



PROGRAMME
D'ACTIVITÉS
ET DE LOISIRS
MAI - SEPTEMBRE
2024

Mosaïque Club

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

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

Mail: mosaïque-club@
croix-rouge.lu

Avec le soutien /
Mit der Unterstützung



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil



←
Scannez le
QR code

Retrouvez la brochure
en version électronique !

Finden Sie die Broschüre
in elektronischer Form!

Notre programme
d'activités a reçu le label



SOMMAIRE

- Nous visiter 4
- Préface 5

BIEN DANS SON CORPS

KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

- Tennis de table / **Dësch-Tennis** 7
- Outdoor Fitness Park 8
- Kayak 9
- Groupe de marche interculturel /
Interkulturelle Wandergruppe 10
- Marche remise en forme / **Fitnesswanderung** 11
- Gymnastique / **Gymnastik** 12
- Qi gong 13
- Self-defense 14
- Tai Chi 15
- Réflexologie plantaire / **Fussreflexologie** 16
- Technique Emmett / **Emmett Technique** 17
- Yoga du rire / **Lach-Yoga** 18

S'INFORMER, CONTINUER À APPRENDRE

SICH INFORMIEREN, LIFELONG LEARNING

- Projet Café Internet pour seniors /
Internetcafe fir Senioren 20
- Conseils pour tablette et smartphone / **Tipps für Tablet und
Smartphone** 21
- Mise à disposition de matériel digital /
Materialbereitstellung 22
- Ateliers : Bienvenue dans le monde digital /
Workshops: Wëllkomm an der digitaler Welt 23
- **GroussEltereCafé** / Café des grands-parents 24
- Ateliers créatifs / **Kreative Workshops** 25
- Ateliers thématiques pour aidants /
Themenworkshops für pflegende Angehörige 26
- Visite : Elysis, Maison de soins / **Besuch: Elysis, Pflegeheim** 27

VIE DU CLUB ET SOCIABILITÉ

CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

- **Poterstuff** / Après-midi de rencontre 29
- Après-midi jeux / **Spielnachmittag** 30

- Promenade-Balade / Spaziergang	31
- Pâtisserie / Baken a genéissen	38
- Pétanque	39
- Karaoké	40
- Repas au restaurant / Mëttegiessen am Restaurant	41
- Kino a Kaffi / Cinéma	42
- Journée au Ellergronn / Ein Tag im Ellergronn	43
- Thé dansant / Tanztee	44
- Présentation du nouveau programme / Präsentation des neuen Programms	45
- Projets intergénérationnels / Intergenerationelle Projekte	46

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


- Visite guidée : Nécropole de Thil / Besuch: Nekropole von Thil	48
- Visite guidée : Musée de la Sidérurgie "De Schmelzaarbechter" / Besuch vom Stahlmuseum	49
- Visite guidée : Le site des Francofolies / Besuch: Der Standort von Francofolies	50
- Excursion : Zoo d'Amnéville / Besuch im Zoo von Amnéville	51
- Marche nature à Micheville / Naturspaziergang in Micheville ...	52
- Visite : La diversité religieuse à Esch-sur-Alzette / Besuch: Religiöse Vielfalt in Esch-sur-Alzette	53
- Mondorf : Promenade dans la roseraie / Spaziergang im Rosengarten	54
- Excursion / Ausflüge : Maastricht	55
- Sortie Pétrusse express, Train touristique Luxembourg / Ausgang: Luxemburger Touristen Zug	56
- Sortie / Ausgang : Remich	57
- Sortie / Ausgang : Minett Park, Fond-de-Gras	58
- Sortie / Ausgang : Schueberfouer	59
- Excursion / Ausflüge : Neumagen – Dhron	60
- Visite : Ancien moulin de Lamadelaine / Besuch: Alte Mühle von Lamadelaine	61
- Excursion / Ausflüge : Vianden	62
- Excursion / Ausflüge : Marie-Astrid	63
- Fiche inscription / Anmeldeformular	65/66

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

Mosaïque Club

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


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

Mail: mosaïque-club@croix-rouge.lu


NOUS VISITER




Natacha Imiolek
Accueil et secrétariat

 **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/
ClubSeniorMosaique](http://www.facebook.com/ClubSeniorMosaique)



PRÉFACE VORWORT



FR Chères lectrices, chers lecteurs,

Vous l'avez peut-être lu dans les journaux, une nouvelle loi portant sur la qualité des services pour personnes âgées a été votée et mise en application le 1^{er} mars 2024. Dans cette loi, la dénomination des clubs senior change pour devenir des clubs Aktiv Plus, avec pour objectif de refléter le dynamisme de nos programmes et de nos usagers. Dans les faits, vous retrouverez les mêmes activités et les mêmes services que d'habitude.

Feuilletez la nouvelle brochure printemps-été de votre club Aktiv Plus et laissez-vous porter par vos envies de découverte ! Au programme, de nombreuses activités en extérieur, des propositions de sorties et excursions originales et des activités corporelles inédites.

Au plaisir de vous rencontrer lors de nos activités,

L'équipe du Mosaïque club

DE Liebe Leserinnen und Leser,

Sie haben vielleicht in der Zeitung gelesen, dass am 1. März 2024 ein neues Gesetz zur Qualität der Dienstleistungen für ältere Menschen verabschiedet und in Kraft gesetzt wurde. In diesem Gesetz wird der Name der Seniorenclubs in Clubs Aktiv Plus geändert, mit dem Ziel, die Dynamik unserer Programme und unserer Nutzer widerzuspiegeln. Sie werden die gleichen Aktivitäten und Dienstleistungen wie gewohnt finden.

Stöbern Sie im neuen Frühjahr-Sommer-Prospekt Ihres Aktiv Plus Clubs und lassen Sie sich von Ihrer Entdeckungslust mitreißen! Das Programm umfasst zahlreiche Outdoor-Aktivitäten, originelle Ausflüge und Exkursionen sowie neue körperliche Aktivitäten.

Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Aktivitäten kennenzulernen,

Das Mosaïque Club-Team



Bien dans son corps Körperliches Wohlbefinden

TENNIS DE TABLE / DËSCH-TENNIS

OUTDOOR FITNESS PARK

KAYAK

GROUPE DE MARCHE
INTERCULTUREL / INTERKULTURELLE
WANDERGRUPPE

MARCHE REMISE EN FORME /
FITNESSWANDERUNG

GYMNASTIQUE / GYMNASTIK

QI GONG

SELF-DEFENSE

TAI CHI

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE /
FUSSREFLEXOLOGIE


TECHNIQUE EMMETT /
EMMETT TECHNIQUE


YOGA DU RIRE / LACH-YOGA





*Körperliches
Wohlbefinden*


 Jeudi / **Donnerstag**


 10:30 > 11:30

 Hall omnisports de
Lallange - Centre
Sportif Henri Schmitz
(salle : Tennis de table
ABOL)

 Bus 7 - Arrêt Bd
Hubert Clément

 Vincent Kempfer,
animateur et coach
professionnel

 Jusqu'au vendredi
précédent / Bis zum
Freitag davor

 Chaussures de sport
+ vêtements confor-
tables + une bouteille
d'eau + une collation
Sportoutfit + Flasche
Wasser + Snack

TENNIS DE TABLE **NEW!** DËSCH-TENNIS

€ — Séance découverte du 18/04/2024 gratuite
puis 10 € par séance • Abonnement au trimestre : 88 €
Kostenlose Schnupperstunde am 18.04.2024,
10 € pro Sitzung • Vierteljährliches Abonnement: 88 €



FR Le tennis de table est scientifiquement reconnu comme l'un des meilleurs sports pour le cerveau, offrant des bienfaits notables pour le bien-être physique et mental.

Il contribue à améliorer la mémoire, l'équilibre et la motricité. Également connu sous le nom de ping-pong, il s'agit d'un jeu social extrêmement populaire et divertissant.

Nous vous invitons à participer à nos séances ludiques inspirées du tennis de table et des nouvelles technologies. Nos ateliers sont conçus pour vous divertir tout en découvrant ce sport, et ils sont adaptés à tous les niveaux, que vous soyez débutant ou avancé.

DE Tischtennis ist wissenschaftlich als eine der besten Sportarten für das Gehirn anerkannt. Es ist eine stimulierende Aktivität für Körper und Geist.

Das Gedächtnis, das Gleichgewicht sowie die Motorik werden verbessert. Auch als Ping-Pong bekannt, ist dieses populäre Spiel nicht nur unterhaltsam, sondern fördert auch das soziale Miteinander seiner Anhänger.

Darum laden wir Sie herzlich ein, an unseren Workshops teilzunehmen, die das Vergnügen des Tischtennispiels mit den neuesten Technologien kombinieren. Und das, egal ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind!

En collaboration avec /
In Zusammenarbeit mit




OUTDOOR FITNESS PARK **NEW!**


€ — Gratuit / Gratis





Bien dans son corps


 Jeudi / **Donnerstag**
13/06/2024,
20/06/2024,
27/06/2024


 10:00 > 11:30


 Installations Fitness du Parc Laval (derrière la piscine)
Fitnessanlage im Parc Laval (hinter dem Schwimmbad)

 Bus 1, 2, 13, 17 - Arrêt Piscine municipale

 Coach sportif du Service des Sports de la ville d'Esch-sur-Alzette / **Sporttrainer der Sportabteilung der Stadt Esch-sur-Alzette**

 Lëtzebuergesch / Français

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

 Une tenue de sport + une bouteille d'eau + une collation
Sportoutfit + Flasche Wasser + Snack



FR Nous vous proposons de découvrir les installations fitness disponibles dans les parcs de la ville d'Esch-sur-Alzette. Ludiques et performants, ces équipements garantissent un entraînement complet et convivial pour tous, sportifs et moins sportifs, jeunes et moins jeunes.

Afin d'apprendre à les utiliser en toute sécurité, nous vous invitons à 3 séances d'initiation supervisées par un coach sportif.

DE Wir laden Sie ein, die Fitnessanlage in den Parks der Stadt Esch-sur-Alzette zu entdecken. Diese unterhalt-samen und effizienten Fitnessgeräte garantieren Ihnen ein umfassendes geselliges Training für alle, ob sportlich oder weniger sportlich, ob jung oder alt.


Um den sicheren Umgang zu erlernen, laden wir Sie zu 3 Einführungssitzungen unter Anleitung eines Sporttrai-ners ein.


En collaboration avec le Service Sports de la Ville d'Esch-sur-Alzette /
In Zusammenarbeit mit den Sportdiensten der Stadt Esch-sur-Alzette







Körperliches Wohlbefinden

 Mercredi / Mittwoch
24/07/2024

 Départ en minibus
à 9h00 (P+R Aloyse
Meyer)

 Jusqu'au / Bis zum
09/07/2024

 Une bouteille d'eau
+ vêtements confortables (+ vêtements de rechange)
**Flasche Wasser +
bequeme Kleidung
(+ Wechselkleidung)**

KAYAK **NEW!**

€ — 35 € Transport en minibus + location Kayak bi-place
Supplément de 5 € pour être dans un Kayak individuel
**35 € Transport im Kleinbus + Zweisitzer-Kajakverleih
5 € Zuschlag für die Fahrt in einem Einzelkajak**

FR Ensemble avec le Club Schwaarze Wee de Dudelange, nous vous proposons d'aller à Dillingen, à l'Est du pays, pour passer une agréable journée sur la Sûre en Kayak.

Nous naviguerons de Dillingen à Echternach (2 à 3 heures de Kayak). À notre arrivée, nous ferons une petite pause pour manger avant de reprendre la direction du sud.

Pour pouvoir participer à cette aventure, il est impératif d'avoir une bonne condition physique.

DE Zusammen mit dem Seniorenclub Schwaarze Wee Dudelange möchten wir Ihnen vorschlagen, nach Dillingen im Osten des Landes zu fahren, um einen schönen Tag auf der Sauer mit dem Kajak zu verbringen.


Wir fahren mit den Kayaks von Dillingen nach Echternach. Dort angekommen machen wir eine kleine Pause und essen gemeinsam bevor wir uns auf den Heimweg machen.


Um an diesem Abenteuer teilnehmen zu können, müssen Sie über gute körperliche Voraussetzungen verfügen.








*Bien dans
son corps*


 **Lundi / Montag**
06/05, 03/06,
17/06, 01/07,
15/07, 29/07,
26/08, 09/09,
23/09/2024

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

 Parking du Ellergronn
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 Wander-
schuhe, 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**
13/05, 10/06,
24/06, 08/07,
22/07, 05/08,
02/09, 16/09/2024

 10:00 > 11:30
Un lundi sur deux
(hors jours fériés)
Jeden zweiten Montag
(außer Feiertage)

 Le point de départ
vous sera indiqué lors
de votre inscription.
Der Startpunkt wird
Ihnen bei der Anmeldung
mitgeteilt.

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

 Une bouteille d'eau,
des chaussures de
marche ou des bas-
kets, des vêtements
confortables.
Flasche Wasser,
Sport- oder Wander-
schuhe, bequeme
Kleidung.

MARCHE REMISE EN FORME FITNESSWANDERUNG

€ — **Gratuit / Gratis**

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

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


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

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



GYMNASTIQUE GYMNASTIK

€ — Abonnement au trimestre : 77 € (11 séances)
Vierteljährliches Abonnement: 77 € (11 Einheiten)

 **Gym tonique :**
Tous les mardis du
16/04 au 02/07/2024


Gym douce adaptée :
Tous les jeudis du
18/04 au 04/07/2024

Attention ! Lundi 06/05
en remplacement du
09/05/2024 (jour férié).


Gymnastik:
Dienstags vom 16.04
bis zum 02.07.2024

Sanfte Gymnastik:
Donnerstags vom
18.04 bis zum
04.07.2024


Aufgepasst! Der Sport-
unterricht am Montag,
den 06.05, ersetzt den
09.05.2024 (Feiertag).

 **Gym tonique :**
10:00 > 11:00

Gym douce adaptée :
10:15 > 11:15

 Zitha Correia

 Multilingue
Mehrsprachig

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



FR. Rester en forme grâce à la gym.

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.

Nous vous proposons deux niveaux de gym :

- une version tonique (mardi),
- une version adaptée aux personnes rencontrant des difficultés d'équilibre ou de musculature (jeudi).

DE. In Form bleiben durch Gymnastik.

Durch gezielte Übungen werden Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur gefördert.

Wir bieten zwei Fitnessstufen an:


- eine fortgeschrittene Stufe (Dienstag),
- und eine Version, die an Menschen mit dem Gleichgewicht oder der Muskulatur angepasst ist (Donnerstag).

QI GONG


€ — Abonnement au trimestre : 150 € (10 séances)
 Vierteljährliches Abonnement: 150 € (10 Einheiten)





Körperliches Wohlbefinden

 Tous les mercredis
 (du 17/04 au 10/07/2024)
 Pas de cours les 29/05
 et 05/06/2024.


Mittwochs (vom 17.04 bis zum 10.07.2024)
Kein Training am 29.05. und 05.06.2024.


 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**



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.





Bien dans son corps


 Tous les lundis hors vacances scolaires (du 22/04 au 08/07/2024).
Montags außer Schulferien und Feiertage (vom 22.04 bis zum 08.07.2024).


 09:30 > 10:30

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

 Bus 7 - Arrêt Bd Hubert Clément

 Lëtzebuergesch / Français

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

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

SELF-DEFENSE

€ — 8 € par séance
8 € pro Sitzung



FR La défense personnelle, communément appelée la « self-defense » est le fait de pouvoir faire face à une agression physique.

Apprendre à savoir se défendre, c'est avant tout apprendre à disposer de l'aptitude mentale et des moyens physiques pour répondre de façon adéquate à une menace de violence quelconque.

DE **Persönliche Verteidigung, allgemein „Selbstverteidigung“ genannt, ist die Fähigkeit, sich körperlicher Aggression zu stellen.**


Zu lernen, wie man sich verteidigt, bedeutet vor allem, zu lernen, über die geistige Befähigung und die körperlichen Mittel zu verfügen, um auf jede Androhung von Gewalt angemessen zu reagieren.

En collaboration avec /
In Zusammenarbeit mit








Körperliches Wohlbefinden

 Tous les lundis hors vacances scolaires
Montags außer Schulferien und Feiertage


 Intermédiaires
09:30 > 10:30
Avancés
10:30 > 11:30


 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
Abonnement au trimestre : 80 €
(10 séances du 22/04 au 08/07/2024)
10 € pro Sitzung
Vierteljährliches Abonnement: 80 €
(10 Einheiten vom 22.04 bis zum 08.07.2024)

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 /
In Zusammenarbeit mit







*Bien dans
son corps*


 Mercredi / **Mittwoch**
08/05/2024
22/05/2024
12/06/2024
26/06/2024
10/07/2024
24/07/2024
11/09/2024
25/09/2024

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

 Mosaïque Club

 Yolande Regnier

 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)

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

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

DE 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.





Körperliches Wohlbefinden

📅 **Mardi / Dienstag**
21/05/2024
18/06/2024
16/07/2024
06/08/2024
03/09/2024

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

📍 Mosaïque Club

👤 Marie-Josée Blasen

🌐 **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.





*Bien dans
son corps*


 Samedi / Samstag
04/05/2024
08/06/2024
06/07/2024
03/08/2024
14/09/2024

 15:00 > 16:00


 Mosaïque Club

 Sónia Tomas

 Français / Portugais

 Jusqu'au mercredi
précédent - Min. 5
pers. - max. 10 pers.

**Bis zum Mittwoch
davor - Minimum 5 -
max. 10 Personen**

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

YOGA DU RIRE LACH-YOGA

- € — 7 € par séance
7 € pro Einheit
- i — Facebook - Club Yogadurire Luxembourg




FR Cette méthode développée en 1995 par le médecin indien, Dr Madan Kataria, s'adresse à celles et ceux qui aiment rire et aussi à tous ceux qui souhaitent rire davantage.

Le yoga du rire serait un remède à un large éventail de symptômes, y compris la dépression et la douleur physique qu'il contribue à diminuer. Ces exercices, faciles à apprendre, participent au bien-être, à la gaieté et à la relaxation.

DE Diese 1995 vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte Methode richtet sich an alle, die gerne lachen, aber auch an alle, die mehr lachen möchten.

Lach-Yoga soll ein Heilmittel gegen eine Vielzahl von Symptomen sein, einschließlich Depressionen und körperlichen Schmerzen, die es lindern hilft. Diese leicht zu erlernenden Übungen tragen zu Wohlbefinden, Fröhlichkeit und Entspannung bei.



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

PROJET « CAFÉ INTERNET POUR
SENIORS » / „INTERNETCAFE FIR
SENIOREN“

CONSEILS POUR TABLETTE ET
SMARTPHONE / TIPPS FÜR TABLET
UND SMARTPHONE

MISE À DISPOSITION DE MATÉRIEL
DIGITAL / MATERIALBEREITSTELLUNG

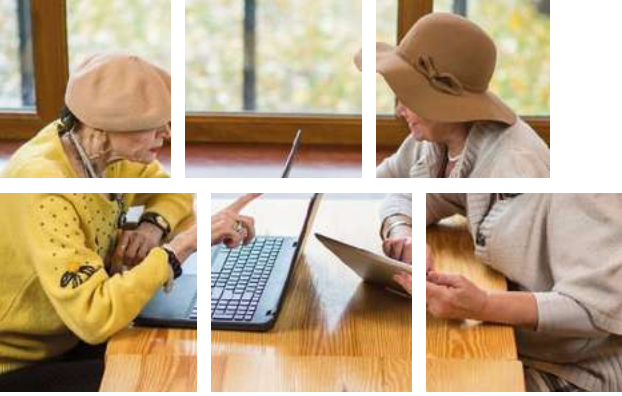
ATELIERS : BIENVENUE DANS LE
MONDE DIGITAL / WORKSHOPS:
WËLLKOMM AN DER DIGITALER WELT

GROUSSELTRECAFÉ /
CAFÉ DES GRANDS-PARENTS

ATELIERS CRÉATIFS / KREATIVE
WORKSHOPS

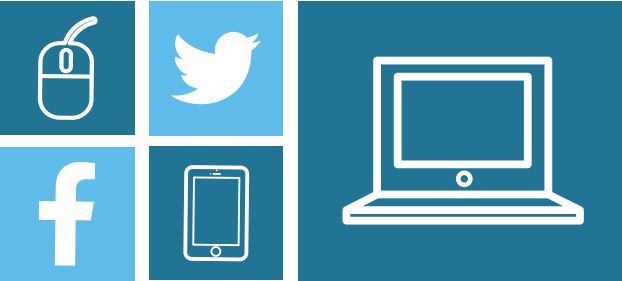
ATELIERS THÉMATIQUES POUR
AIDANTS / THEMENWORKSHOPS
FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

VISITE : ELYSIS, MAISON DE SOINS /
BESUCH: ELYSIS, PFLEGEHEIM



INTERNETCAFE FIR SENIOREN CAFÉ INTERNET POUR SENIORS

GRATIS/GRATUIT



Dir wëllt an di digital Welt eraklennen 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 auszeléinen**
Le prêt à domicile d'équipement digital : téléphone portable, tablette et ordinateur portable



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

- ☎ 27 55-33 90 oder / ou
- ✉ mosaique-club@croix-rouge.lu

**GEWËNNER VUM:
LAURÉAT DU :**




Mat der Ënnerstëtzung vum
Avec le soutien de





*Sich informieren,
Lifelong Learning*

 Mercredi / Mittwoch
08/05/2024
05/06/2024
03/07/2024
07/08/2024
04/09/2024

 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*

MISE À DISPOSITION DE MATÉRIEL DIGITAL MATERIALBEREITSTEL- LUNG

FR Le projet « InternetCafé fir Senioren – Café Internet pour Seniors » vous propose la mise à disposition gratuite de matériel digital (téléphone portable, tablette, ordinateur portable au format Windows ou Apple).

Mise à disposition au club senior selon les horaires suivants :

- Lundi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
- Mardi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
- Mercredi de 13h30 à 16h30
- Jeudi de 9h00 à 12h30
- Vendredi de 9h00 à 12h30

DE Das Projekt „InternetCafé fir Senioren“ bietet Ihnen die Bereitstellung digitaler Geräte (Handy, Tablet, Laptop im Windows- oder Apple-Format).

Bereitstellung im Seniorenclub zu folgenden Zeiten:

- Montag von 9:00 bis 12:30 Uhr und von 13:30 bis 16:30 Uhr
- Dienstag von 9:00 bis 12:30 Uhr und von 13:30 bis 16:30 Uhr
- Mittwoch von 13:30 bis 16:30 Uhr
- Donnerstag von 9:00 bis 12:30 Uhr
- Freitag von 9:00 bis 12:30 Uhr

**Contact du secré-
tariat pour les ré-
servations / Kontakt
des Sekretariats für
Reservierungen :**

Tél. : 27 55 33 90
Mail : [mosaïque-club@
croix-rouge.lu](mailto:mosaïque-club@croix-rouge.lu)


**À préciser lors de la
réservation: date,
créneau horaire et
matériel souhaité. /
Bei Buchung angeben:
Datum, Uhrzeit und
gewünschte Material.**






*Sich informieren,
Lifelong Learning*


 Jeudi / Donnerstag


 10:00 > 11:30

 Mosaïque Club

 Catalina, bénévole au
Mosaïque Club

 Français

 Jusqu'au vendredi
précédent / Bis zum
Freitag davor

 Inscription obligatoire
Anmeldung néideg

Atelier / Workshop

BIENVENUE DANS LE MONDE DIGITAL WËLLKOMM AN DER DIGITALER WELT

 — Gratuit / Gratis

- FR** Dans le cadre du projet « InternetCafé fir Seniorenen – Café Internet pour Seniors », nous vous proposons une série d'ateliers, de petits cours, sur le thème du digital.
- DE** Im Rahmen des Projekts „InternetCafé fir Seniorenen – Internetcafé für Seniorenen“ bieten wir Ihnen eine Reihe von Workshops und Kurzkursen zum Thema Digital an.



PROGRAMME / PROGRAMM


-  **18/04/2024** : Photos : gestion des photos prises, envoi et mise en ligne / Fotos: Verwaltung der aufgenommenen Fotos, Versenden und Online-Veröffentlichung
-  **23/05/2024** : Prise en main gsm et tablette / Handhabung von Smartphones und Tablets
-  **20/06/2024** : My Guichet
-  **18/07/2024** : Applications de loisirs / Freizeitapps
-  **19/09/2024** : Banque en ligne / E-banking




*S'informer,
continuer
à apprendre*


Une collaboration :



 Mercredi / Mittwoch

 09:30 > 11:30

 Selon les séances /
Je nach Sitzung

 Jusqu'au jeudi précé-
dent / Bis zum Don-
nerstag davor

CAFÉ DES GRANDS-PARENTS GROSSSELTRECAFÉ


€ — Gratuit / Gratis

FR En 2019, le Mosaïque Club s'est associé au club Beim Kiosk de Schifflange et à l'École des parents Janusz Korczak d'Esch-sur-Alzette pour créer le Café des Grands-parents.

Chaque rencontre est l'occasion d'aborder des thématiques sur les relations entre petits-enfants et aïeuls et de créer 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 in Schifflingen und der Elternschule Janusz Korczak in Esch-sur-Alzette das GroussEltereCafé.

Jedes Treffen ist eine Gelegenheit, Themen über die Beziehungen zwischen Enkelkindern und Vorfahren anzusprechen und einen Raum für Diskussionen für Großeltern (oder zukünftige Großeltern) zu schaffen.

	Thème	Intervenant	Lieu
FR 15/05/2024	Les enfants, les grands-parents et les écrans Kanner, Grousselteren a Ecranen	Siri Peiffer	EltereCafé 1, rue Louis Pasteur L-4276 Esch-Alzette
FR LU 03/07/2024	Oppene GroussEltereCafé Groupe de discussion libre	Tania Hemmer, Siri Peiffer	EltereCafé 1, rue Louis Pasteur L-4276 Esch-Alzette




*Sich informieren,
Lifelong Learning*


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...
- LU** 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

 **Vendredi / Freitag**
07/06/2024
13/09/2024

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au mardi précé-
dent / Bis zum Dienstag
davor

 **07/06/2024: Abreuvoir à oiseaux en mosaïque /
Mosaik-Vogeltränke** € 10 €

Décorez joliment votre balcon ou jardin en réalisant un abreuvoir à oiseaux décoré de mosaïques.

Dekorieren Sie Ihren Balkon oder Garten , indem Sie ein mit Mosaiken verziertes Vogelbad anfertigen.

 **13/09/2024: Décorations de fenêtre Mandala /
Mandala-Fensterdekorationen** € 12 €

Illuminez nos fenêtres avec un mandala décoratif.


Beleuchten Sie unsere Fenster mit einem dekorativen Mandala.





*S'informer,
continuer
à apprendre*

help
All Dag ass e gudden Dag


Aidant.lu


 Samedi / Samstag

 09:30 > 11:30
Accueil des partici-
pants à partir de 9h00
/ Begrüßung der
Teilnehmer ab 9 Uhr

 Mosaïque Club

 Français

 Jusqu'à 10 jours
avant l'atelier / Bis
zu 10 Tagen vor dem
Workshop

 Inscription obligatoire
Anschreibung néideg

ATELIERS THÉMA- TIQUES POUR AIDANTS THEMENWORKSHOPS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

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

FR 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 !

DE 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!

PROGRAMME / PROGRAMM


 **08/06/2024**: Alimentation : Les repas, un moment de partage pas toujours simple


 **21/09/2024**: Les signes de l'épuisement chez l'aidant


 **07/12/2024**: Relaxation : Le massage, pour soi et pour l'autre





*Sich informieren,
Lifelong Learning*

 **Mardi / Dienstag**
04/06/2024

 Rendez-vous au club
à 13h45 pour y aller
ensemble / **Treffpunkt**
am Club um 13:45
Uhr zum gemein-
samen Hingehen

 Elysis | Maison d'Esch-
sur-Alzette
6, avenue de la Paix
L-4275 Esch-sur-
Alzette

 **Lëtzebuergesch /**
Français

 **Jusqu'au / Bis zum**
30/05/2024

Visite / Busech

ELYSIS

Maison de soin / Pflegeheim

 **Gratuit / Gratis**



FR *Nous continuons notre découverte des lieux de vie pour personnes âgées au Luxembourg en visitant la Maison de soins Elysis.*

Ce nouvel établissement a été pensé pour accueillir ses résidents dans une atmosphère moderne et chaleureuse. C'est aussi dans le total respect de leurs besoins et de leurs envies que chacune et chacun y trouvera son équilibre. Située au cœur de la ville, dans le quartier Wobrécken, cette maison forme avec l'école voisine le premier campus intergénérationnel du pays. Autour d'un superbe parc arboré, venez découvrir la qualité des installations et des prestations d'Elysis.

DE *Mit einem Besuch im Pflegeheim Elysis setzen wir unsere Entdeckungsreise nach Wohnräumen für ältere Menschen in Luxemburg fort.*

Diese neue Einrichtung wurde so konzipiert, dass sie ihre Bewohner in einer modernen und warmen Atmosphäre willkommen heißt. Im Herzen der Stadt, im Stadtteil Wobrécken gelegen, bildet dieses Haus zusammen mit der benachbarten Schule den ersten generationenübergreifenden Campus des Landes. Entdecken Sie in einem wunderschönen bewaldeten Park die Qualität der Installationen und Dienstleistungen von Elysis.



Vie du club et sociabilité Clubleben und Geselligkeit

POTERSTUFF / APRÈS-MIDI
DE RENCONTRE

APRÈS-MIDI JEUX /
SPIELNACHMITTAG

PROMENADE-BALADE/
SPAZIERGANG

PÂTISSERIE /
BAKEN A GENÉISSEN

PÉTANQUE

KARAOKÉ

REPAS AU RESTAURANT /
MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT

KINO A KAFFI / CINÉMA

JOURNÉE AU ELLERGRONN /
EIN TAG IM ELLERGRONN

THÉ DANSANT / TANZTEE

PRÉSENTATION DU NOUVEAU
PROGRAMME / PRÄSENTATION
DES NEUEN PROGRAMMS


PROJETS INTERGÉNÉRATIONNELS /
INTERGENERATIONELLE PROJEKTE


POTERSTUFF APRÈS-MIDI DE RENCONTRE





*Clubleben
und Geselligkeit*




 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

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


-  **15/05/2024: Bingo**
-  **22/05/2024: Scrabble et Jeux divers**
(Rummikub, cartes, dames...)
-  **05/06/2024: Bingo**
-  **12/06/2024: Scrabble et Jeux divers**
(Rummikub, cartes, dames...)
-  **03/07/2024: Bingo**
-  **17/07/2024: Scrabble et Jeux divers**
(Rummikub, cartes, dames...)
-  **07/08/2024 : Bingo**
-  **28/08/2024: Scrabble et Jeux divers**
(Rummikub, cartes, dames...)
-  **04/09/2024 : Bingo**
-  **18/09/2024 : Scrabble et Jeux divers**
(Rummikub, cartes, dames...)

 Mercredi / Mittwoch

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club


 Multilingue /
Mehrsprachig

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




*Clubleben
und Geselligkeit*

 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

 **30/05/2024**: Redange

 **25/07/2024**: Bettembourg

 **26/09/2024**: Gaalgebierg

DIGITAL DUO

Persönliche Beratung zu Smartphone & Tablet
Conseil personnalisé sur les smartphones & tablettes

Wann ? Quand ?

System: ANDROID

Montag / Lundi :

18:00 - 20:00

System: IOS (Apple)

Freitag / Vendredi :

10:00 - 12:00

Nur mit Termin / Kostenfreies Angebot

Uniquement sur rendez-vous / Offre gratuite



MAISON DES CITOYENS

150, bd J.F. Kennedy
L-4171 Esch-sur-Alzette

T +352 27 54 39 60
maisondescitoyens@villeesch.lu



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

* 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

🕒 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)

AVRIL

REPRISE DES COURS RÉGULIERS
LA SEMAINE DU 15 AU 19/04 :
GYM, QI GONG, TENNIS DE TABLE.
LE 22/04 : SELF DEFENSE, TAI CHI.

LUNDI 15/04

14h
Présentation
du programme

MARDI 16/04

10h
13h45
Réflexologie
Concert d'accordéon

MERCREDI 17/04

14h
14h
Jeux divers + Scrabble
Escher BIBSS

JEUDI 18/04

10h30
Séance découverte
Tennis de table

10h
Workshop digital :
Photos

14h
Balade Gaalgebierg

VENDREDI 19/04

14h
Karaoké

MARDI 23/04

Kaiserslautern

MERCREDI 24/04

14h
Workshop céramique

JEUDI 25/04

20h
Escher Theater

VENDREDI 26/04

14h
Pâtisserie :
Banana Bread

LUNDI 29/04

10h
Réflexologie

MARDI 30/04

14h30
Quilles

MAI

JEUDI 02/05

9h30
13h45
Crèche Rockids
Kino a Kaffi (FR)

SAMEDI 04/05

15h
Yoga du rire

MERCREDI 08/05

10h
10h
14h
Conseils tablette et
smartphone
Réflexologie
Workshop céramique

MARDI 14/05

13h45
Concert EME :
Duo Piano Chant

14h
Nécropole de Thil

MERCREDI 15/05

14h
Bingo

VENDREDI 17/05

14h
Musée de la sidérurgie
« De Schmelzaarbechter »

MARDI 21/05

14h
Emmett

MERCREDI 22/05

10h
14h
Réflexologie
Jeux divers + Scrabble

JEUDI 23/05

10h
15h
Workshop digital :
Prise en main
Crèche Boumba

VENDREDI 24/05

14h
Pâtisserie :
Cake citron pavot

MARDI 28/05

14h30
Pétanque

JEUDI 30/05

14h
Balade Redange

VENDREDI 31/05

12h
Restaurant
« Escher Kafé »

JUIN

MARDI 04/06

14h
Visite Elysis

MERCREDI 05/06

10h
14h
16h
Conseils tablette et
smartphone
Bingo
Thé dansant

JEUDI 06/06

10h45
13h45
Site des Francofolies
Kino a Kaffi (DE)

VENDREDI 07/06

14h
Atelier créatif :
mosaïque

SAMEDI 08/06

9h30
15h
Café de l'aidant
Yoga du rire

MERCREDI 12/06

10h
14h
Réflexologie
Jeux divers + Scrabble

JEUDI 13/06

10h
Initiation Park Fitness

VENDREDI 14/06

Zoo Amnéville

MARDI 18/06

14h
14h
Emmett
Balade nature
à Micheville

MERCREDI 19/06

12h
Journée au Ellergronn

JEUDI 20/06

10h
10h
Workshop digital :
My Guichet
Initiation Park Fitness

VENDREDI 21/06

14h
Karaoké

MARDI 25/06

14h30
Pétanque

MERCREDI 26/06

10h
14h
Réflexologie
Parcours Diversité
religieuse

JEUDI 27/06

10h
15h
Initiation Park Fitness
Crèche Boumba

VENDREDI 28/06

13h15
La roseraie de Mondorf

JUILLET

MERCREDI 03/07	Conseils tablette et smartphone	10h
	Bingo	14h
VENDREDI 05/07	Maastricht	
SAMEDI 06/07	Yoga du rire	15h
MARDI 09/07	Activités&Loisirs : Bingo	13h45
MERCREDI 10/07	Réflexologie	10h
JEUDI 11/07	Crèche Rockids	9h30
VENDREDI 12/07	Restaurant « Club 5 »	12h
MARDI 16/07	Emmett	14h
MERCREDI 17/07	Jeux divers + Scrabble	14h
JEUDI 18/07	Workshop digital : Applications de loisirs	10h
VENDREDI 19/07	Pétrusse Express	13h30

MARDI 23/07	Pétanque	14h30
MERCREDI 24/07	Kayak	9h
	Réflexologie	10h
JEUDI 25/07	Balade Bettembourg	14h
VENDREDI 26/07	Pâtisserie : Tarte aux fruits	14h
MERCREDI 31/07	Remich	9h

AOÛT

VENDREDI 02/08	Karaoké	15h
SAMEDI 03/08	Yoga du rire	15h
MARDI 06/08	Emmett	14h
MERCREDI 07/08	Conseils tablette et smartphone	10h
	Bingo	14h
JEUDI 08/08	MinettPark	

FERMETURE D'ÉTÉ DU VENDREDI 09/08 AU DIMANCHE 25/08/2024.		
MARDI 20/08	Concert EME	13h45
MARDI 27/08	Pétanque	14h30
VENDREDI 30/08	Schueberfouer	11h15

SEPTEMBRE

MARDI 03/09	Emmett	14h
MERCREDI 04/09	Conseils tablette et smartphone	10h
	Bingo	14h
JEUDI 05/09	Neumagen-Dhron	
MERCREDI 11/09	Moulin de Lamadelaine	9h40
	Réflexologie	10h
JEUDI 12/09	Crèche Rockids	9h30

VENDREDI 13/09	Atelier créatif Mandala	14h
SAMEDI 14/09	Yoga du rire	15h
LUNDI 16/09	Présentation prochain programme	14h
MERCREDI 18/09	Jeux divers + Scrabble	14h
	Escher BIBSS	14h
JEUDI 19/09	Workshop digital : E-banking	10h
	Crèche Boumba	15h
VENDREDI 20/09	Vian den	
SAMEDI 21/09	Café de l'aidant	9h30
MARDI 24/09	Pétanque	14h30
MERCREDI 25/09	Réflexologie	10h
JEUDI 26/09	Balade Gaalgebierg	14h
VENDREDI 27/09	Pâtisserie : Kaiserschmarren	14h

LÉGENDE ● Bien dans son corps

● S'informer, continuer à apprendre

● Vie du Club et sociabilité

● Sortir, visiter, partir en excursion

Un événement vous intéresse ? Vous participez à l'activité ?
Cochez la case ! ☑

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

MAI- SEPTEMBRE 2024

LÉGENDE



Bien dans son corps



S'informer, continuer à apprendre



Vie du Club et sociabilité

LUNDI

9h	Marche interculturelle
10h	Marche de remise en forme
9h30	Self-defense
10h30	Tai Chi

EN ALTERNANCE

14h	Poterstuff
-----	------------

MARDI

10h	Gym tonique
-----	-------------

14h	Technique Emmett
14h30	Pétanque

MERCREDI

9h30	Qi Gong
10h	Réflexologie Plantaire
10h	Conseils tablette et smartphone (une fois par mois)

14h	Bingo Scrabble Jeux divers
-----	----------------------------------

EN ALTERNANCE

JEUDI

10h15	Gym douce adaptée
10h	Ateliers Workshops : Bienvenue dans le monde du numérique (une fois par mois)
10h30	Tennis de table

14h	Kino a Kaffi Balade
-----	------------------------

VENDREDI

14h	Pâtisserie Ateliers créatifs
14h	Karaoké

SAMEDI

15h	Yoga du rire (une fois par mois)
-----	----------------------------------

E-SENIOR

2.0

GEMEINSAM INS NETZ

SMARTPHONE-CAFÉS mit persönlicher Beratung zu Smartphone oder Tablet

ENSEMBLE SUR LE WEB

SMARTPHONE-CAFÉ avec conseil personnalisé sur les smartphones et tablettes

SMARTPHONE-CAFÉ TERMINE

mit vorheriger Anmeldung

RENDEZ-VOUS

avec inscription au préalable



DONNERSTAG / JEUDI 14H30

18.04.2024	Walter's	25 Avenue de la Gare
16.05.2024	Kamellebuttek	14 Rue Marcel Reuland
20.06.2024	Brasserie K116	116 rue de Luxembourg
18.07.2024	Café Diderich « Um Eck »	2 Rue Victor Hugo
08.08.2024	Garage Dicks	15 Rue Dicks
19.09.2024	Dalmat Coffee House	6 Avenue des Hauts-Fourneaux
17.10.2024	Kaf Lokal	59 Rue de l'Alzette
21.11.2024	Escher Kafé	55 Rue du Clair-Chêne
19.12.2024	Taverne Battin « Chez Anita »	1 Rue Simon Bolivar

KONTAKT & ANMELDUNG / CONTACT & INSCRIPTION

ESCHER BIBSS T: 2754 2210 escherbibss@villeesch.lu
GOLDENME T: 661 529 913 info@goldenme.me





#LIEWENZUESCH







*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 da-
vor (max. 8 Personen)

 Tablier / Schürze

PÂTISSERIE BAKEN A GENÉISSEN

€ — 10 €

FR La pâtisserie est votre hobby ? ou vous aimez découvrir et goûter de nouveaux desserts ou gâteaux ?
Cet atelier est fait pour vous.

DE Backen ist Ihre Leidenschaft? Oder entdecken Sie neue Nachspeisen und Kuchen, die wir gemeinsam backen.



PROGRAMME / PROGRAMM

 **24/05/2024**: Cake citron au pavot /
Zitronen-Mohn-Kuchen


 **26/07/2024**: Tarte aux fruits sur sablé breton /
Obstkuchen auf bretonischer Art


 **27/09/2024**: Crêpe de l'empereur
(recette autrichienne) /
Kaiserschmarren





*Clubleben
und Geselligkeit*

 **Mardi / Dienstag**
28/05/2024
25/06/2024
23/07/2024
27/08/2024
24/09/2024

 14:30 > 17:00

 Terrain de Pétanque
du parc du
Gaalgebierg
Pétanque-Platz im
Gaalgebierg-Park

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au jeudi
précédent
Bis zum Donnerstag
davor

PÉTANQUE

€ — **Gratuit • Inscription demandée**
Gratis • Anmeldung erforderlich



FR La pétanque n'est pas qu'un simple jeu de boules et d'adresse. C'est aussi et surtout le sport de l'amitié et de la convivialité!

Vous êtes débutant(e) ? Pas de souci, des joueurs seront-présents pour vous montrer les bases.

Vous savez déjà jouer ? Venez nous rejoindre pour un moment sympathique.


DE Petanque ist nicht nur ein Spiel mit Kugeln und Geschicklichkeit! Es ist auch und vor allem der Sport der Freundschaft und der Gemeinsamkeit!


Sind Sie Anfänger? Kein Problem, geübte Spieler sind anwesend, um Ihnen zu zeigen wie es geht.

Sie können schon spielen? Dann kommen Sie einfach, um sich mit uns zu Vergnügen.




*Vie du club
et sociabilité*

 **Vendredi / Freitag**
21/06/2024
02/08/2024

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 **Multilingue /
Mehrsprachig**

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

KARAOKÉ

€ — **8 € Karaoke, 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 Karaoke. 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 préféreriez 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!






*Clubleben
und Geselligkeit*

REPAS AU RESTAURANT MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT

FR Envie de passer un déjeuner convivial ? Alors rejoignez-vous à nous pour un repas en toute convivialité. Nous vous proposons 2 rendez-vous :

DE Lust auf ein gemütliches Mittagessen? Nehmen Sie Teil an einer Mahlzeit in fröhlicher Gesellschaft. Wir bieten Ihnen 2 Termine an:

PROGRAMME / PROGRAMM

 **31/05/2024**: Restaurant « Escher Kafé »,
55, rue Clair Chêne à Esch-sur-Alzette

Rendez-vous sur place à 12h
(ou devant la piscine à 11h50).


Treffpunkt vor Ort um 12:00 Uhr
(vor dem Schwimmbad um 11:50 Uhr).


 **12/07/2024**: Restaurant « Club 5 »,
Parc Laval à Esch-sur-Alzette


Rendez-vous devant la piscine à 11h50.

Treffpunkt vor dem Schwimmbad um 11:50 Uhr.

 Vendredi / Freitag

 12:00 > 14:00

 Multilingue /
Mehrsprachig


 Jusqu'au vendredi
précédent /
Bis zum Freitag davor







*Vie du club
et sociabilité*

 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


- € — 10 € Entrée cinéma • Possibilité de café et tarte au K116 (à charge des participants)
10 € Eintritt Kino • Kaffee und Kuchen im K116 (auf Kosten der Teilnehmer)




FR Chaque 1^{er} jeudi du mois, « Kino a Kaffi » vous propose la projection d'un film au Kinosch de la Kulturfabrik. La séance est suivie d'un moment de convivialité et d'échanges autour d'un café et d'une part de gâteau.

DE Jeden ersten Donnerstag des Monats stellt „Kino a Kaffi“ Ihnen einen Film im Kinosch der Kulturfabrik vor. Nach der Vorstellung gibt es eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen im K116.


PROGRAMME / PROGRAMM

 **02/05/2024:**
L'auberge espagnole de Cédric Klapisch (2002)
Vivifiante, drôle et attachante, cette Auberge espagnole vit au rythme d'étudiants partis suivre une année de cours à Barcelone dans le cadre du programme Erasmus.


 **06/06/2024:**
Notting Hill von Roger Michell (1999)
Das Lachen von Julia Roberts. Der Charme von Hugh Grant. Das lebendigste Viertel von London. Das alles zeigt die wunderschöne Liebesromanze, die die Frage stellt: Kann sich der berühmteste Filmstar der Welt in einen ganz gewöhnlichen Mann verlieben?




*Clubleben
und Geselligkeit*


 Mercredi / Mittwoch
19/06/2024

 12:00 > 17:00

 Centre Nature et
Forêt Ellergronn /
Naturschutzzentrum
Ellergronn
Rue Jean-Pierre
Bausch
L-4114 Esch-sur-
Alzette

 12 - Arrêt : Place
Pierre Ponath

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au / Bis zum
14/06/2024

JOURNÉE AU ELLERGRONN EIN TAG IM ELLERGRONN

€ — Gratuit • Inscription demandée
Gratis • Anmeldung erforderlich



FR Passez la journée avec nous au Ellergronn, l'endroit idéal pour profiter de la nature et du grand air.

Rendez-vous à midi pour une grillade. Chacun apporte quelque chose à partager : salade, quiche, viande, gâteaux, boissons... ! L'après-midi, nous profitons du site : balade en forêt, pétanque, jeux de cartes, dominos... ou simplement discussions et détente. Selon le goût de chacun !

Ramenez des assiettes, couverts et gobelets personnels.

DE Verbringen Sie den Tag mit uns im Ellergronn, ein idealer Ort, um frische Luft zu tanken und die Natur zu genießen.

Wir verabreden uns um 12 Uhr zum Barbecue. Jeder bringt eine Kleinigkeit zum Teilen mit, (Salate, Fleisch, Kuchen, Torte, Getränke, usw.)! Nachmittags sind Spaziergänge im Wald, Petanque, Kartenspiele, Domino.... oder einfach Plausch und Entspannung vorgesehen. Da macht jeder wie ihm beliebt!

Bringen sie bitte eigene Teller, Besteck und Becher mit.



*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
05/06/2024

 16:00 > 21:00

 Lieu à définir

 Jusqu'au / Bis zum
03/05/2024

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*


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.


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.

 Lundi / Montag
16/09/2024

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club


 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au mercredi
précédent / Bis zum
Mittwoch davor





*Vie du club
et sociabilité*


 Jeudi / Donnerstag

 Crèche Rockids
09:30 > 11:30

Crèche Boumba
15:00 > 16:30

 Mosaïque Club,
Crèche Rockids ou
Crèche Boumba

 Multilingue /
Mehrsprachig

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

PROJETS INTERGÉNÉ- RATIONNELS INTERGENERATIO- NELLE PROJEKTE

 — Gratuit / Gratis


FR 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 !

Enfants de 2 à 4 ans (groupe de 6 enfants et 3 seniors maximum).



DE 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!

Kinder von 2 bis 4 Jahren (Gruppe von 6 Kindern und 3 Senioren).



Crèche Rockids / Rockids Kindergarten



 **02/05/2024**: Activité créative / Basteln
 Mosaïque Club



 **11/07/2024**: Pâtisserie / Backen : Muffins
 Crèche Rockids

 **12/09/2024**: Balade / Spaziergang
 Mosaïque Club

Crèche Boumba / Boumba Kindergarten

 **23/05/2024**: Mouvements et jeux de balle /
Bewegun gen und Ballspielen
 Mosaïque Club

 **27/06/2024**: Jardinage à la crèche /
Gartenarbeit im Kindergarten
 Crèche Boumba

 **19/09/2024**: Après-midi jeux / Nachmittagsspiele
 Mosaïque Club

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



NÉCROPOLE DE THIL / NEKROPOLE
VON THIL

DE SCHMELZAARBECHTER, MUSÉE
DE LA SIDÉRURGIE / STAHLMUSEUM

LE SITE DES FRANCOFOLIES / DER
STANDORT VON FRANCOFOLIES

ZOO D'AMNÉVILLE

MARCHE NATURE À MICHEVILLE /
NATURSPAZIERGANG IN MICHEVILLE

LA DIVERSITÉ RELIGIEUSE À ESCH-
SUR-ALZETTE / RELIGIÖSE VIELFALT
IN ESCH-SUR-ALZETTE

MAASTRICHT

MONDORF : PROMENADE DANS LA
ROSERAIE / SPAZIERGANG IM ROSEN-
GARTEN

PÉTRUSSE EXPRESS, TRAIN TOURIS-
TIQUE LUXEMBOURG / LUXEMBUR-
GER TOURISTEN ZUG

REMICH

MINETT PARK, FOND-DE-GRAS

SCHUEBERFOUER

NEUMAGEN - DHRON

ANCIEN MOULIN DE LAMADELAINE /
ALTE MÜHLE VON LAMADELAINE

VIANDEN

MARIE-ASTRID



*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*



Mardi / **Dienstag**
14/05/2024



14:00 > 15:30
Rendez-vous sur
place à 13h50 /
**13:50 Uhr Treffpunkt
vor Ort**



Nécropole nationale
de Thil
Rue des Déportés
F-54880 Thil



Français



Jusqu'au / **bis zum**
08/05/2024
Max. 10 pers

Visite / Besuch

NÉCROPOLE DE THIL NEKROPOLE VON THIL



Gratuit / Gratis



FR La nécropole nationale de Thil est érigée à l'emplacement de l'ancien camp annexe (Kommando) du camp de concentration de Natzwiller-Struthof. Durant la Seconde Guerre mondiale, le régime nazi avait prévu d'installer une usine pour construire les fusées V1 dans la mine de Tiercelet. Pour cela, il avait érigé un camp de prisonniers sur la commune de Thil. Il pouvait y avoir jusqu'à 1 500 prisonniers enfermés pour travailler dans les mines de fer.

Visite guidée organisée en collaboration avec le CCAS de Villerupt.

DE Die nationale Nekropole von Thil wurde an der Stelle des ehemaligen Nebenlagers (Kommando) des Konzentrationslagers Natzwiller-Struthof errichtet. Während des Zweiten Weltkriegs hatte das Naziregime geplant, in der Mine von Tiercelet eine Fabrik zum Bau von V1-Raketen zu errichten. Zu diesem Zweck hatte es in der Gemeinde Thil ein Gefangenenlager errichtet. Dort konnten bis zu 1.500 Gefangene eingesperrt werden, die in den Eisenminen arbeiten mussten.

In Zusammenarbeit mit dem CCAS von Villerupt organisierte Führung.



*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*



Vendredi / **Freitag**
17/05/2024



14:00 > 17:00



Musée de la Sidérurgie « De Schmelzaar-
bechter »
Entrée Portail Arcelor
Mittal
P+R Boulevard Aloyse
Meyer, L-4241 Esch-
sur-Alzette



Lëtzebuergesch /
Français



Jusqu'au / **Bis zum**
08/05/2024

Max. 15 pers./groupe
de langue (LU ou FR)

**Max. 15 Personen/
Sprachgruppe (LU
oder FR)**

Visite / Besuch

DE SCHMELZ- AARBECHTER

Musée de la Sidérurgie / **Stahlmuseum**

€ — 5 € Visite guidée / 5 € Führung

FR Nous allons aujourd'hui sur le site de la Metzschmelz, sur les friches industrielles d'Esch-Schifflange, pour découvrir le passé sidérurgique du site.

Les membres de l'Amicale Schëfflenger Kolonien vous invitent à une visite guidée de leur collection ayant pour but de maintenir la mémoire du travail des sidérurgistes. Nos guides du jour ont travaillé sur ce site et ont à cœur de partager leur vécu et leur passion. Un vrai coup cœur !

Après la visite, nous partagerons un verre au cours duquel vous pourrez encore poser des questions.

LU Heute fahren wir zur Metzschmelz auf den Industriebrachen von Esch-Schifflingen, um die Stahlvergangenheit des Standorts zu erkunden.

Die Mitglieder der Amicale Schëfflenger Kolonien laden Sie zu einer Führung durch ihre Sammlung ein, deren Ziel es ist, die Erinnerung an die Arbeit der Stahlarbeiter aufrechtzuerhalten. Unsere heutigen Führer haben an diesem Standort gearbeitet und möchten ihre Erfahrungen und ihre Leidenschaft mit Ihnen teilen.

Nach der Führung werden wir gemeinsam ein Getränk zu uns nehmen, bei dem Sie noch Fragen stellen können.





*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*


Visite / Besuch


LE SITE DES FRANCOFOLIES STANDORT DER FRANCOFOLIES

€ — Gratuit / Gratis
i — www.francofolies.lu




 Jeudi / **Donnerstag**
06/06/2024

 11:00 > 12:00

 Rendez-vous à 10h45
au pied de l'ascenseur
du Gaalgebierg pour
monter ensemble.
**Treffen Sie sich um
10:45 Uhr unten am
Gaalgebierg-Aufzug,
um gemeinsam nach
oben zu fahren.**

 Français

 Jusqu'au / Bis zum
31/05/2024

FR *Le festival « Les Francofolies Esch-sur-Alzette » s'inscrit dans la défense du multiculturalisme luxembourgeois et la transmission de l'héritage vivant de la Francophilie et de la Francophonie du Grand-Duché.*

Qui n'a jamais rêvé de découvrir les loges des artistes ? de voir les coulisses d'un festival de musique ? de rencontrer les équipes ?

Le festival vous invite aujourd'hui à découvrir les coulisses.


DE *Das Festival Les Francofolies von Esch/Alzette ist Teil der Verteidigung des luxemburgischen Multikulturalismus und der Weitergabe des lebendigen Erbes der Frankophilie und der Frankophonie im Großherzogtum.*


Wer hat noch nie davon geträumt, die Künstlerlogen zu entdecken? Hinter die Kulissen zu schauen? Die Teams zu treffen?

Das Festival lädt Sie ein, hinter die Kulissen zu sehen.




*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*

 Vendredi / Freitag
14/06/2024

 Départ en bus
8h50 Parking Aloyse
Meyer (Lallange)
9h00 Gare Esch/Al-
zette (Quai de bus C1)

Abfahrt mit dem Bus
8:50 Uhr Parkplatz
Aloyse Meyer
(Lalléng)
9:00 Uhr Escher
Bahnhof
(Busstandort C1)

 Jusqu'au / Bis zum
31/05/2024


Excursion / Ausflüge

ZOO D'AMNÉVILLE

-  — 58 € Transport en bus + entrée au zoo
58 € Transport mit dem Bus + Eintritt
-  — www.zoo-amneville.com

FR Nous passons la journée au zoo d'Amnéville qui accueille une des plus grandes diversités d'espèces animales en France, provenant des 5 continents. Plus de 2000 animaux appartenant à plus 360 espèces différentes que vous pouvez découvrir à travers de magnifiques installations, réparties sur 8 grands espaces reproduisant leur habitat naturel, comme la plaine africaine, l'amazone jungle, le Gorilla's camp, etc.

Si vous souhaitez déjeuner avec nous dans un restaurant du zoo, indiquez-le lors de votre inscription.

 **A savoir ! L'ensemble du parc est entièrement accessible aux personnes à mobilité réduite.**

DE Wir verbringen den Tag im Zoo von Amnéville, der eine der größten Vielfalt an Tierarten in Frankreich beherbergt, die aus allen fünf Kontinenten stammen. Über 2000 Tiere, die zu mehr als 360 verschiedenen Arten gehören, können Sie in wunderschönen Anlagen entdecken, die sich auf 8 große Bereiche verteilen, die ihren natürlichen Lebensraum nachbilden, wie die afrikanische Ebene, den Amazonasdschungel, das Gorilla's Camp usw.

Wenn Sie mit uns in einem Restaurant des Zoos zu Mittag essen möchten, geben Sie dies bei der Anmeldung an.

 **Was Sie wissen sollten! Der gesamte Park ist vollständig für Menschen mit eingeschränkter Mobilität zugänglich.**







*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*


 **Mardi / Dienstag**
18/06/2024


 14:00 > 16:00

 Rendez-vous sur
place à 13h50 / **13:50**
Uhr Treffpunkt vor
Ort

Ancienne gare de
Villerupt
70, rue du Maréchal
Joffre
F-54190 Villerupt

 Français

 Jusqu'au / **Bis zum**
10/06/2024
Max. 10 pers.

 Prévoir de bonnes
chaussures et une
tenue adaptée
Gute Schuhe an
angemessene Kleider
vorsehen

MARCHE NATURE À MICHEVILLE NATURSPAZIERGANG IN MICHEVILLE

 — **Gratuit / Gratis**



© CCPHVA / Collection Daniel Brachetti

FR Aujourd'hui, nous visitons l'espace naturel de Micheville à Villerupt. Partez à la découverte de ce milieu naturel : faune et flore sauvage, falaises, mares, plateau calcaire et ancienne extraction de la minette de fer.

Circuit de 6 à 7 km.

En collaboration avec le CCAS Villerupt et l'association « Rien à cirer » de Saulnes.


DE Heute besuchen wir den Naturraum von Micheville in Villerupt. Gehen Sie auf Entdeckungsreise durch diesen Naturraum: wilde Tiere und Pflanzen, Klippen, Teiche, ein Kalksteinplateau und der ehemalige Abbau von Eisenminette.


Rundgang von 6 bis 7 km.


In Zusammenarbeit mit dem CCAS Villerupt und dem Verein „Rien à cirer“ aus Saulnes.





Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge


 Mercredi / Mittwoch
26/06/2024

 14:00 > 17:00

 Rendez-vous devant
l'Hôtel de ville d'Esch-
sur-Alzette
**Treffpunkt vor dem
Rathaus von Esch-
sur-Alzette**

 Français

 Jusqu'au / Bis zum
18/06/2024
Max. 15 pers.

 Prévoir de bonnes
chaussures et une
tenue adaptée
**Gute Schuhe an
angemessene Kleider
vorsehen**

Visite / Besuch

LA DIVERSITÉ RELIGIEUSE À ESCH DIE RELIGIÖSE VIELFALT IN ESCH

 — Gratuit / Gratis



FR Découvrez avec nous différents lieux de culte à Esch-sur-Alzette qui seront ouverts spécialement pour notre groupe. Différents intervenants des cultes expliqueront les spécificités du lieu, de leur culte et de certaines pratiques religieuses. Ensemble, nous parcourrons la ville d'Esch à la rencontre de la synagogue, d'une mosquée et de l'église protestante.

Parcours à pied (environ 4 km).

DE Entdecken Sie mit uns verschiedene Kultstätten in Esch-sur-Alzette. Diese Orte werden speziell für unsere Gruppe geöffnet und verschiedene Kultusreferenten werden die Besonderheiten des Ortes, ihres Kultes und bestimmter religiöser Praktiken erklären. Gemeinsam werden wir durch die Stadt Esch gehen und die Synagoge, eine Moschee und die protestantische Kirche besuchen.

Strecke zu Fuß (ca. 4 km).

En collaboration avec /
In Zusammenarbeit mit

gero
KOMPETENZCENTER
FIR DEN ALTER



*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*



Vendredi / Freitag
28/06/2024



Départ en train à
13h15 (Gare d'Esch/
Alzette)
Ou rendez-vous sur
place à 14h

Abfahrt mit dem Zug
13:15 Uhr vom Escher
Bahnhof
14:00 Uhr Treffpunkt
vor Ort



Lëtzebuergesch /
Français



Jusqu'au / Bis zum
24/06/2024
Max. 10 pers.

Sortie / Ausgang

MONDORF : PROMENADE DANS LA ROSERAIE SPAZIERGANG IM ROSENGARTEN

€ — Gratuit / Gratis

FR Il y a plus d'un siècle le Luxembourg était surnommé le « pays des roses » grâce à ses roseraies de renommée mondiale qui recelaient plus de 260 variétés de roses.

Nous vous proposons une balade à travers la Roseraie du domaine thermal de Mondorf qui perpétue la tradition de la rose luxembourgeoise sur plus de 15.000 m². Notre balade sera aussi l'occasion d'une pause gourmande au bar de la roseraie qui possède une terrasse surplombant le parc.


DE Vor mehr als einem Jahrhundert wurde Luxemburg dank seiner weltberühmten Rosengärten, die mehr als 260 Rosensorten beherbergten, als „Land der Rosen“ bezeichnet.


Wir schlagen Ihnen einen Spaziergang durch den Rosengarten des Thermalbads Mondorf vor, der auf einer Fläche von über 15.000m² die Tradition der luxemburgischen Rose fortführt. Unser Spaziergang wird auch Gelegenheit für eine Gourmetpause in der Bar des Rosengartens bieten, die eine Terrasse mit Blick auf den Park besitzt.






*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*

 **Vendredi / Freitag**
05/07/2024

 **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**
21/06/2024

Excursion / Ausflüge

MAASTRICHT

€ — **52 € Transport en bus**
52 € Busreisen

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

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

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

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





*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*



Vendredi / Freitag
19/07/2024



Départ en train à
13h30 (Gare d'Esch/
Alzette)
Ou rendez-vous sur
place à 14h

Abfahrt mit dem Zug
13:30 Uhr vom Escher
Bahnhof



Lëtzebuergesch /
Français



Jusqu'au / Bis zum
11/07/2024

Sortie / Ausgang

PÉTRUSSE EXPRESS

Train touristique Luxembourg / Luxemburger Touristen Zug

€ — 14,50 € Billet pour le train touristique (Tarif 2023)
14,50 € Ticket für den Touristenzug (Preise 2023)



FR Re-découvrez la ville de Luxembourg à bord du « Pétrusse express ». Depuis 1987, le petit train vert parcourt les quartiers historiques de la ville pour une visite commentée de plus ou moins 1 heure.

Après la balade en train, nous nous promènerons dans la ville haute.

Un petit air de vacances souffle sur la ville !

DE Entdecken Sie Luxemburg Stadt an Bord des „Pétrusse express“. Seit 1987, durchquert der kleine grüne Zug die historischen Viertel der Stadt mit einer Führung von ungefähr 1 Stunde.

Nach der Zugfahrt werden wir die Hauptstadt besuchen.

Ein Flair wie im Urlaub.



*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*



Mercredi / **Mittwoch**
31/07/2024



Départ en train à 9h
pour les amateurs de
vélo ou directement
sur place, à 12h30
au Restaurant

**9:00 Uhr Escher
Bahnhof für die an
der Fahrrad Tour
teilnehmen
12:30 Uhr im
Restaurant**



Multilingue /
Mehrsprachig



Jusqu'au / **Bis zum**
22/07/2024



Pour le e-bike : Appor-
ter carte d'identité,
bouteille d'eau, et un
casque (possibilité
d'en emprunter un)

**Für das E-Bike:
Brauchen Sie ein Per-
sonalausweis, Flasche
Wasser und Helm mit-
bringen (Möglichkeit,
einen zu leihen)**

Sortie / Ausgang

REMICH

€ — **Repas, boissons et activités sur place à charge
des participants**
**Mahlzeiten, Getränke und Aktivitäten vor Ort gehen
zu Lasten der Teilnehmer/innen**

FR Venez passez avec nous une journée à Remich.

Le matin, en option pour les amateurs de vélo, nous vous proposons de louer un e-bike (vélo électrique) pour parcourir les pistes cyclables en bord de Moselle (Tarif location Vélo (2023) : 18,50 €).

À midi, nous mangerons au restaurant « Um Schëff » et, après un bon repas, vous pourrez au choix : jouer au mini-golf, faire un tour sur le bateau « Roude Leiw » ou vous balader tout simplement au bord de la Moselle.

DE Verbringen Sie mit uns einen Tag in Remich.

Am Morgen, als Option für Fahrradliebhaber, können Sie ein E-Bike (Elektrofahrrad) mieten, um die Fahrradwege am Moselufer entlang zu fahren (Mietpreis Fahrrad im 2023: 18,50 €).


Mittags essen wir im Restaurant „Um Schëff“ und nach einem guten Essen können Sie nach Belieben: Minigolf spielen, eine Fahrt mit dem Schiff „Roude Leiw“ machen oder einfach an der Mosel spazieren gehen.








*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*

 Jeudi / **Donnerstag**
08/08/2024

 Départ en train à
09h35 (Gare d'Esch/
Alzette)
**Abfahrt mit dem Zug
09:35 Uhr vom Escher
Bahnhof**

 **Lëtzebuergesch /**
Français

 Jusqu'au / **Bis zum**
29/07/2024
Max. 15 pers.

 Prévoir un une petite
veste pour rentrer
dans la mine

**Bringen Sie eine
kleine Jacke mit, um
die Mine zu betreten**

Sortie / Ausgang

MINETT PARK, FOND-DE-GRAS

- € — 25 € Trajets en train au Fonds-de-Gras
(hors repas et boissons)
**25 € Zugfahrt zum Fonds-de-Gras
(ohne Mahlzeiten und Getränke)**
- i — www.minettpark.lu



FR Le Fond-de-Gras a été un des plus importants centres d'exploitation minière au Luxembourg.


Aujourd'hui, nous partons à sa découverte. Tout d'abord, l'Autotrail va nous amener de Pétange au Fond-de-Gras. Sur place, nous ferons une balade avant de nous diriger vers le Restaurant « Bei der Giedel » pour le repas de midi. À 15h, nous prendrons le train minier « Minièresbunn » qui circule entre le Fond-de-Gras et Lasauvage. Nous y découvrirons une collection de locomotives utilisées à l'époque pour sortir le minerai de fer de la mine.


DE Fond-de Gras war eines der wichtigsten Bergbauzentren in Luxembourg.

Heute machen wir uns auf den Weg, um ihn zu entdecken. Zunächst wird uns der Autotrail von Petingen nach Fond-de-Gras führen. Dort werden wir einen Spaziergang machen, bevor wir uns zum Mittagessen ins Restaurant „Bei der Giedel“ begeben. Um 15 Uhr nehmen wir den Bergbauzug „Minièresbunn“, der zwischen Fond-de-Gras und Lasauvage verkehrt. Dort werden wir eine Sammlung von Lokomotiven sehen, die damals benutzt wurden, um das Eisenerz aus der Mine zu holen.




*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*

 **Vendredi / Freitag**
30/08/2024

 **Départ en train à**
11h14 depuis la gare
d'Esch/Alzette

Abfahrt mit dem Zug
11:14 Uhr vom Escher
Bahnhof

 **Jusqu'au / Bis zum**
27/08/2024

Sortie / Ausgang

SCHUEBERFOUER

-  — **Gratuit (Hors repas et boissons)**
Gratis (ausser Getränke und Mahlzeit)
-  — **www.fouer.lu**



FR La « Schueberfouer » est LA grande fête foraine annuelle au Luxembourg. Le mélange unique en Europe d'attractions et camelots fait de la « Fouer » une fête populaire par excellence où un public diversifié et international se rencontre, se restaure et s'amuse.

Après un repas au restaurant « Chez Irène », nous nous baladerons au milieu des divers stands et attractions.


DE Die „Schueberfouer“ ist DAS große jährliche Kirmesereignis in Luxemburg. Die gelungene Mischung aus Haupt- und Nebenattraktionen sowie internationalem wie nationalem Essensangebot macht die „Fouer“ zu einem außergewöhnlichen Jahrmarkt, der jährlich Tausende und Abertausende Besucher anzieht.

Nach einem Essen im Restaurant „Chez Irène“ schlendern wir zwischen den verschiedenen Ständen und Attraktionen umher.




*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*


 Jeudi / **Donnerstag**
05/09/2024

 Départ en bus à 8h10
(Retour à partir de 16h30)

**Abfahrt mit dem Bus
um 8:10 Uhr (Rück-
kehr ab 16:30 Uhr)**

 Option : Visite guidée
de la ville en allemand

**Optional: Stadtfüh-
rung auf Deutsch**

 Jusqu'au / **Bis zum**
26/08/2024

Excursion / Ausflüge

NEUMAGEN – DHRON

- € — 66 € Transport en bus, croisière sur le Stella Noviomagi
Option : 6 € Visite guidée de la ville
**66 € Transport mit dem Bus, Kreuzfahrt auf der Stella
Noviomagi. 6 € Stadtführung**



FR Venez avec nous pour une excursion unique dans la petite ville de Neumagen-Dhron.

Au programme :

- Matin : visite guidée de la ville (option à 6 €) ou balade libre
- Déjeuner dans un restaurant de la ville
- Après-midi : croisière sur le bateau à vin Stella Noviomagi


DE Kommen sie mit uns auf einen einzigartigen Ausflug in die kleine Stadt Neumagen-Dhron.


Auf dem Programm stehen:

- **Am Morgen: Geführte Besichtigung der Stadt (Option für 6 €) oder freier Morgen**
- **Mittagessen in einem Restaurant der Stadt**
- **Nachmittags: Rundfahrt mit dem Weinschiff Stella Noviomagi**





*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*


 Mercredi / **Mittwoch**
11/09/2024

 Départ en train à
9h40 (Gare d'Esch/
Alzette)
Ou rendez-vous sur
place à 10h50

Abfahrt mit dem Zug
9:40 Uhr vom Escher
Bahnhof
10:50 Uhr Treffpunkt
vor Ort

 Ancien moulin de
Lamadelaine
134, rue du Vieux
Moulin
L-4883 Lamadelaine
Pétange

 **Lëtzebuergesch /**
Petite traduction en
français

 Jusqu'au / **Bis zum**
02/09/2024
Max. 20 pers.

Sortie / Ausgang

ANCIEN MOULIN DE LAMADELAINE ALTE MÜHLE VON LAMADELAINE

 — Visite du moulin gratuite
Kostenloser Besuch der Mühle

FR À Lamadelaine, nous visiterons un ancien moulin à huile où nous découvrirons son histoire et son fonctionnement. Après la visite, nous mangerons ensemble à la brasserie « Rollenger Weiheren » aux étangs de Lamadelaine où nous pourrions profiter d'un joli paysage.

DE In Lamadelaine werden wir eine alte Ölmühle besuchen, wo wir etwas über ihre Geschichte und Funktionsweise erfahren werden. Nach der Besichtigung essen wir gemeinsam in der Brauerei „Rollenger Weiheren“ an den Teichen von Lamadelaine, wo wir eine schöne Landschaft genießen können.





*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*

Sortie / Ausgang

VIANDEN

- € — 52 € Transport en bus et entrée au château
52 € Busreisen und Eintritt ins Schloss



FR Nous prenons aujourd'hui la direction de Vianden pour un voyage dans le temps à travers le château et son village. Et quoi de mieux que les couleurs de l'automne pour le découvrir !


Au programme de la journée :


- **Matin :** visite libre du château féodal (possibilité de louer un audioguide)
- **Midi :** Transfert vers le village et repas au restaurant Victor Hugo
- **Après-midi libre** pour profiter du village : balade, montée en téléphérique, visite du musée Victor Hugo ou mini-golf. À vous de choisir !

DE Heute fahren wir nach Vianden, um eine Zeitreise durch die Burg und das Dorf zu machen. Und wie könnte man das besser entdecken als in den Farben des Herbstes!


Das Programm des Tages:

- **Morgens:** Freie Besichtigung der feudalen Burg (Audioguide kann gemietet werden)
- **Mittag:** Transfer zum Dorf und Mittagessen im Restaurant Victor Hugo
- **Nachmittag** zur freien Verfügung, um das Dorf zu genießen: Spaziergang, Fahrt mit der Seilbahn, Besuch des Victor-Hugo-Museums oder Minigolf. Sie haben die Wahl!

 **Vendredi / Freitag**
20/09/2024

 **Départ en bus à 8h20**
(Retour à partir de 16h30)

Abfahrt mit dem Bus
um 8:20 Uhr (Rückkehr ab 16:30 Uhr)

 **Jusqu'au / Bis zum**
11/09/2024



*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*

Sortie / Ausgang

SAVE THE DATE !

MARIE-ASTRID

FR Les clubs seniors du Luxembourg se réunissent pour une magnifique journée sur la Marie-Astrid. Pendant que vous dégustez un menu gastronomique, vous pourrez contempler les magnifiques paysages de la Moselle.

L'après-midi sera placé sous le signe de la musique de Jeannot Conter et la piste de danse sera ouverte !

DE Die Seniorenclubs Luxemburgs kommen zu einem großartigen Tag auf der Marie-Astrid zusammen. Während Sie ein Gourmetmenü genießen, können Sie die herrliche Landschaft der Mosel betrachten.

Der Nachmittag steht ganz im Zeichen der Musik von Jeannot Conter und die Tanzfläche ist eröffnet!



© Denise Hastert



Mardi / Dienstag
22/10/2024

LOVÓ

Pelo amor das avós portuguesas



Projeto de História e Artes
na Universidade do Luxemburgo
procura **avós** de língua **portuguesa**
em Esch sur Alzette

Contactar-nos
PHACS@uni.lu

Antes de 30 de junho de 2024



FICHE D'INSCRIPTION / ANMELDEFORMULAR

Nom : Prénom :

Téléphone / GSM : Email :

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

BIEN DANS SON CORPS / KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

- Tennis de table / Dösch-Tennis**
 Séance découverte Par séance Abonnement
- Outdoor Fitness Park** 13/06 20/06 27/06
- Kayak** 24/07
- Groupe de marche interculturel / Interkulturelle Wandergruppe**
 06/05 03/06 17/06 01/07 15/07
 29/07 26/08 09/09 23/09
- Marche remise en forme / Fitnesswanderung**
 13/05 10/06 24/06 08/07 22/07
 05/08 02/09 16/09
- Gym tonique / Gymnastik** | **Gym douce adaptée / Sanfte Gymnastik**
- Qi gong** | **Self-defense**
- Tai chi** Intermédiaires Avancés Par séance Abonnement
- Réflexologie plantaire / Fussreflexologie** 30 minutes 50 minutes
 08/05 22/05 12/06 26/06 10/07 24/07 11/09 25/09
- Technique Emmett** 21/05 18/06 16/07 06/08
- Yoga du rire / Lach-Yoga**
 04/05 08/06 06/07 03/08 14/09

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

- Conseils pour tablette et smartphone / Tipps für Tablet und Smartphone**
 08/05 05/06 03/07 07/08 04/09
- Ateliers « Monde digital » / Workshops Digital Welt**
 23/05 Prise en main gsm et tablette / Handhabung von Smartphones und Tablets
 20/06 My Guichet 18/07 Loisirs / Freizeit 19/09 Banque en ligne / E-banking
- GroussEltereCafé / Café des grands-parents**
 15/05 Les écrans / Ecranen 03/07 Oppene GroussEltereCafé / Groupe de discussion libre
- Ateliers créatifs / Kreative Workshops**
 07/06 Mosaïque / Mosaik 13/09 Décorations fenêtre / Fensterdekorationen
- Ateliers thématiques pour aidants / Themenworkshops für pflegende Angehörige**
 08/06 Alimentation 21/09 Signes d'épuisement
- Visite / Besuch - Elysis, Maison de soins / Pflegeheim** 04/06

VIE DU CLUB ET SOCIABILITE / CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

- Après-midi de rencontre / Poterstuff
- Bingo 15/05 05/06 03/07 07/08 04/09
- Jeux divers / Scrabble 22/05 12/06 17/07 28/08 18/09
- Promenade / Spaziergang
 30/05 Redange 25/07 Bettembourg 26/09 Gaalgebierg
- Pâtisserie / Baken a genéissen
 24/05 Cake 26/07 Tartelette 27/09 Kaiserschmarren
- Pétanque 28/05 25/06 23/07 27/08 24/09
- Karaoké 21/06 02/08
- Restaurant 31/05 Escher Kafé 12/07 Club 5
- Cinéma / Kino a Kaffi 02/05 (FR) 06/06 (DE)
- Journée au Ellergronn / Ein Tag im Ellergronn (19/06)
- Thé dansant (05/06)
- Présentation du nouveau programme / Präsentation des neuen Programms (16/09)
- Intergénérationnel / Intergenerationelle
Crèche Rockkids 9h30 > 11h30 02/05 11/07 12/09
Crèche Boumba 15h > 16h30 23/05 27/06 19/09

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

- Nécropole de Thil / Nekropole von Thil (14/05)
- Musée de la Sidérurgie / Stahl Museum "De Schmelzaarbechter" (17/05)
- Le site des Francofolies / Sitz der Francofolies (06/06)
- Zoo d'Amnéville / Zoo von Amnéville (14/06) Option restaurant
- Marche nature à Micheville / Naturspaziergang in Michelville (18/06)
- La diversité religieuse à Esch-sur-Alzette / Religiöse Vielfalt (26/06)
- Mondorf : promenade dans la roseraie / Spaziergang im Rosengarten (28/06)
- Maastricht (05/07)
- Pétrusse express, Train touristique Luxembourg / Luxemburger Touristen Zug (19/07)
- Remich (31/07) Option Location Vélo 18,50 € (tarif 2023)
- Minett Park, Fond-de-gras (08/08) | Schueberfouer (30/08)
- Neumagen - Dhron (05/09) Option : Visite guidée de la ville
- Ancien moulin de Lamadelaine / Alte Lamadelaine - Mühle (11/09)
- Vianden (20/09)

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

Signature du client





Gaming 4 All

Découverte de consoles & jeux vidéo pour tous

**4 ateliers à ne pas manquer
à Esch-sur-Alzette de 14:30 - 16:30 !**



Places limitées !

Fondation Veuve Emile Metz-Tesch – Sa 23.03.24

9 Op der Léier, L-4240 Esch-sur-Alzette



« Résidence Al Esch »

de la Fondation Sclérose en Plaques – Sa 27.04.24

45 rue du Commerce, L-4067 Esch-sur-Alzette



Maison de soins « Elysis » – Sa 08.06.24

6 Avenue de la Paix, L-4275 Esch-sur-Alzette



À l'Ariston – Sa 06.07.24

9 rue Pierre Claude, L-4063 Esch-sur-Alzette



...  **Contact & Inscription :**
gaming4inclusion@gmail.com
Escher BiBSS : T.2754-2210
...



Find us on:



En collaboration avec



ASSOCIATION LUXEMBOURGEOISE
POUR LE DIALOGUE INTERCULTUREL



Jugendinfopunkt
Esch



Funded by
the European Union

Ça ne fait que **commencer!**



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

clubaktiv 



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

help 
All Dag ass e gudden Dag