GESSLICHKEIT“

---

JAPON - EXPOSITION DE PHOTOS /  
FOTOAUSSTELLUNG

---

JAPON - CONFÉRENCE / KONFERENZ  
« THE SPIRIT OF BUDO »

---

JAPON - ATELIER DE CUISINE /  
KOCHWORKSHOP

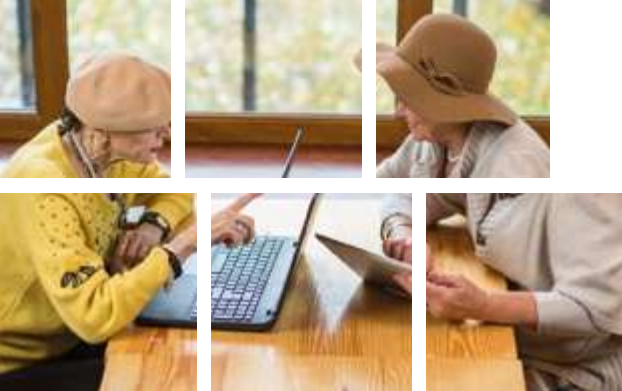
---

JAPON - ATELIER DE CALLIGRAPHIE /  
KALLIGRAPHIE-WORKSHOP

---

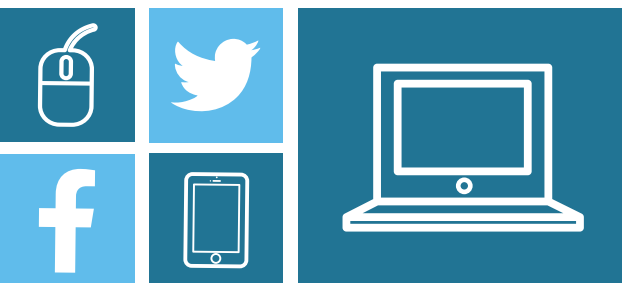
VORTRAG „DIE GESCHICHTE DER  
DYNASTIEN VON LUXEMBURG“

---



# INTERNETCAFE FIR SENIOREN CAFÉ INTERNET POUR SENIORS

**GRATIS/GRATUIT**



**Dir wëllt an di digital Welt eraklappen oder hutt Froen zu Handy, Tablett oder Computer?**

Vous voulez entrer dans le **monde digital** ou vous avez des questions sur les **équipements digitaux** (téléphones portables, tablettes ou ordinateurs) ?



## MIR HU 4 OFFERE FIR IECH: NOUS VOUS PROPOSONS :

- **1:1 Berodung**  
Des conseils personnalisés (en face à face)
- **Coursen a kleng Gruppen**  
Des cours en petits groupes
- **Handy, Tablett a Laptop zu Ärer Verfügung am Club Senior**  
La mise à disposition au club senior de matériel digital : téléphone portable, tablette et ordinateur portable
- **Handy, Tablett a Laptop fir auszeléieren**  
Le prêt à domicile d'équipement digital : téléphone portable, tablette et ordinateur portable



**Dir sidd interesséiert? Da méllt lech:**  
Vous êtes intéressé? Contactez-nous :

☎ 27 55-33 90 oder / ou  
✉ [mosaique-club@croix-rouge.lu](mailto:mosaique-club@croix-rouge.lu)

**GEWËNNER VUM:  
LAURÉAT DU :**

Prix **2023**  
de l'inclusion  
numérique



*Sich informieren,  
Lifelong Learning*



**Mercredi / Mittwoch**  
25/10/2023  
15/11/2023  
13/12/2023



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'ap-  
porter votre tablette  
ou smartphone.  
**Vergessen Sie nicht,  
Ihr Tablet oder Smart-  
phone mitzubringen.**

# CONSEILS POUR TABLETTE ET SMARTPHONE TIPPS FÜR TABLET UND SMARTPHONE



**Gratuit / Gratis**



**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*

 Samedi / **Samstag**  
07/10/2023

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Nina Freilinger

 Multilingue /  
Mehrsprachig

 Jusqu'au / **Bis zum**  
29/09/2023

Atelier / Workshop

# FLEURS BLUMEN

Avec / **Mit** Nina Freilinger

€ — 45 € Cours et matériel  
45 € Kurse und Materialien



**FR** Décoration d'une citrouille avec fleurs et matériaux naturels

Vous avez envie de confectionner vous-même une belle décoration automnale ? Alors venez participer à l'atelier de Nina Freilinger et embellissez une citrouille avec les fleurs, les couleurs et les matériaux que vous aimez.

**DE** Dekoration eines Kürbisses mit Blumen und Naturmaterialien

Haben Sie Lust sich eine schöne herbstliche Dekoration selbst anzufertigen? Dann kommen und nehmen Sie am Workshop mit Nina Freilinger teil und verschönern Sie einen Kürbis mit den Blumen, Farben und Materialien, die Sie mögen.





*Sich informieren,  
Lifelong Learning*

 Vendredi / Freitag

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue /  
Mehrsprachig

 Jusqu'au mardi précé-  
dent / Bis zum Diens-  
tag davor

# ATELIERS CRÉATIFS KREATIVE WORKSHOPS

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

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



## PROGRAMME / PROGRAMM

 **10/11/2023: Fabrication de bougies / Kerzen herstellen / 15€**  
Soyez créatif en fabricant vos propres bougies : senteur, couleur, décoration... Tout est permis !

Seien Sie kreativ, indem Sie Ihre eigenen Kerzen herstellen: Duft, Farbe, Dekoration... Alles ist möglich!

 **08/12/2023: Cadeau gourmand : Kit pour préparation de gâteau / Gourmet Geschenk: Ein Kit für Schoko Brownies / 9€**

Créez un cadeau personnel en décorant une bouteille que vous remplirez d'une préparation pour un brownie au chocolat.

Gestalten Sie ein persönliches Geschenk, indem Sie eine Flasche dekorieren und mit Browniemischung füllen.





*S'informer,  
continuer  
à apprendre*



**Gedächtnistraining  
op Lëtzebuergesch  
Dënschdeg vun 9:30  
bis 11:00  
19 an 26.09;  
03; 10; 17 an  
24.10.2023**

Ateliers en français :  
Lundi de 15h à 16h30  
20 et 27/11/2023 ;  
04 et 11/12/2023 ;  
08 et 15/01/2024



Mosaïque Club



**Alexa Enschede (LU)**  
Elisabeth Schumann  
-Bastian (FR)



**Bis zum 15/09/2023 (LU)**  
Jusqu'au 13/11/2023 (FR)

Atelier / Workshop

# ENTRAÎNEMENT DE LA MÉMOIRE GANZHEITLECHEN GEDÄCHTNISTRaining



**Gratuit • 6 séances / Inscription obligatoire**  
**Gratis • 6 Sitzungen / Anmeldung obligatorisch**



## **FR** Vous voulez améliorer votre mémoire et vos capacités cérébrales ?

Qui ne s'est pas déjà retrouvé à la cave : « Qu'est-ce que je fais ici ? » ou au bancomat : « Quel est le code ? ». Si la liste de courses a été oubliée à la maison : « Qu'y avait-il dessus ? ». Nous devons mémoriser beaucoup à notre époque où tout va très vite : codes (Bancomat, Visa...), mots de passe, numéros de téléphone, dates...

Il est possible de s'entraîner à la mémoire de manière globale. Grâce à des exercices intéressants et à des jeux de mémoire, nous faisons travailler notre matière grise (cerveau).

## **LU** Wien stoung net schonn am Keller an huet sech gefrot: „Wat maachen ech hei?“ oder beim Bancomat: „Wei ass de Code?“. De Kommissiounsziel lait doheem um Kichendesche: „Wat steht drop, wat soll ech nach an de Caddie maachen?“.

Mir musse villen verhalen an eiser schneller Zait: Kommissiounen, Coden (Bancomat, Visa...), Postleetzuelen, Telefonsnummere, Datumer...

Hei kann ganzheitlechen Gedächtnistraining hellefen. Mat interessanten Übungen an Virschlei brengen mir dei gro Zellen op Trapp.



*Sich informieren,  
Lifelong Learning*

**Aidant**.lu

une initiative

**help**  
All Dag ass e gudden Dag



Samedi / Samstag



09:30 > 11:30  
Accueil des participants à partir de 9h00  
Begrüßung der Teilnehmer ab 9 Uhr



Mosaïque Club



Multilingue /  
Mehrsprachig



Jusqu'à 10 jours avant  
l'atelier / Inscription  
obligatoire  
Bis zu 10 Tagen vor  
dem Workshop / An-  
meldung obligatorisch

# ATELIERS POUR AIDANTS WORKSHOPS FÜR PFLE- GENDE ANGEHÖRIGE



Participation gratuite / Maximum 10 personnes  
Kostenlose Teilnahme / Maximal 10 Personen



- Vous aidez un membre de votre famille, un ami ou un voisin de façon régulière :
- dans sa vie domestique (courses, cuisine, tâches ménagères, etc.) ?
  - dans des gestes du quotidien (repas, habillage, toilette, trajets, etc.) ?
  - pour ses relations à l'extérieur (rendez-vous médicaux, finances, courriers, etc.) ?
  - par toute forme de soutien moral (visites régulières, encouragements, etc.) ?

Nos ateliers thématiques pourraient vous intéresser !



- Sie helfen regelmäßig einem Verwandten, Freund/in oder Nachbarn/in:
- im Haushalt (Einkaufen, Kochen, Hausarbeit usw.)?
  - bei alltäglichen Handgriffen (Mahlzeiten, Anziehen, bei der Toilette usw.)?
  - bei ihren Kontakten nach außen (Arzttermine, Finanzen, Briefe usw.)?
  - durch jede Form der moralischen Unterstützung (regelmäßige Besuche, Anregung und Ermutigung)?

Unsere thematischen Workshops könnten Sie interessieren!



**30/09/2023**: Groupe d'échange / Gesprächsgruppe



Où trouver de l'aide ? Comment sortir de l'isolement ?  
Vers qui se tourner ?



Wo kann man Hilfe finden? Wie kommt man aus der Isolation heraus?



**09/12/2023**: Atelier pratique / Praktische Workshops



Respirer et apprivoiser les tensions par des petits exercices simples.



Durchatmen und Spannungen durch einfache kleine Übungen lösen.



*S'informer,  
continuer  
à apprendre*



Mercredi / **Mittwoch**  
04/10/2023



14:30 > 16:00  
Départ en bus à 14h10  
(Gare d'Esch/Alzette)  
**Abfahrt mit dem Bus**  
14:10 Uhr Escher  
Bahnhof



Lëtzebuergesch /  
Français / English



Jusqu'au / Bis zum  
29/09/2023



Pensez à mettre des  
chaussures fermées.  
**Denken Sie daran, feste  
Schuhe zu tragen.**

Visite / Besuch

# LAURA ET SES ÂNES

## LAURA UND IHRE ESEL



Gratuit / Gratis



**FR** Aujourd'hui, nous allons à la rencontre de Laura qui va nous présenter son travail de podologue équin. Elle nous expliquera par exemple pourquoi il est important de ne pas ferrer les chevaux et les ânes.

En tant que dresseuse d'ânes, elle nous présentera ses deux ânes, avec lesquels nous ferons ensuite une promenade.

**DE** Laura zeigt uns ihre Arbeit als Barhufpflegerin und erklärt uns warum das Umdenken des Nichtbeschlagens der Pferde und Esel wichtig ist.

Als Eselstrainerin stellt sie uns ihre zwei Esel vor, mit denen wir im Anschluss einen Spaziergang machen.



*Sich informieren,  
Lifelong Learning*

 **Lundi / Montag**  
30/10/2023

 10:30 > 13:30

 Rendez-vous sur place  
à 10h30 ou à 10h10 au  
pied de l'ascenseur du  
Gaalgebierg.  
**Termin vor Ort um**  
**10:30 Uhr oder um**  
**10:10 Uhr am Fuße**  
**des Gaalgebierg-Lift.**

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

 **Lionel Lambinet**  
et **Julian Siegers,**  
**CIGL Esch**

 **Lëtzebuergesch /**  
**Français**

 **Jusqu'au / Bis zum**  
**20/10/2023**

## Atelier / Workshop

# DÉCOUVERTE DES COURGES ENTDECKEN SIE KÜRBISSE

€ — **10 € Workshop et repas**  
**10 € Workshops und Mahlzeiten**

**FR** Citrouille, potiron, potimarron, courgette : les espèces et les variétés de courges sont incroyables !

Lors de ce workshop, après une présentation des différentes courges cultivées au Escher Geméisguart, vous apprendrez à les cuisiner de manière originale. Le workshop finira par une dégustation des plats préparés ensemble.

**DE** Kürbis, Zucchini, Hokkaido-Kürbis: die Arten und Sorten von Kürbis sind unglaublich!

Während dieses Workshops im Escher Geméisguart lernen Sie die verschiedenen angebauten Kürbisse, wie man sie auf originelle Weise zubereitet. Der Workshop endet mit einer Verkostung der gemeinsam zubereiteten Gerichte.



En collaboration avec / In Zusammenarbeit mit







*S'informer,  
continuer  
à apprendre*

Une collaboration :



 Mercredi / Mittwoch

 09:30 > 11:30

 Selon les séances / Je nach Sitzung

 Jusqu'au jeudi précédent / Bis zum Donnerstag davor

# CAFÉ DES GRANDS-PARENTS GROSSSELTRECAFÉ

 — Gratuit / Gratis

**FR** En 2019, le Mosaïque Club s'est associé au club Beim Kiosk et à l'École des parents Janusz Korczak pour créer le Café des Grands-parents. Nous proposons plusieurs rencontres dans l'année au cours desquelles nous abordons des thématiques sur les relations entre petits-enfants et aïeuls, et créons ainsi un espace d'échanges pour les grands-parents (ou futurs grands-parents).

**DE** Im Jahr 2019 gründete der Mosaïque Club gemeinsam mit dem Club Beim Kiosk und der Elternschule Janusz Korczak das GroussEltereCafé. Wir bieten im Laufe des Jahres mehrere Treffen an, bei denen wir Themen rund um die Beziehung zwischen Enkeln und Grosseltern behandeln und so einen Raum für den Austausch mit Großeltern (oder zukünftigen Großeltern) schaffen.

|  | Thème                                                                                                                                                                      | Intervenant                                                                 | Lieu                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>LU</b><br>11/10/2023                                                             | <b>D'Roll vun de Grousselteren</b><br>Le rôle des grands-parents                                                                                                           | Tania Hemmer,<br>éducatrice graduée,<br>École des parents<br>Janusz Korczak | <b>Club Haus Beim Kiosk</b><br>rue CM Spoo<br>Schiffange         |
| <b>FR</b><br>29/11/2023                                                             | <b>Famill am Ausland: Wéi ass et mat Grousselteren an Enkelkanner Bezéiungen?</b><br>La famille à l'étranger: Qu'en est-il des relations grands-parents et petits-enfants? | Gilbert Pregno,<br>psychologue,<br>psychothérapeute<br>familial             | <b>Mosaïque Club</b><br>31, rue Léon<br>Metz<br>Esch-sur-Alzette |
| <b>FR</b><br><b>LU</b><br>24/01/2024                                                | <b>Oppene GroussEltereCafé</b><br>Groupe d'échange libre                                                                                                                   | Tania Hemmer + Siri<br>Peiffer,<br>École des parents<br>Janusz Korczak      | <b>EltereCafé</b><br>1, rue Louis<br>Pasteur<br>Esch-sur-Alzette |



*Sich informieren,  
Lifelong Learning*

 **Mardi / Dienstag**  
**14/11/2023 (LU)**  
**21/11/2023 (FR)**

 **14:30 > 15:30**

 **Mosaïque Club**

 **Maiti Lommel,**  
**Coordinatrice /**  
**Koordinatorin**  
**Info-Zenter Demenz**

 **Jusqu'au jeudi**  
**précédent / Bis zum**  
**Donnerstag davor**

**Conférence / Konferenz**

# DÉMENCE ET OUBLI DEMENTZ & VERGESSLICHKEIT

 **Gratuit / Gratis**

**FR** Qu'est-ce que la démence et comment la reconnaître? La démence est-elle la même chose que la maladie d'Alzheimer? Comment distinguer un oubli normal d'une démence? Comment puis-je réduire le risque de développer une démence? Comment je me sens en tant que personne atteinte? Comment je me sens en tant que proche?

En collaboration avec le « Info-Zenter Demenz », cette conférence offre la possibilité de s'informer. Vous pourrez ensuite poser vos questions.

**DE** Was ist Demenz eigentlich genau und wie erkennt man sie? Ist Demenz dasselbe wie Alzheimer? Wie unterscheidet man normale Vergesslichkeit von Demenz? Wie kann ich mein Risiko an einer Demenz zu erkranken reduzieren? Wie (er-)geht es mir als Betroffener? Wie (er-)geht es mir als Angehöriger?

In Zusammenarbeit mit dem Info-Zenter Demenz bietet dieser Vortrag die Möglichkeit sich zu informieren. Im Anschluss können gerne weitere Fragen gestellt werden.



# JAPON / JAPAN

 Du 4 au 24/11/2023  
Vom 4 bis zum  
24.11.2023

 Exposition accessible  
du lundi au samedi de  
8h30 à 17h  
Ausstellung zugän-  
glich von Montag bis  
Samstag von 8:30 bis  
17:00 Uhr

 Mosaïque Club

 Inauguration le  
04/11/2023 à 16h /  
Einweihung am  
04.11.2023 um 16 Uhr.

 Samedi / Samstag  
04/11/2023

 15:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Tom Di Stefano

 Lëtzebuergesch /  
Français

 Jusqu'au / Bis zum  
25/09/2023

**FR** Dans le contexte de son 75<sup>ième</sup> anniversaire en 2023, le Judo Club Esch-sur-Alzette, en coopération avec le Mosaïque Club, proposent plusieurs activités.

**DE** Im Rahmen seines 75-jährigen Jubiläums im Jahr 2023 bietet der Judo Club Esch-sur-Alzette in Zusammenarbeit mit dem Mosaïque Club verschiedene Aktivitäten an.

## **FR** Exposition de photos « Le Japon, sa carte de visite »

Parcourez le Japon en photos. Laissez-vous surprendre et émerveiller par une culture extraordinairement à part.

## **DE** Fotoausstellung „Japan, seine Visitenkarte“

Entdecken Sie Japan auf Fotos und lassen Sie sich von einer außergewöhnlich einzigartigen Kultur überraschen.



## **FR** Conférence « The Spirit of Budo » / Gratuit

Si le Budo signifie littéralement « l'art de faire la guerre », depuis l'Ère Meiji (1868), son interprétation change au cours du temps. Tout en gardant une approche rigoureuse et fort disciplinée, à caractère militaire, l'Esprit Budo doit être compris de nos jours, comme la recherche de la perfection ultime dans tous les domaines d'activités culturelles comme sportives.

## **DE** Konferenz « The Spirit of Budo » / Gratis

Wenn Budo seit der Meiji-Ära (1868) wörtlich „die Kunst, Krieg zu führen“ bedeutet, hat sich seine Interpretation im Laufe der Zeit geändert. Unter Beibehaltung eines strengen und äußerst disziplinierten Ansatzes militärischer Natur muss der Budo-Geist heute als Streben nach ultimativer Perfektion in allen Bereichen kultureller und sportlicher Aktivitäten verstanden werden.

 Samedi / Samstag  
11/11/2023

 09:00 > 14:00

 Mosaïque Club

 Hao Yun Lim

 Français

 Jusqu'au / Bis zum  
03/11/2023  
Max. 15 personnes

 Samedi / Samstag  
18/11/2023

 15:00 > 18:00

 Mosaïque Club

 Mme Kumiko Onishi

 Japonais, avec tra-  
duction simultanée  
en français et luxem-  
bourgeois

 Jusqu'au / Bis zum  
10/11/2023  
Max. 20 personnes

### **FR Atelier de cuisine japonaise autour d'un plat typique, le « Ramen » / 14 €**

Un rāmen (ラーメン) est un plat typique de la cuisine japonaise. Cette soupe de nouilles, très populaire et bon marché, est agrémentée de viandes, de légumes et d'épices. Avec le chef Hao Yun Lim, découvrez la préparation de ce plat complet et savoureux, généreux en textures. Un bol de réconfort en toute saison !

### **DE Japanischer Kochworkshop rund um ein typisches Gericht, die „Ramen“ / 14 €**

Ein Ramen (ラーメン) ist ein typisches Gericht der japanischen Küche. Diese sehr beliebte und preiswerte Nudelsuppe wird mit Fleisch, Gemüse und Gewürzen verfeinert. Entdecken Sie mit Küchenchef Hao Yun Lim die Zubereitung dieses vollständigen und leckeren Gerichts mit großzügiger Textur. Eine Wohlfühloase zu jeder Jahreszeit!



### **FR Atelier de calligraphie / 18 €**

Shodo ou la Calligraphie japonaise, un art ancestral de l'écriture orientale qui se veut d'exprimer la beauté des lettres à travers l'écriture à l'encre de chine.

### **DE Kalligraphie-Workshop / 18 €**

Shodo oder japanische Kalligraphie, eine uralte Kunst des orientalischen Schreibens, deren Ziel es ist, die Schönheit von Buchstaben durch das Schreiben auf Chinesische Tinte auszudrücken.

Coopération culturelle entre /  
Kulturelle Zusammenarbeit zwischen



**MOSAÏQUE** CLUB  
CLUB SENIOR ESCH-SUR-ALZETTE





*S'informer,  
continuer  
à apprendre*



Mardi / Dienstag  
19/12/2023



14:00 > 15:30



Marc Deloge



Mosaïque Club



Lëtzebuergesch



Jusqu'au / Bis zum  
14/12/2023

Exposé / Vortrag

# HISTOIRE DES DYNASTIES DU LUXEMBOURG

## DIE GESCHICHTE DER DYNASTIEN VON LUXEMBURG



8 € Gâteau et café

8 € Kaffi a Kuch



**FR** Le Luxembourg est passé par plusieurs dynasties avant que le Grand-Duc Henri, sixième descendant de la lignée de Nassau-Weilbourg, ne devienne Chef d'État. Passez en revue la chronologie des anciens souverains avec quelques anecdotes et petites histoires dans un exposé de Marc Deloge.

Après l'exposé, nous dégusterons une pâtisserie en hommage à la Grande-Duchesse Charlotte.

**DE** Luxemburg durchlief mehrere Dynastien, bevor Großherzog Henri, der sechste Nachkomme der Linie Nassau-Weilbourg, Staatsoberhaupt wurde. Sehen Sie sich diese Chronologie ehemaliger Herrscher mit einigen Anekdoten und Kurzgeschichten in einer Präsentation von Marc Deloge an.

Nach der Präsentation genießen wir ein Gebäck zu Ehren von Großherzogin Charlotte.



# Esch a seng Geschicht

aus enger räicher Vergaangenheet an eng spannend Zukunft

## Maer sichen

al awer och méi rezent Fotoen, Dokumenter oder aner wäertvoll historesch Elementer, déi an Relatioun zu der Stad Esch a senger Geschicht stinn.

## Eis Missioun

ass net alles just ze stockéieren, mee et der Bevëlkerung an den zukünftigen Generatiounen zur Verfügung ze stellen.

## Daer kennt eis alles an d' Gemeng bréngen:

Hôtel de Ville B.P. 145 | L-4002 Esch-sur-Alzette

oder maer kënnen se bei aech Heem sichen kommen, wann et vum Volume ze vill ass.





# Esch et son histoire

D'un riche passé vers un futur fascinant

## Nous recherchons

des documents, anciens ou récents, des objets et des photos en relation avec la Ville d'Esch et son passé historique.

## Notre mission

n'est pas uniquement de stocker des documents, mais aussi de les mettre à disposition des intéressés.

**Vous pouvez nous remettre vos donations à**  
Hôtel de Ville B.P. 145 | L-4002 Esch-sur-Alzette

Ou nous pouvons venir les récupérer chez vous, si le volume est trop grand.





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

\* Détachez ce calendrier en enlevant soigneusement les agrafes centrales



*Mosaïque Club*

31, rue Léon Metz

L-4238 Esch-sur-Alzette

T.: (+352) 27 55-3390

Mail : [mosaïque-club@croix-rouge.lu](mailto:mosaïque-club@croix-rouge.lu)

🕒 *Ouverture du bureau:*

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30

💶 *Paiement des activités:*

Par virement sur le compte:

LU22 0019 4955 4084 3000 (BCEE)

# SEPTEMBRE

|                                                            |                               |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>SEMAINE DU 18/09</b><br>Reprise des activités sportives |                               |
| <b>MARDI 19/09</b>                                         |                               |
| 9h30                                                       | Fit am Kapp 1/6               |
| 14h30                                                      | Visite Belval (LU)            |
| <b>MERCREDI 20/09</b>                                      |                               |
| Marie-Astrid                                               |                               |
| <b>VENDREDI 22/09</b>                                      |                               |
| 14h                                                        | Pâtisserie                    |
| <b>SAMEDI 23/09</b>                                        |                               |
| Familjendag                                                |                               |
| <b>LUNDI 25/09</b>                                         |                               |
| 10h                                                        | Réflexologie                  |
| <b>MARDI 26/09</b>                                         |                               |
| 14h30                                                      | Visite Belval (FR)            |
| 9h30                                                       | Fit am Kapp 2/6               |
| <b>MERCREDI 27/09</b>                                      |                               |
| 14h                                                        | Scrabble                      |
| <b>VENDREDI 29/09</b>                                      |                               |
| 10h                                                        | Cuisine : Pastéis de Bacalhau |
| <b>SAMEDI 30/09</b>                                        |                               |
| 9h30                                                       | Atelier pour aidants          |

# OCTOBRE

|                       |                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------|
| <b>MARDI 03/10</b>    |                                             |
| 9h30                  | Fit am Kapp 3/6                             |
| <b>MERCREDI 04/10</b> |                                             |
| 14h                   | Bingo                                       |
| 14h                   | Visite « Laura et ses ânes »                |
| <b>JEUDI 05/10</b>    |                                             |
| 9h30                  | Activité avec crèche Rockids                |
| 14h                   | Kino a Kaffi (FR)                           |
| <b>VENDREDI 06/10</b> |                                             |
| Maastricht            |                                             |
| <b>SAMEDI 07/10</b>   |                                             |
| 14h                   | Workshop Fleurs / Blumen                    |
| <b>LUNDI 09/10</b>    |                                             |
| 9h30                  | Randonnée                                   |
| <b>MARDI 10/10</b>    |                                             |
| 9h30                  | Fit am Kapp 4/6                             |
| 10h                   | Réflexologie                                |
| 14h30                 | Visite Bibliothèque nationale de Luxembourg |
| <b>MERCREDI 11/10</b> |                                             |
| 9h30                  | GroussEltereCafé (LU)                       |
| 14h                   | Jeux divers                                 |
| <b>JEUDI 12/10</b>    |                                             |
| 14h                   | Balade                                      |
| <b>VENDREDI 13/10</b> |                                             |
| 15h                   | Karaoké                                     |
| <b>MARDI 17/10</b>    |                                             |
| 9h30                  | Fit am Kapp 5/6                             |
| 13h45                 | Activités et Loisirs                        |

# NOVEMBRE

|                           |                                                                      |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>JEUDI 02/11</b>        |                                                                      |
| 9h30                      | Activité avec crèche Rockids                                         |
| 14h                       | Kino a Kaffi (FR)                                                    |
| <b>VENDREDI 03/11</b>     |                                                                      |
| 14h                       | Activités intergénérationnelles : pâtisserie, karaoké, jeux d'échecs |
| <b>SAMEDI 04/11</b>       |                                                                      |
| 15h                       | JAPON : Conférence «The spirit of Budo»                              |
| <b>DU 04 AU 24/11</b>     |                                                                      |
| JAPON : Exposition photos |                                                                      |
| <b>MARDI 07/11</b>        |                                                                      |
| 14h30                     | Visite Konschthal Esch                                               |
| <b>MERCREDI 08/11</b>     |                                                                      |
| 14h                       | Bingo                                                                |
| <b>JEUDI 09/11</b>        |                                                                      |
| 10h                       | Réflexologie                                                         |
| <b>VENDREDI 10/11</b>     |                                                                      |
| 14h                       | Atelier créatif                                                      |
| 17h                       | Wanterfeeling                                                        |
| <b>SAMEDI 11/11</b>       |                                                                      |
| 9h                        | JAPON : Atelier cuisine                                              |
| <b>MARDI 14/11</b>        |                                                                      |
| 14h30                     | Konferenz „Demenz & Vergesslichkeit“ (LU)                            |
| <b>MERCREDI 15/11</b>     |                                                                      |
| 10h                       | Conseils tablette et smartphone                                      |
| 14h                       | Jeux divers                                                          |
| <b>JEUDI 16/11</b>        |                                                                      |
| 14h                       | Balade                                                               |

# DÉCEMBRE

|                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| <b>VENDREDI 01/12</b>     |                                 |
| Marché de Noël (Trier)    |                                 |
| <b>LUNDI 04/12</b>        |                                 |
| 15h                       | Ateliers Mémoire (FR) 3/6       |
| <b>MERCREDI 06/12</b>     |                                 |
| 14h                       | Bingo                           |
| <b>JEUDI 07/12</b>        |                                 |
| 9h30                      | Activités avec crèche Rockids   |
| 14h                       | Kino a Kaffi (FR)               |
| <b>VENDREDI 08/12</b>     |                                 |
| 14h                       | Atelier créatif                 |
| <b>SAMEDI 09/12</b>       |                                 |
| 9h30                      | Atelier pour aidants            |
| <b>LUNDI 11/12</b>        |                                 |
| 10h                       | Réflexologie                    |
| 15h                       | Ateliers Mémoire (FR) 4/6       |
| <b>MARDI 12/12</b>        |                                 |
| Royal Palace à Kirrwiller |                                 |
| <b>MERCREDI 13/12</b>     |                                 |
| 10h                       | Conseils tablette et smartphone |
| 14h                       | Jeux divers                     |
| 16h                       | Thé dansant                     |
| <b>JEUDI 14/12</b>        |                                 |
| 14h                       | Balade                          |
| <b>VENDREDI 15/12</b>     |                                 |
| 10h                       | Cuisine: Geméiszopp             |
| 15h                       | Karaoké                         |





|                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| <b>MERCREDI 18/10</b>  |                                 |
| Nancy                  |                                 |
| <b>JEUDI 19/10</b>     |                                 |
| 10h                    | Réflexologie                    |
| <b> VENDREDI 20/10</b> |                                 |
| 10h                    | Cuisine: Pastasciutta           |
| <b> MARDI 24/10</b>    |                                 |
| 9h30                   | Fit am Kapp 6/6                 |
| 14h                    | Emmett                          |
| <b>MERCREDI 25/10</b>  |                                 |
| 10h                    | Conseils tablette et smartphone |
| 14h                    | Scrabble                        |
| <b> JEUDI 26/10</b>    |                                 |
| 13h45                  | Visite « Mme Witzeg »           |
| 14h30                  | Quilles                         |
| <b> VENDREDI 27/10</b> |                                 |
| 14h                    | Pâtisserie: SchneckeKuch        |
| <b> LUNDI 30/10</b>    |                                 |
| 10h                    | Réflexologie                    |
| 10h30                  | Workshop au Gemeisguart         |

|                        |                                      |
|------------------------|--------------------------------------|
| <b> VENDREDI 17/11</b> |                                      |
| Bastogne               |                                      |
| <b> SAMEDI 18/11</b>   |                                      |
| 15h                    | JAPON : Atelier Calligraphie         |
| <b> LUNDI 20/11</b>    |                                      |
| 10h                    | Réflexologie                         |
| 15h                    | Ateliers Mémoire (FR) 1/6            |
| <b> MARDI 21/11</b>    |                                      |
| 14h                    | Emmett                               |
| 14h30                  | Conférence « Démence et oubli » (FR) |
| <b>MERCREDI 22/11</b>  |                                      |
| 12h                    | Restaurant                           |
| <b> JEUDI 23/11</b>    |                                      |
| 14h30                  | Quilles                              |
| 20h                    | Escher Theater                       |
| <b> VENDREDI 24/11</b> |                                      |
| 10h                    | Visite Police Esch                   |
| 14h                    | Pâtisserie: Forêt noire              |
| <b> LUNDI 27/11</b>    |                                      |
| 15h                    | Ateliers Mémoire (FR) 2/6            |
| <b> MARDI 28/11</b>    |                                      |
| 13h45                  | Activités et Loisirs                 |
| <b>MERCREDI 29/11</b>  |                                      |
| 9h30                   | GroussEltereCafé (FR)                |
| 14h                    | Scrabble                             |
| Cologne / Köln         |                                      |
| <b> JEUDI 30/11</b>    |                                      |
| 10h                    | Réflexologie                         |
| Cologne / Köln         |                                      |

|                                              |                                      |
|----------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b> LUNDI 18/12</b>                          |                                      |
| 14h                                          | Présentation prochain programme      |
| <b> MARDI 19/12</b>                          |                                      |
| 14h                                          | Emmett                               |
| 14h                                          | Vortag: Dynastien von Luxemburg (LU) |
| <b>MERCREDI 20/12</b>                        |                                      |
| 10h                                          | Réflexologie                         |
| 12h                                          | Restaurant                           |
| 14h                                          | Scrabble                             |
| <b> JEUDI 21/12</b>                          |                                      |
| 14h30                                        | Quilles                              |
| <b> VENDREDI 22/12</b>                       |                                      |
| 14h                                          | Pâtisserie : Mini Stollen            |
| <b>FERMETURE DU 23/12/2023 AU 03/01/2024</b> |                                      |



# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

SEPTEMBRE-DÉCEMBRE 2023

## LÉGENDE



Bien dans  
son corps



S'informer,  
continuer  
à apprendre



Vie du Club  
et sociabilité

### LUNDI

|      |                                 |  |
|------|---------------------------------|--|
| 9h   | Marche<br>interculturelle       |  |
| 10h  | Marche de<br>remise en<br>forme |  |
| 9h30 | Tai Chi                         |  |

EN ALTERNANCE

### MARDI

|      |                     |  |
|------|---------------------|--|
| 9h30 | Fit am Kapp<br>(LU) |  |
| 10h  | Gym tonique         |  |

### MERCREDI

|      |                                                                 |  |
|------|-----------------------------------------------------------------|--|
| 9h30 | Qi Gong                                                         |  |
| 10h  | Conseils<br>tablette et<br>smartphone<br>(une fois<br>par mois) |  |

### JEUDI

|       |                      |  |
|-------|----------------------|--|
| 10h15 | Gym douce<br>adaptée |  |
|-------|----------------------|--|

### VENDREDI

|     |         |  |
|-----|---------|--|
| 10h | Cuisine |  |
|-----|---------|--|

EN ALTERNANCE

|     |                          |  |
|-----|--------------------------|--|
| 14h | Poterstuff               |  |
| 15h | Ateliers<br>mémoire (FR) |  |

|       |                                            |  |
|-------|--------------------------------------------|--|
| 14h30 | Conférences<br>et séances<br>d'information |  |
|-------|--------------------------------------------|--|

|     |                                  |  |
|-----|----------------------------------|--|
| 14h | Bingo<br>Scrabble<br>Jeux divers |  |
|-----|----------------------------------|--|

EN ALTERNANCE

|     |                        |  |
|-----|------------------------|--|
| 14h | Kino a Kaffi<br>Balade |  |
| 15h | Quilles<br>Pétanque    |  |

EN ALTERNANCE

|     |                                    |  |
|-----|------------------------------------|--|
| 14h | Pâtisserie<br>Ateliers<br>créatifs |  |
| 15h | Karaoké                            |  |

### APRÈS-MIDI



# Vie du club et sociabilité Clubleben und Geselligkeit

POTERSTUFF / APRÈS-MIDI  
DE RENCONTRE

---

APRÈS-MIDI JEUX /  
SPIELNACHMITTAG

---

PROMENADE-BALADE/  
SPAZIERGANG

---

CUISINE / KACHEN A GENÉISSEN

---

PÂTISSERIE / BAKEN A GENÉISSEN

---

REPAS AU RESTAURANT /  
MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT

QUILLES

---

KARAOKÉ

---

THÉ DANSANT / TANZTEE

---

KINO A KAFFI / CINÉMA

---

PROJETS INTERGÉNÉRATIONNELS /  
INTERGENERATIONELLE PROJEKTE

---

PRÉSENTATION DU NOUVEAU  
PROGRAMME / PRÄSENTATION  
DES NEUEN PROGRAMMS



*Vie du club  
et sociabilité*

 Tous les lundis (hors  
jours fériés)  
**Montags (außer  
Feiertage)**

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue /  
Mehrsprachig

 Jusqu'au vendredi  
précédent / Bis zum  
Freitag davor

# POTERSTUFF APRÈS-MIDI DE RENCONTRE



**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*

# APRÈS-MIDI JEUX SPIELNACHMITTAG

€ — Gratuit / Gratis

**FR** Passez un après-midi en toute convivialité !

**DE** Verbringen Sie einen Nachmittag bei fröhlichen Gesellschaftsspielen!



## PROGRAMME / PROGRAMM

-  **04/10/2023** : Bingo
-  **11/10/2023** : Jeux divers (Rummikub, cartes, dames...)
-  **25/10/2023** : Scrabble
-  **08/11/2023** : Bingo
-  **15/11/2023** : Jeux divers (Rummikub, cartes, dames...)
-  **29/11/2023** : Scrabble
-  **06/12/2023** : Bingo
-  **13/12/2023** : Jeux divers (Rummikub, cartes, dames...)
-  **20/12/2023** : Scrabble

 Mercredi / Mittwoch

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue /  
Mehrsprachig

 Jusqu'au lundi précé-  
dent / Bis zum Mon-  
tag davor



*Vie du club  
et sociabilité*

 Jeudi / Donnerstag

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue /  
Mehrsprachig

 Jusqu'au vendredi  
précédent / Bis zum  
Freitag davor

# PROMENADE-BALADE SPAZIERGANG

 — Gratuit / 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

 **12/10/2023** : Dudelange

 **16/11/2023** : Bettembourg

 **14/12/2023** : Gaalgebierg



*Clubleben  
und Geselligkeit*

 Vendredi / Freitag

 10:00 > 14:00

 Mosaïque Club

 Multilingue /  
Mehrsprachig

 Jusqu'au vendredi  
précédent  
(max. 9 pers.) /  
Bis zum Freitag davor  
(max. 9 Personen)

 Tablier / Schürze

# CUISINE KACHEN A GENÉISSEN

 13 €

**FR** Nous vous proposons de cuisiner ensemble des plats de saison que vous dégusterez en toute convivialité.

**DE** Wir kochen mit Ihnen saisonale Gerichte, die Sie danach in gemütlicher Runde genießen werden.



## PROGRAMME / PROGRAMM

 **20/10/2023:**

- Pastasciutta (recette de pâtes) de Donato
- Tiramisu

 **15/12/2023:**

- Geméiszopp a Gromperenkichelcher (soupe de légumes et galettes de pommes de terre)
- Crêpes

**Vous avez une spécialité que vous souhaiteriez partager avec les autres usagers du club ?**

N'hésitez pas à nous en parler pour que nous prévoyons une rencontre autour de votre plat.



*Vie du club  
et sociabilité*

 **Vendredi / Freitag**

 **14:00 > 16:00**

 **Mosaïque Club**

 **Multilingue /  
Mehrsprachig**

 **Jusqu'au mardi précé-  
dent (max. 8 pers.)  
Bis zum Dienstags  
davor (max. 8 Per-  
sonen)**

 **Tablier + Tupperware /  
Schürze + Tupperware**

# PÂTISSERIE BAKEN A GENÉISSEN

 **10 €**

**FR** La pâtisserie est votre hobby ? ou 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? Oder entdecken Sie neue Nachspeisen und Kuchen, die Sie gemeinsam backen.

Jeder nimmt seine Portion mit nach Hause!



## PROGRAMME / PROGRAMM

-  **27/10/2023** : Brioche escargot / Schneckenkuchen
-  **24/11/2023** : Forêt noire / Schwarzwälder Kirschtorte
-  **22/12/2023** : Petits gâteaux de Noël traditionnels / Ministollen





*Clubleben  
und Geselligkeit*

 Mercredi / Mittwoch

 12:00 > 14:00

 Multilingue /  
Mehrsprachig

 Jusqu'au vendredi  
précédent /  
Bis zum Freitag davor

# REPAS AU RESTAURANT MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT

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

**DE** Lust auf ein gemütliches Mittagessen? Nehmen Sie Teil an einer Mahlzeit in fröhlicher Gesellschaft.

## PROGRAMME / PROGRAMM

 **22/11/2023** : Restaurant « Béierhaascht » à Bascharage  
Rendez-vous sur place à 12h, ou départ en bus à 11h30 depuis la gare d'Esch-sur-Alzette.

Restaurant „Béierhaascht“ in Käerjeng  
Treffpunkt vor Ort um 12:00 Uhr, oder mit dem Bus um 11:30 Uhr vom Escher Bahnhof.

 **20/12/2023** : Restaurant « Maison Lefèvre » à Esch-sur-Alzette  
Faites-vous plaisir en dégustant un menu d'un grand restaurant de la ville. Rendez-vous sur place à 12h.

- Menu Lunch (entrée-plat-dessert) à 39 €

Restaurant „Maison Lefèvre“ in Esch-sur-Alzette  
Gönnen Sie sich ein Menü aus einem Spitzenrestaurant der Stadt. Treffpunkt vor Ort um 12:00 Uhr.

- Mittagsmenü (Vorspeise-Hauptgericht-Dessert) für 39 €.





*Vie du club  
et sociabilité*

 Jeudi / **Donnerstag**  
26/10/2023  
23/11/2023  
21/12/2023

 14:30 > 17:00

 Le lieu vous sera  
indiqué lors de  
l'inscription.  
  
**Der Ort wird Ihnen  
bei der Einschreibung  
mitgeteilt.**

 Multilingue /  
**Mehrsprachig**

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

# QUILLES

 — **Frais de piste partagés**  
**Geteilte Kosten der Kegelbahnbenutzung**



**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 gerne teilnehmen. Wir werden ihnen die Basis vom Kegeln beibringen.



## Clubleben und Geselligkeit

 **Vendredi / Freitag**  
13/10/2023  
15/12/2023

 15:00 > 17:00

 Auberge de Jeunesse  
17, Bd. John F. Kennedy  
L-4170 Esch-sur-  
Alzette

 Multilingue /  
Mehrsprachig

 Jusqu'au lundi précé-  
dent / Bis zum Mon-  
tag davor

# KARAOKÉ

€ — 8 € Karaoké, part de tarte/gâteau, café/thé  
8 € Karaoke, Stück Kuchen, Kaffee/Tee

**FR** Nous vous proposons de passer un après-midi festif et joyeux autour du Karaoké. Ce divertissement musical peut être pratiqué par tous (débutants ou expérimentés) et consiste à chanter au micro sur un morceau musical connu en suivant les paroles qui défilent sur un écran.

Que vous aimiez chanter ou que vous préfériez écouter les autres, venez passer avec nous un moment dans la bonne humeur !

**DE** Wir laden Sie ein, einen festlichen und fröhlichen Nachmittag rund um Karaoke zu verbringen. Bei dieser musikalischen Unterhaltung kann jeder (Anfänger oder Fortgeschrittener) teilnehmen. Hier wird ein bekanntes Musikstück in das Mikrofon gesungen, indem man den auf einem Bildschirm laufenden Wörtern folgt.

Ob Sie gerne singen oder lieber anderen zuhören möchten, kommen Sie vorbei und verbringen Sie einen Moment mit guter Laune bei uns!





*Vie du club  
et sociabilité*

# THÉ DANSANT TANZTEE

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



- 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.



Mercredi / Mittwoch  
13/12/2023



16:00 > 21:00



K116  
116 rue de Luxembourg  
L-4221 Esch-sur-  
Alzette



Jusqu'au / Bis zum  
06/12/2023

**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.**





*Clubleben  
und Geselligkeit*

 Jeudi / **Donnerstag**

 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  
(auf Kosten der Teilnehmer)

## PROGRAMME / PROGRAMM

 **05/10/2023: Radin !** (Version française) – 2016  
François Gautier est radin ! Économiser le met en joie,  
payer lui provoque des suées. Sa vie est réglée dans  
l'unique but de ne jamais rien dépenser. Une vie qui  
va basculer en une seule journée... Un divertissement  
familial avec Dany Boon.

 **02/11/2023: Slumdog Millionär** (Deutsche Fassung)  
– 2008  
In dem Film muss Jamal nur zehn Fragen beantwor-  
ten, um 20 Millionen indische Rupien zu gewinnen.  
Slumdog Millionär ist ein mit acht Oscars ausge-  
zeichneter britischer Kinofilm von Danny Boyle.

 **07/12/2023: Le cœur des hommes 3** (Version  
française) – 2013  
Le retour de nos joyeux pères de famille quarante-  
naires et de leurs déboires amoureux, avec un petit  
nouveau, Jean, qui vient s'ajouter à la bande.





*Vie du club  
et sociabilité*

 Jeudi / Donnerstag

 09:30 > 11:30

 Mosaïque Club ou  
Crèche Rockids

 Luxembourgeois,  
français, portugais,  
anglais / Mehrsprachig

 Jusqu'au lundi précé-  
dent / Bis zum Mon-  
tag davor

# PROJETS INTERGÉNÉ- RATIONNELS INTERGENERATIO- NELLE PROJEKTE

**FR** Le Mosaïque Club vous propose plusieurs activités inter-générationnelles et interculturelles avec des enfants de différents âges.

**DE** Der Mosaïque Club bietet Ihnen verschiedene genera-tionsübergreifende und interkulturelle Aktivitäten mit Kindern unterschiedlichen Alters an.

## **FR** Crèche Rockids - Enfants de 2 à 4 ans

La crèche Rockids se situe à proximité de votre club senior. Si vous aimez le contact avec les enfants en bas âge, n'hésitez pas à participer à ces activités encadrées par le personnel de la crèche et du Mosaïque Club !

Groupe de 6 enfants et 3 seniors maximum.

## **DE** Rockids Kindergarten - Kinder von 2 bis 4 Jahren

Die Kinderkrippe Rockids befindet sich in der Nähe Ihres Seniorenclubs. Wenn Sie den Kontakt mit kleinen Kindern mögen, zögern Sie nicht, an diesen Aktivitäten teilzunehmen, die von den Mitarbeitern der Kinderkrippe und des Mosaïque Clubs betreut werden!

Gruppe von 6 Kindern und 3 Senioren.

 **05/10/2023**: Balade et lecture de livres /  
Spaziergang und Büchervorlesung

 Crèche Rockids

 **02/11/2023**: Bricolage : Photophore /  
Basteln: Teelichthalter

 Club senior

 **07/12/2023**: Pâtisserie : Biscuits de Noël /  
Backen: Weihnachtsplätzchen

 Crèche Rockids



## Clubleben und Geselligkeit

 Vendredi / Freitag  
03/11/2023

 14:00 > 16:00

 À 13h30 au Mosaïque Club pour y aller ensemble  
Ou à 14h00 sur place (91, rue Victor Hugo à Esch-sur-Alzette)  
Um 13:30 Uhr gehen wir gemeinsam vom Mosaïque Club zur Maison Relais  
Oder Um 14:00 Uhr vor Ort (91, rue Victor Hugo in Esch-sur-Alzette)

 Luxembourgeois,  
français, portugais,  
anglais /  
Mehrsprachig

 Jusqu'au lundi précédent / Bis zum Montag davor

# PROJETS INTERGÉNÉRATIONNELS INTERGENERATIONELLE PROJEKTE

## **Maison relais de l'École internationale d'Esch-sur-Alzette (EIDE) - Enfants de 6 à 12 ans**

Nous vous proposons un après-midi d'activités partagées avec les enfants de la Maison relais EIDE. Vous pourrez choisir la ou les activités qui vous intéressent.

## **Maison Relais der Internationalen Schule Esch-sur-Alzette (EIDE) - Kinder von 6 bis 12 Jahren**

Wir bieten Ihnen einen Nachmittag mit gemeinsamen Aktivitäten mit den Kindern der Maison Relais EIDE an. Sie können die Aktivitäten auswählen, die Sie interessieren.

## ACTIVITÉS / AKTIVITÄTEN

- Pâtisserie : Cake Pops (sucettes gâteaux) /  
**Backen: Cake Pops (Kuchenlollis)**
- Jeux d'échec / **Schach**
- Karaoké





*Vie du club  
et sociabilité*

 **Lundi / Montag**  
18/12/2023

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue /  
Mehrsprachig

 Jusqu'au mercredi  
précédent / Bis zum  
Mittwoch davor

# PRÉSENTATION DU NOUVEAU PROGRAMME PRÄSENTATION DES NEUEN PROGRAMMS!

 Gratuit / Gratis



**FR** Nous vous invitons à une présentation de notre prochain programme. Autour d'une tasse de café et d'une part de gâteau, vous pourrez échanger sur les activités, nous poser toutes vos questions et vous inscrire. À cette occasion, vous pourrez également voir les photos prises pendant les activités et choisir celles que vous voulez imprimer.

**DE** Wir laden Sie zu einer Präsentation unseres nächsten Programms ein. Bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen können Sie über die Aktivitäten sprechen, uns alle Ihre Fragen stellen und sich anmelden. Bei dieser Gelegenheit können Sie die Fotos der vergangenen Aktivitäten ansehen und auswählen die Sie ausdrucken möchten.



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



EXCURSION / AUSFLUG :  
MAASTRICHT

---

VISITE : BIBLIOTHÈQUE NATIONALE  
DU LUXEMBOURG / BESUCH: NATIO-  
NALBIBLIOTHÉIK

---

EXCURSION / AUSFLUG : NANCY

---

VISITE / BESUCH : MADAME WITZEG

---

VISITE / BESUCH :  
KONSCHTHAL ESCH

---

SORTIE / AUSGANG :  
WANterFEELING

EXCURSION / AUSFLUG : BASTOGNE

---

VISITE / BESUCH : POLICE

---

ESCHER THEATER « JUVENTUD »,  
CIRQUE / ZIRKUS

---

COURT SÉJOUR : COLOGNE /  
MINI-TRIP: KÖLN

---

EXCURSION : MARCHÉ DE NOËL À  
TRÈVES / AUSFLUG: TRIERER WEI-  
HNACHTSMARKT

---

SORTIE / AUSFLUG : ROYAL PALACE,  
MUSIC-HALL À KIRRWILLER (FR)

# Escher FAMILJENDAG OP DER LÉIER



SAVE THE  
DATE



**23.09.2023**



[familljendag.esch.lu](http://familljendag.esch.lu)



**esch**



*Ausgehen,  
Besichtigungen,  
Ausflüge*

## Excursion / Ausflug

# MAASTRICHT

€ — 42 € Transport en bus  
42 € Busreise



**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  
06/10/2023

 Départ en bus à 7h00  
(retour à partir de 16h30)  
**Abfahrt mit dem Bus  
7 Uhr (Rückkehr ab  
16:30 Uhr)**

 Jusqu'au / Bis zum  
28/09/2023  
(Sous réserve de place disponible) /  
**(Je nach Platzverfügbarkeit)**



*Sortir,  
visiter,  
partir  
en excursion*



Mardi / **Dienstag**  
10/10/2023



14:30 > 15:30



Départ en train à  
13h30 (Gare d'Esch/  
Alzette)  
Ou rendez-vous sur  
place à 14h30  
**Abfahrt mit dem Zug  
13:30 Uhr vom Escher  
Bahnhof  
14:30 Uhr Treffpunkt  
vor Ort**



**Lëtzebuergesch /**  
Français



**Jusqu'au / Bis zum**  
04/10/2023  
Max. 20 pers.

Visite / Besuch

# BIBLIOTHÈQUE NATIONALE DU LUXEMBOURG NATIONALBIBLIOTHÉIK



Gratuit / Gratis



**FR** Découvrez la nouvelle Bibliothèque nationale du Luxembourg (BnL) au Kirchberg. Durant la visite guidée, vous recevrez des informations sur le concept, l'architecture, les missions et le fonctionnement de la bibliothèque. À cette occasion, vous pourrez aussi découvrir l'exposition «Vu Gäert a Bicher - Des jardins dans les livres».

**DE** Entdecken Sie die neue Nationalbibliothek von Luxemburg (BnL) in Kirchberg. Während der Führung erhalten Sie Informationen zum Konzept, Architektur, Aufgaben und Betrieb der Bibliothek. Zu diesem Anlass können Sie auch die Ausstellung „Vu Gäert a Bicher - Gärten in Büchern“ entdecken.





*Ausgehen,  
Besichtigungen,  
Ausflüge*



Mercredi / **Mittwoch**  
18/10/2023



Départ en bus à 8h30  
(Retour à partir de  
16h30)  
**Abfahrt mit dem Bus  
um 8:30 Uhr (Rück-  
kehr ab 16:30 Uhr)**



Jusqu'au / **Bis zum**  
06/10/2023

## Excursion / Ausflug

# NANCY

€ — 72 € Transport en bus, train touristique et repas au restaurant (hors boissons)  
**72 € Bustransport, kleiner Touristenzug und Essen im Restaurant (ohne Getränke)**

**FR** Nous vous proposons de passer la journée à Nancy, connue pour sa magnifique place Stanislas !

Au programme :

- Matin : Train touristique pour une première découverte
- Déjeuner au restaurant (choix du menu ci-dessous)
- Après-midi libre : shopping, visite de musées ou du parc de la Pépinière. Pour ceux qui le souhaitent, balade avec l'équipe.

**DE** Wir bieten Ihnen an, den Tag in Nancy zu verbringen, eine Stadt die für ihren wunderschönen Stanislas-Platz bekannt ist.

Im Programm :

- Vormittag: Touristenzug zur Entdeckung der Stadt
- Mittagessen im Restaurant (Menü unten)
- Freier Nachmittag: Einkaufen, Museumsbesuch, Parc de la Pépinière. Für diejenigen die möchten, Spaziergang mit dem Team.

## MENU AU CHOIX

**Entrée:** Crème de cèpes et œuf poché, crumble de parmesan (végé) **ou** Terrine de campagne du Chef et chutney de fruits de saison.

**Plat:** Filet mignon de porc « façon Orloff » (farci au jambon de pays et au fromage), râpés de pomme de terre et sauce chasseur **ou** Poisson d'arrivage (en fonction du retour du marché), risotto au parmesan et légumes glacés, beurre blanc à l'aneth.

**Dessert:** Parfait glacé à la bergamote et coulis de fruits rouges **ou** Mi-cuit chocolat cœur pralines roses.



*Sortir,  
visiter,  
partir  
en excursion*

Visite / Besuch

# MADAME WITZEG

— **Gratuit (Sauf consommations et boissons)**  
**Gratis (Ausser Kuchen und Getränke)**



**FR** Venez visiter avec nous l'initiative « Madame WitzeG » et laissez-vous enthousiasmer par le projet d'utilité publique de l'organisation Trisomie 21. Une collaboratrice nous donne un aperçu de leur projet.

Ensuite, nous pourrions jouer quelques parties de quilles autour d'un morceau de gâteau et d'une tasse de café.

**DE** Besuchen Sie mit uns die Initiative „Madame WitzeG“ und lassen Sie sich vom gemeinnützigen Projekt der Organisation Trisomie 21 begeistern. Eine Mitarbeiterin gewährt uns einen Einblick in ihr Projekt.

Anschließend bei einem Stück Kuchen und einer Tasse Kaffee können wir einige Partien auf ihrer Kegelbahn spielen.

 Jeudi / **Donnerstag**  
26/10/2023

 Départ en bus à  
14h00 (Gare d'Esch/  
Alzette)  
**Abfahrt mit dem Bus**  
**14:00 Uhr Escher**  
**Bahnhof**

 **Lëtzebuergesch /**  
**Français**

 Jusqu'au / **Bis zum**  
20/10/2023





## Ausgehen, Besichtigungen, Ausflüge



Mardi / Dienstag  
07/11/2023



14:30 > 15:30



Rendez-vous sur  
place à 14h30 ou à  
14h15 place du Brill  
(devant l'entrée du  
Théâtre) pour aller  
ensemble  
**Treffpunkt vor Ort um  
14:30 Uhr oder 14:15  
Uhr Place du Brill  
(vor dem Eingang des  
Theaters) zum ge-  
meinsamen Hingehen**



Konschthal Esch  
29, boulevard Prince  
Henri  
L-4280 Esch-sur-  
Alzette



Lëtzebuergesch /  
Français



Jusqu'au / Bis zum  
27/10/2023

### Visite / Besuch

# KONSCHTHAL ESCH



Gratuit / **Gratis**

**FR** La Konschthal Esch a ouvert ses portes en 2022, pour l'année culturelle. Cet espace dédié à l'art contemporain a été aménagé dans un ancien magasin de meubles.

Lors de cette visite guidée, vous découvrirez le bâtiment ainsi que les expositions de Tina Gillen, une artiste peintre luxembourgeoise, et de Ben Greber, qui fait de la sculpture et de l'installation.

**DE** Zum Kulturjahr 2022 öffnete die Konschthal Esch seine Türen. Dieser wurde in einem ehemaligen Möbelhaus eingerichtet.

**Während dieser Führung entdecken Sie das Gebäude sowie die Ausstellungen von Tina Gillen, einer Malerin aus Luxemburg, und Ben Greber, der Skulpturen und Installationen macht.**





*Sortir,  
visiter,  
partir  
en excursion*



Vendredi / **Freitag**  
10/11/2023



Départ en bus à 17h00  
(Gare d'Esch/Alzette)  
**Abfahrt mit dem Bus**  
**17:00 Uhr vom Escher**  
**Bahnhof**



Multilingue /  
**Mehrsprachig**



Jusqu'au / **Bis zum**  
07/11/2023

Sortie / Ausgang

# WANTERFEELING



Gratuit (Sauf consommations sur place)  
**Gratis (Ausser Verbrauch vor Ort)**



**FR** Un rendez-vous féérique pour bien démarrer la saison festive.

De nombreux stands de vente vous attendent : articles de décoration d'intérieur et d'extérieur, des bijoux, des vêtements, des fleurs hivernales...

Également des spécialités culinaires de saison, prestations de groupes musicaux et d'artistes ainsi que de nombreuses animations pour petits et grands.

**DE** Ein märchenhafter Termin, um die festliche Jahreszeit zu beginnen.

**Zahlreiche Verkaufsstände erwarten Sie: Dekorationsartikel für drinnen und draußen, Schmuck, Kleidung, Winterblumen usw. Außerdem werden kulinarische Spezialitäten der Saison, Auftritte von Musikgruppen und Künstlern sowie zahlreiche Animationen für Groß und Klein angeboten.**





*Ausgehen,  
Besichtigungen,  
Ausflüge*



Vendredi / Freitag  
17/11/2023



Départ en bus à 8h00  
(Retour à partir de  
16h30)  
**Abfahrt mit dem Bus  
um 8:00 Uhr (Rück-  
kehr ab 16:30 Uhr)**



Jusqu'au / Bis zum  
02/11/2023

## Excursion / Ausflug

# BASTOGNE

- € — 65 € Transport en bus et entrée au War Museum  
46 € Transport en bus (sans la visite au musée)  
**65 € Bustransport und Eintritt im War Museum**  
**46 € Bustransport (ohne Museumsbesuch)**

**FR** Bastogne est la capitale de l'Ardenne belge. Elle est connue pour avoir été au cœur de la bataille des Ardennes, mais c'est aussi une ville commerçante et vivante.

Au programme de la journée :

- Matin : Visite du War Museum qui propose une expérience immersive et interactive des batailles des Ardennes. **Ou** matinée libre à Bastogne.
- Repas à la carte au fameux restaurant « Chez Léo ». Vous pourrez y déguster une choucroute, des plats de gibier ou une spécialité belge.
- Après-midi : Balade dans la ville de Bastogne.

**DE** Bastogne ist die Hauptstadt der belgischen Ardennen. Es ist bekannt, dass sie das Herzstück der Ardennenoffensive war, aber sie ist auch eine lebhafte Stadt, die zum Einkaufen einlädt.

Programm des Tages:

- Vormittag: Besuch des Kriegsmuseums, das ein umfassendes und interaktives Erlebnis der Schlachten in den Ardennen bietet. **Oder** freier Morgen in Bastogne.
- Mittagessen im berühmten Restaurant „Chez Léo“. Genießen Sie Sauerkraut, Wildgerichte oder eine belgische Spezialität.
- Nachmittag: Spaziergang durch die Stadt Bastogne.





*Sortir,  
visiter,  
partir  
en excursion*



Vendredi / **Freitag**  
24/11/2023



10:00 > 11:00



Rendez-vous à 9h45  
à la gare d'Esch pour  
aller ensemble  
**Treffpunkt 9:45 Uhr  
am Escher Bahnhof  
zum gemeinsamen  
Hingehen**



**Lëtzebuergesch /**  
Français



Jusqu'au / **Bis zum**  
07/11/2023  
(max. 12 pers.)

Visite / Besuch

# POLICE



Gratuit / **Gratis**



**FR** Aujourd'hui, nous visitons le commissariat d'Esch.

Vous avez toujours voulu savoir ce qui se passe derrière les coulisses d'un commissariat de police ? Ou vous vous intéressez au déroulement du traitement rapide et efficace des urgences derrière le numéro d'urgence 113 ? Alors vous êtes au bon endroit.

**DE** Heute besuchen wir die Polizeiwache in Esch.

**Wollten Sie schon immer wissen wie es hinter den Kulissen der Polizeiwache abläuft? Oder interessieren Sie sich für den Ablauf der schnellen und effektiven Notfallbearbeitung hinter der Notrufnummer 113? Dann sind Sie hier an der richtigen Stelle.**



*Ausgehen,  
Besichtigungen,  
Ausflüge*

 Jeudi / **Donnerstag**  
23/11/2023

 20:00

 60 minutes /  
**60 minuten**

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

 Jusqu'au / **Bis zum**  
07/11/2023

Cirque / Zirkus

# ESCHER THEATER «JUVENTUD»

**Compagnie NDE — Nicanor De Elia**

€ — 20 €  
i — [www.theater.esch.lu](http://www.theater.esch.lu)

**FR** Vitesse et jeunesse ! De la première à la dernière seconde de Juventud, six jongleurs manifestent une endurance et une audace à toute épreuve. Faite d'affrontements dansés et de jeux de mains complices, la chorégraphie ne laisse aucune place aux hésitations.

**Prix de l'innovation, Festival Mondial du Cirque de Demain 2023**

**DE** Hier gibt es keinen Stillstand, ganz im Gegenteil: Bei diesem Spektakel setzen sechs Jongleure die Welt in Bewegung. Der Boden bebt und die Luft flirrt, während sie mit klassischen Gegenständen der Jonglage hantieren, mit Bällen, Kegeln und Ringen. Mit ihrer Kunstfertigkeit fangen sie die Blicke der Zuschauer:innen ein.





*Sortir,  
visiter,  
partir  
en excursion*



Mercredi / Mittwoch  
29/11/2023

Départ à 8h00 /  
Abfahrt 8:00 Uhr

Jeudi / Donnerstag  
30/11/2023

Retour à partir de  
16h00 / Rückkehr ab  
16:00 Uhr



Jusqu'au / Bis zum  
13/10/2023  
Minimum 14 pers.

Court séjour / Mini-trip

# COLOGNE KÖLN

€ — 296 € Transport en bus et une nuit en chambre double avec petit déjeuner. Supplément en chambre single : 40 €  
**296 € Bustransport und eine Nacht im Doppelzimmer mit Frühstück. Einzelzimmerzuschlag: 40 €**

**FR** Cologne est une magnifique ville historique située sur le Rhin. Profitez de deux journées avec nous pour la découvrir. Durant le séjour, nous visiterons la cathédrale de Cologne, les différents marchés de Noël de la ville, ainsi que le musée du chocolat. Vous aurez aussi des temps libres pour vous balader et faire votre shopping.

**En option avec supplément, vous pourrez voir la comédie musicale «Moulin rouge».**

Le programme détaillé de l'excursion vous sera communiqué sur simple demande.

**DE** Köln ist eine wunderschöne historische Stadt am Rhein. Genießen Sie einfach zwei Tage mit uns, um sie zu entdecken. Während des Aufenthalts besuchen wir den Kölner Dom, die verschiedenen Weihnachtsmärkte der Stadt sowie das Schokoladenmuseum. Sie haben auch freie Zeit, um zu Shoppen und Ihre Einkäufe zu erledigen.

**Gegen Aufpreis können Sie sich das Musical „Moulin Rouge“ ansehen.**

**Das detaillierte Programm des Ausflugs wird Ihnen auf Anfrage mitgeteilt.**







*Ausgehen,  
Besichtigungen,  
Ausflüge*

Excursion / Ausflug

# MARCHÉ DE NOËL À TRÈVES TRIERER WEIHNACHTS- MARKT

€ — 12 € Billet de train A-R Esch/Alzette-Trèves  
12 € Fahrkarte Hin-und Rückfahrt Esch/Alzette-Trier



**FR** Préparez les fêtes de fin d'année au marché de Noël de Trèves.

Les chalets situés sur la place du Marché médiéval et devant la Cathédrale de Trèves vous proposeront des décorations de Noël, jouets en bois, bougies, objets en verre ou céramique, etc. Vous pourrez également goûter aux spécialités locales ou si vous préférez, vous pourrez déjeuner avec nous dans une brasserie typique de la ville.

**DE** Bereiten Sie sich auf die Feiertage vor und besuchen Sie den Weihnachtsmarkt von Trier.

In festlich dekorierten Häuschen werden weihnachtliche Waren, wie Holzspielzeug, Kerzen, Gläser und Keramik angeboten. Wenn Sie möchten, können Sie gerne mit uns in einem ausgesuchten Restaurant zu Mittag essen.



Vendredi / Freitag  
01/12/2023



Départ en train à  
8h45 (Retour à partir  
de 16h30)  
Abfahrt mit dem Zug  
um 8:45 Uhr (Rück-  
kehr ab 16:30 Uhr)



Jusqu'au / Bis zum  
23/11/2023



*Sortir,  
visiter,  
partir  
en excursion*



Mardi / **Dienstag**  
12/12/2023



Départ en bus à 8h50  
(Retour à partir de  
17h30)  
**Abfahrt mit dem Bus  
8:50 Uhr (Rückkehr  
ab 17:30 Uhr)**



Jusqu'au / **Bis zum**  
27/11/2023

## Sortie / Ausflug

# ROYAL PALACE, MUSIC- HALL À KIRRWILLER

- € — 135 € Transport en bus + repas + spectacle en place d'honneur, hors boissons  
**135 € Bustransport + Essen + Spektakel auf dem Ehrenplatz, ohne Getränke**

**FR** En 2023, le Royal Palace lance son nouveau spectacle : « Grand amour » ! Poussez les portes d'un des trois plus grands music-halls français et découvrez un univers d'exception ! Après un repas au restaurant, nous découvrirons en place d'honneur, le tout nouveau spectacle, avec un final féérique de Noël.

**DE** 2023 startet der Königspalast seine neue Show: „Grand Amour“ ! Öffnen Sie die Türen eines der drei größten französischen Musiksäle und entdecken Sie ein außergewöhnliches Universum ! Nach einem Essen im Restaurant entdecken wir die brandneue Show mit einem märchenhaften Weihnachtsfinale.

## Menu plaisir :

- Galantine de volaille et canard au foie gras et sa Déclinaison de pommes « Fruit » en texture
- Pièce de bœuf cuite fondante, Mousseline truffée, légumes de saison
- « L'important c'est la rose », un délicieux sablé, mousse de fromage blanc et sorbet litchi

## Menu végétarien :

- Compressé de légumes cuits en pot au feu, Radis noir et ravigote
- Gaspacho fruits et légumes, Emulsion céleri branche – pomme verte
- Risotto Frégola – minute de légumes, Graines de courge fumées
- Carpaccio d'ananas, tartare de mangue, Sorbet litchi



## FICHE D'INSCRIPTION / ANMELDEFORMULAR

Nom : ..... Prénom : .....

Téléphone / GSM : ..... Email : .....

### INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

#### BIEN DANS SON CORPS / KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

- ☐ Randonnée pédestre / Wanderung
- ☐ Groupe de marche interculturel / Interkulturelle Wandergruppe .....  
☐ 23/10 ☐ 13/11 ☐ 27/11 ☐ 11/12
- ☐ Marche remise en forme / Fitnesswanderung .....  
☐ 02/10 ☐ 16/10 ☐ 06/11 ☐ 20/11 ☐ 04/12 ☐ 18/12
- ☐ Gym tonique / Gymnastik | ☐ Gym douce adaptée / Sanfte Gymnastik
- ☐ Qi gong | ☐ Tai chi ..... ☐ Débutants ☐ Avancés
- ☐ Réflexologie plantaire / Fussreflexologie ..... ☐ 30 minutes ☐ 50 minutes  
☐ 10/10 ☐ 19/10 ☐ 30/10 ☐ 09/11 ☐ 20/11 ☐ 30/11 ☐ 11/12 ☐ 20/12
- ☐ Technique Emmett ..... ☐ 24/10 ☐ 21/11 ☐ 19/12

#### S'INFORMER, CONTINUER A APPRENDRE / SICH INFORMIEREN, LIFELONG LEARNING

- ☐ Conseils pour tablette et smartphone / Tipps für Tablet und Smartphone .....  
☐ 25/10 ☐ 15/11 ☐ 13/12
- ☐ Atelier fleurs / Blumen | ☐ Ateliers créatifs / Kreative workshops ☐ 10/11 ☐ 08/12
- ☐ Entraînement de la mémoire / Ganzheitliche Gedächtnistraining ..... ☐ LU ☐ FR
- ☐ Ateliers pour aidants / Workshops für pflegende Angehörige ..... ☐ 30/09 ☐ 09/12
- ☐ Laura et ses ânes / Laura und ihre Esel
- ☐ Découverte des courges / Entdecken sie Kürbisse
- ☐ Café des grands-parents / Grousselterecafé ..... ☐ 11/10 (LU) ☐ 29/11 (FR)
- ☐ Démence et oubli / Demenz & vergesslichkeit ..... ☐ 14/11 (LU) ☐ 21/11 (FR)
- ☐ Japon / Japan ..... ☐ exposition ☐ conférence ☐ cuisine ☐ calligraphie
- ☐ Histoire des dynasties du Luxembourg / Die geschichte der dynastien von Luxemburg

## VIE DU CLUB ET SOCIABILITE / CLUBLEBEN UND GESELLICKEIT

- ☐ Après-midi de rencontre / Poterstuff | ☐ Bingo ..... ☐ 04/10 ☐ 08/11 ☐ 06/11
- ☐ Jeux divers ..... ☐ 11/10 ☐ 15/11 ☐ 13/12
- ☐ Scrabble ..... ☐ 25/10 ☐ 29/11 ☐ 20/12
- ☐ Promenade / Spaziergang ..... ☐ 12/10 ☐ 16/11 ☐ 14/12
- ☐ Cuisine / Kachen a genéissen ..... ☐ 20/10 ☐ 15/12
- ☐ Pâtisserie / Baken a genéissen ..... ☐ 27/10 ☐ 24/11 ☐ 22/12
- ☐ Restaurant ..... ☐ 22/11 ☐ 20/12
- ☐ Quilles ..... ☐ 26/10 ☐ 23/11 ☐ 21/12 | ☐ Karaoké ..... ☐ 13/10 ☐ 15/12
- ☐ Thé dansant / Tanztee | ☐ Cinéma / Kino a Kaffi ..... ☐ 05/10 ☐ 02/11 ☐ 07/12
- ☐ Intergénérationnel / Intergenerationelle ..... ☐ 05/10 ☐ 02/11 ☐ 07/12 | ☐ 03/11
- ☐ Présentation du nouveau programme / Präsentation des neuen Programms!

## SORTIR, VISITER, PARTIR EN EXCURSION / AUSGEHEN, BESICHTIGUNGEN, AUSFLÜGE

- ☐ Maastricht (NL)
- ☐ Bibliothèque nationale du Luxembourg
- ☐ Nancy (FR) ..... Menu: ☐ Crème de cèpes **ou** ☐ Terrine de campagne
- ☐ Madame Witzeg ☐ Filet mignon **ou** ☐ Poisson
- ☐ Korschthal Esch ☐ Parfait glacé **ou** ☐ Mi-cuit chocolat
- ☐ Wanterfeeling
- ☐ Bastogne (BE) ..... ☐ Option payante: Entrée au War Musée
- ☐ Police | ☐ Escher Theater « Juventud »
- ☐ Cologne / Köln ..... ☐ Chambre double ☐ Chambre simple (+40€)
- ☐ ☐ Option payante: Comédie musicale « Moulin rouge »
- ☐ Marché de Noël à Trèves / Trierer Weihnachtsmarkt
- ☐ Royal Palace ..... ☐ Menu viande **ou** ☐ Menu végétarien

**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: [www.help.lu](http://www.help.lu)

Signature du client





# 2023 SENIORE FEIEREN

## SENIOREFEIEREN 2023

Mer bieden all Escher Awunner\*innen ab 60 Joer, déi sech fir d'Seniorefeieren nei aschreiwen oder ausschreiwen wëllen, sech bis den 23. September 2023 am Escher BiBSS op der Brillplaz: 24 rue Louis Pasteur, ze mellen.

## SENIORENFEIERN 2023

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 2023 im Escher BiBSS am Brillplatz: 24 rue Louis Pasteur, zu melden.

## FÊTES SENIORS 2023

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 2023, sis à la Place de la Résistance : 24 rue Louis Pasteur.



**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





# Help, depuis 25 ans à vos côtés !



alternatives.lu

## CLUBS SENIOR

Trop jeune ? Plus assez ? Qui a dit qu'il y avait un âge limite pour profiter, pour échanger, pour apprendre ? Les 6 Clubs Senior du réseau Help vous proposent des programmes d'activités très variés. 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)

**25 help**  
JOER All Dag ass e gudden Dag