

MOSAÏQUE CLUB

ESCH-SUR-ALZETTE



PROGRAMME
D'ACTIVITÉS
ET DE LOISIRS
SEPTEMBRE -
DÉCEMBRE 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

- Détente : Espace thermal de Mondorf /
Erholung: Thermalbad Mondorf 7
- Groupe de marche interculturel /
Interkulturelle Wandergruppe 8
- Marche remise en forme / **Fitnesswanderung** 9
- Gymnastique / **Gymnastik** 10
- Qi gong 11
- Tai Chi « Défense personnelle » /
Tai Chi „Selbstverteidigung“ 12
- Tai Chi Bien-être Avancés / **Fortgeschrittene** 13
- Self-defense Seniors 14
- Tennis de table / **Dësch-Tennis** 15
- Réflexologie plantaire / **Fussreflexologie** 16
- Technique Emmett / **Emmett Technique** 17
- Outdoor Fitness Park 18

S'INFORMER, CONTINUER À APPRENDRE

SICH INFORMIEREN, LIFELONG LEARNING

- Conseils pour tablette et smartphone / **Tipps für Tablet und Smartphone** 20
- Ateliers : Bienvenue dans le monde digital /
Workshops: Wëllkomm an der digitaler Welt 21
- Ateliers créatifs / **Kreative Workshops** 22
- Ateliers : Entraînement de la mémoire /
Workshops: Ganzheitliche Gedächtnistraining 23
- Atelier : Calligraphie japonaise /
Workshop: Japanische Kalligraphie 24
- Ateliers : Céramique / **Workshops: Keramik** 25
- Ateliers thématiques pour aidants /
Themenworkshops für pflegende Angehörige 26
- Visite : Service des eaux / **Besuch: Escher Waasserservice** 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
- Quilles	39
- Karaoké	40
- Repas au restaurant / Mëttegiessen am Restaurant	41
- Kino a Kaffi / Cinéma	42
- Fête d'Halloween / Halloween Party	43
- Thé dansant / Tanztee	44
- Présentation du nouveau programme / Präsentation des neuen Programms	45
- Projets intergénérationnels / Intergenerationelle Projekte	46
- Cette page est à vous ! / Diese Seite gehört Ihnen!	47

SORTIR, VISITER, PARTIR EN EXCURSION

AUSGEHEN, BESICHTIGUNGEN, AUSFLÜGE

- Visite : Biennale d'art à Esch / Besuch: Kunstbiennale in Esch	49
- Sortie : Circuit Vauban / Ausgang: Vauban-Rundgang	50
- Visite : La maison du Vélo / Besuch: D'Haus vum Vélo	51
- Excursion / Ausflüge : Château de Modave et Huy	52
- Visite / Besuch : Luxembourg Air Rescue	53
- Excursion / Ausflüge : Marie-Astrid	54
- Visite / Besuch : MESA, Maison de la Transition	55
- Exposition / Ausstellung : La révolution de 1974. Des rues de Lisbonne au Luxembourg	56
- Sortie : Bazar de la Croix-Rouge et Winterlights / Ausgang: Der Bazar vom Roten Kreuz und Winterlights	57
- Sortie / Ausflug : Royal Palace, music-hall (Kirrwiller)	58
- Excursion : Marchés de Noël en Allemagne / Ausflüge: Weihnachtsmarkt in Deutschland	59
- Concert : The Golden Voices of Gospel	60
- Fiche inscription / Anmeldeformular	61/62
- Règlement d'ordre interne / Interne Vorschriften	63/64
- Restrospective	67

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

Marisia Soares
Éducatrice

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

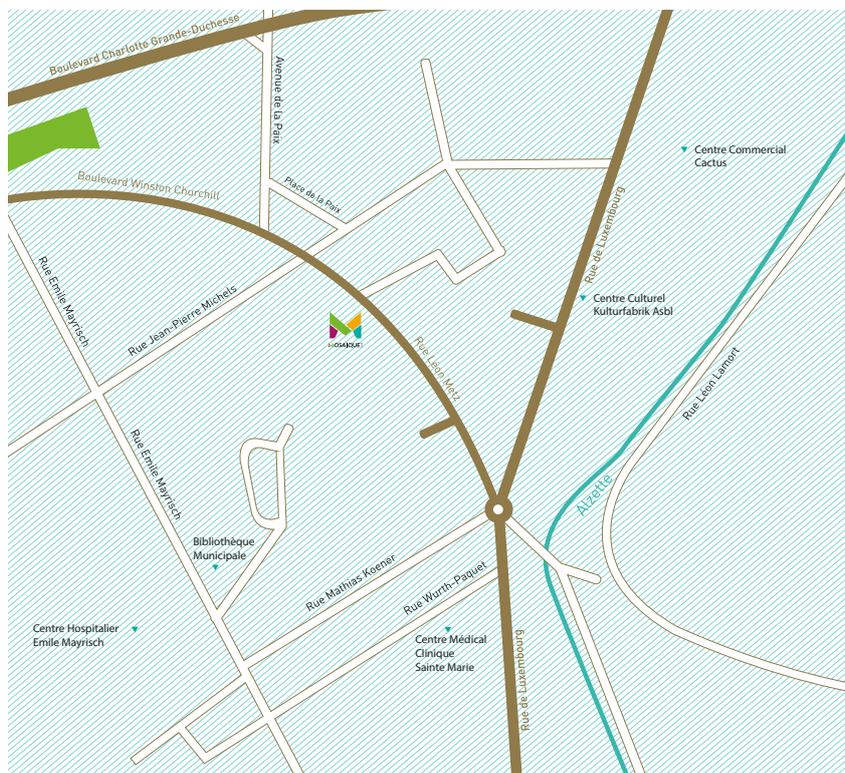
Öffnungszeiten :
von Montags bis Frei-
tags 08:30 - 12:30

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



PRÉFACE VORWORT



FR Chères lectrices, chers lecteurs,

L'heure de la rentrée a sonné ! C'est le moment idéal pour envisager de nouvelles activités qui vous permettront de rester actifs et de rencontrer de nouvelles personnes. Que vous aimiez bouger, apprendre, passer des moments conviviaux ou partir en excursion, ce programme est fait pour vous et pour éveiller votre curiosité. Alors, n'hésitez plus et lancez-vous dans de nouvelles aventures cet automne.

Nous profitons également de cette brochure pour vous présenter Marisia Soares qui vient d'arriver dans notre équipe en tant qu'éducatrice. Vous aurez le plaisir de la rencontrer lors des activités du club.

Au plaisir de vous voir lors de nos activités,

L'équipe du Mosaïque club

DE Liebe Leserinnen und Leser,

Die Zeit des Schulbeginns ist gekommen! Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, über neue Aktivitäten nachzudenken, bei welchen Sie aktiv bleiben und neue Menschen kennenlernen. Ob Sie sich gerne bewegen, lernen, gesellige Momente verbringen oder einen Ausflug machen, dieses Programm ist für Sie gemacht und weckt Ihre Neugier. Zögern Sie also nicht länger und begeben Sie sich diesen Herbst auf neue Abenteuer.

Wir nutzen diese Broschüre auch, um Marisia Soares vorzustellen, die gerade unserem Team als Erzieherin beigetreten ist. Sie werden das Vergnügen haben, sie bei Clubaktivitäten kennenzulernen.

Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Aktivitäten kennenzulernen,

Das Mosaïque Club-Team



Bien dans son corps Körperliches Wohlbefinden

DÉTENTE : ESPACE THERMAL
DE MONDORF / ERHOLUNG:
THERMALBAD MONDORF

GROUPE DE MARCHE
INTERCULTUREL / INTERKULTURELLE
WANDERGRUPPE

MARCHE REMISE EN FORME /
FITNESSWANDERUNG

GYMNASTIQUE / GYMNASTIK

QI GONG

TAI CHI « DÉFENSE PERSONNELLE » /
TAI CHI „SELBSTVERTEIDIGUNG“

TAI CHI BIEN-ÊTRE (AVANCÉS) /
TAI CHI (FORTGESCHRITTENE)

SELF-DEFENSE SENIORS

TENNIS DE TABLE / DÛSCH-TENNIS

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE /
FUSSREFLEXOLOGIE

TECHNIQUE EMMETT /
EMMETT TECHNIQUE

OUTDOOR FITNESS PARK



*Körperliches
Wohlbefinden*



 **Vendredi / Freitag**
08/11/2024

 **Départ en transport
en commun 13h00**
Gare Esch/Alzette

**Abfahrt mit öffent-
lichen Verkehrsmitteln**
13:00 Uhr
Escher Bahnhof

 **Jusqu'au / Bis zum**
05/11/2024

 **Maillot de bain,**
serviette de bain,
sandales de bain ou
tongs, trousse de toi-
lettes (savon, crème
hydratante, brosse...)

Badebekleidung,
Badehandtuch,
Badesandalen oder
**Flip-Flops, Kosme-
tikbeutel mit Seife,**
Feuchtigkeitscreme,
Bürste usw

Détente / Erholung

ESPACE THERMAL **NEW!** THERMALBAD MONDORF

€ — **Prix d'entrée pour 3 heures : 36 € / personne**
Eintritt für 3 Stunden: 36 € pro Person



FR Aujourd'hui, nous allons à Mondorf pour un moment de détente à l'espace thermal.

Vous pourrez profiter des piscines, saunas, hammams et jacuzzis, tant en intérieur qu'en extérieur. L'unique piscine thermale du Luxembourg, chauffée à 36°C, vous procurera un sentiment d'épanouissement total, tout en ayant une influence positive sur votre santé.

Plongez dans le bien-être et profitez pleinement des nombreux bienfaits de l'eau thermale.

DE Heute fahren wir nach Mondorf für einen Moment der Entspannung im Thermalbad.

Sie können die Schwimmbäder, Saunas, Hammams und Whirlpools sowohl drinnen als auch draußen genießen. Das einzige Thermalschwimmbad Luxemburgs, das auf 36°C erhitzt ist, gibt Ihnen ein Gefühl der vollkommenen Erfüllung und hat gleichzeitig einen positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit.

Tauchen Sie ein in das Wohlbefinden und nutzen Sie die vielen wohltuenden Wirkungen des Thermalwassers voll aus.



*Bien dans
son corps*



Lundi / Montag
23/09, 14/10,
28/10, 11/11,
25/11, 09/12/2024



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

Départ Lallange :
16/09, 21/10,
18/11, 16/12/2024

Départ Gaalgebierg :
07/10, 04/11,
02/12/2024

 10:00 > 11:30
Un lundi sur deux
(hors jours fériés)

**Jeden zweiten Montag
(außer Feiertage)**

 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

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 ein.



GYMNASTIQUE GYMNASTIK

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



 **Gym tonique :**
Tous les mardis du
24/09 au 10/12/2024

Gym douce adaptée :
Tous les jeudis du
26/09 au 12/12/2024

Hors vacances sco-
laires et jours fériés

Gymnastik:
Dienstags vom 24.09
bis zum 10.12.2024

Sanfte Gymnastik:
Donnerstags vom
26.09 bis zum
12.12.2024

Außer Schulferien
oder Feiertage

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

Gym douce adaptée :
10:15 > 11:15

 Zitha Correia

 Multilingue
Mehrsprachig

 Une bouteille d'eau
+ des vêtements
confortables + un
tapis de gymnastique

Flasche Wasser +
bequeme Kleidung +
Gymnastikmatte

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).

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 Gleichgewichtsstörung oder Mobilitätseinschränkungen angepasst wird (Donnerstag).

QI GONG

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



Körperliches Wohlbefinden

📅 Tous les mercredis hors vacances scolaires (du 02/10 au 11/12/2024)

Mittwochs außer Schulferien und Feiertage (vom 02.10 bis zum 11.12.2024)

🕒 09:30 > 10:30

📍 Mosaïque Club

👤 Sandra Chenut, kinésithérapeute

🌐 Français

✍️ Jusqu'au vendredi précédent - Minimum 8 personnes inscrites

Bis zum Freitag davor - Mindestens 8 Personen angemeldet

👕 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
07/10 au 16/12/2024)

Montags außer Schul-
ferien und Feiertage
(vom 07.10 bis zum
16.12.2024)

 09:30 > 10:30

 Centre omnisports
Henri Schmitz -
Lallenger Sportshal
(salle: Dojo du Judo
Club Esch-sur-Alzette)

 7 - Arrêt Bd
Hubert Clément

 Ernest Hevessy

 Français

 Une bouteille d'eau
+ des vêtements
confortables

Flasche Wasser +
bequeme Kleidung

TAI CHI « DÉFENSE PERSONNELLE »

NEW!

TAI CHI „SELBSTVER- TEIDIGUNG“

€ — 10 € par séance
Abonnement au trimestre : 80 € (10 séances)
10 € pro Sitzung
Vierteljährliches Abonnement: 80 € (10 Einheiten)



FR Combiner l'agréable à l'utile à tout âge !

La forme « martiale » du Tai chi est une PREMIÈRE au Luxembourg. Elle est à considérer comme une activité physique (Tai Chi original) au service de la défense personnelle. Cette forme s'adresse à toutes et à tous, sans exclure en aucun cas les seniors.

Elle fait aussi partie intégrante du Tai Chi Bien-être et s'adresse aux débutants comme aux avancés.

DE Das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden in jedem Alter!

Die „kriegerische“ Form ist eine ERSTE in Luxemburg. Es ist als körperliche Aktivität im Dienste der persönlichen Verteidigung zu betrachten. Diese Form richtet sich an alle, ohne Senioren auszuschließen.

Es ist auch ein integraler Bestandteil des Tai Chi Well-Being und richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene.

En collaboration avec /
In Zusammenarbeit mit





Körperliches Wohlbefinden

 Tous les lundis hors vacances scolaires (du 07/10 au 16/12/2024)

Montags außer Schulferien und Feiertage (vom 07.10 bis zum 16.12.2024)

 10:30 > 11:30

 Centre omnisports Henri Schmitz - Lallenger Sportshal (salle: Dojo du Judo Club Esch-sur-Alzette)

 7 - Arrêt Bd Hubert Clément

 Ernest Hevessy

 Français

 Une bouteille d'eau + des vêtements confortables

Flasche Wasser + bequeme Kleidung

TAI CHI BIEN-ÊTRE (Avancés)

TAI CHI (Fortgeschrittene)

- € — 10 € par séance
- Abonnement au trimestre : 80 € (10 séances)
- 10 € pro Sitzung**
- Vierteljährliches Abonnement: 80 € (10 Einheiten)**

FR Le Tai Chi Bien-Être est une discipline née au 17^{ème} siècle, issue de techniques d'arts martiaux, et fait 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 tout en permettant d'améliorer les facultés ostéo-articulaires et cognitives à un âge avancé.

Le Tai Chi Bien-Être pour avancés se concentre sur le travail des mouvements et formes du Tai Chi style Yang.

DE Tai Chi Well-Being ist eine im 17. Jahrhundert entstandene Disziplin, die aus Kampfkunsttechniken hervorgegangen ist und ein integraler Bestandteil der fünf traditionellen Zweige der chinesischen Medizin ist. Durch die Ausführung flüssiger, langsamer und harmonischer Bewegungen in Koordination mit tiefer Atmung sorgt es für körperliches Wohlbefinden und geistige und spirituelle Beruhigung.

Tai Chi passt sich den Fähigkeiten jedes Teilnehmers an und verbessert gleichzeitig die osteoartikulären und kognitiven Fähigkeiten im fortgeschrittenen Alter.

Tai Chi Well-Being für Fortgeschrittene konzentriert sich auf die Arbeit an den Bewegungen und Formen des Yang-Stils Tai Chi.

En collaboration avec /
In Zusammenarbeit mit





Bien dans son corps

 Tous les lundis hors vacances scolaires (du 07/10 au 16/12/2024)

Montags außer Schulferien und Feiertage (vom 07.10 bis zum 16.12.2024)

 09:30 > 10:30

 Centre omnisports Henri Schmitz - Lallenger Sportshal (salle : Dojo du Judo Club Esch-sur-Alzette)

 Bus 7 - Arrêt Bd Hubert Clément

 Tom di Stefano

 Lëtzebuergesch / Français

 Une bouteille d'eau + des vêtements confortables

Flasche Wasser + bequeme Kleidung

SELF-DEFENSE SENIORS

€ — 8 € par séance
8 € pro Sitzung



FR 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 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 jeudis hors
vacances scolaires (du
26/09 au 12/12/2024)

Donnerstags außer
Schulferien und Feier-
tage (vom 26.09 bis
zum 12.12.2024)

10:30 > 11:30

Centre omnisports
Henri Schmitz -
Lallenger Sportshal
(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 DËSCH-TENNIS

€ — 10 € par séance • Séance d'essai gratuite
Abonnement au trimestre : 88 € (11 séances)
10 € pro Sitzung • Kostenlose Probesitzung
Vierteljährliches Abonnement: 88 € (11 Einheiten)



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



PING4ALL



*Bien dans
son corps*

 Mercredi / **Mittwoch**
25/09

Jeudi / **Donnerstag**
10/10, 24/10,
21/11, 05/12/2024

 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) • À payer sur place
40 € (30 Minuten) • 60 € (50 Minuten) • Vor Ort bezahlen

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

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

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**
08/10, 05/11,
03/12/2024

 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.

OUTDOOR FITNESS PARK

€ — Gratuit / Gratis



*Bien dans
son corps*



Vendredi / Freitag
27/09, 04/10/2024



10:00 > 11:00



Point de rencontre :
Mosaïque Club

Treffpunkt:
Mosaïque Club



Coach sportif du Ser-
vice des Sports de la
ville d'Esch-sur-Alzette

**Sporttrainer der
Sportabteilung der
Stadt Esch-sur-Alzette**



Lëtzebuergesch /
Français



Jusqu'au lundi
précédent / Bis zum
Montag davor



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



FR Nous vous proposons une initiation à l'usage des 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 2 séances d'initiation supervisées par un coach sportif.

DE Wir bieten Ihnen eine Einführung in die Nutzung der Finessenrichtungen in den Parks der Stadt Esch-sur-Alzette an. Diese unterhaltsamen und effizienten Fitnessgeräte garantieren Ihnen ein umfassendes Training für alle, ob sportlich oder weniger sportlich, ob jung oder alt.

Um den sicheren Umgang zu erlernen, laden wir Sie zu 2 Einführungssitzungen unter Anleitung eines Sporttrainers ein.

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





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

CONSEILS POUR TABLETTE ET
SMARTPHONE / TIPPS FÜR TABLET
UND SMARTPHONE

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

ATELIERS CRÉATIFS /
KREATIVE WORKSHOPS

ATELIERS : ENTRAÎNEMENT DE LA
MÉMOIRE / WORKSHOPS: GANZHEIT-
LECHEN GEDÄCHTNISTRAINING

ATELIER : CALLIGRAPHIE
JAPONAISE / WORKSHOP:
JAPANISCHE KALLIGRAPHIE

ATELIERS : CÉRAMIQUE /
WORKSHOPS: KERAMIK

ATELIERS THÉMATIQUES POUR
AIDANTS / THEMENWORKSHOPS
FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

VISITE : SERVICE DES EAUX /
BESUCH: ESCHER WAASSERSERVICE



*Sich informieren,
Lifelong Learning*

 Mercredi / Mittwoch
02/10, 06/11,
04/12/2024

 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 smart-
phone 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.



*Sich informieren,
Lifelong Learning*

 Jeudi / Donnerstag

 10:00 > 11:30

 Mosaïque Club

 Catalina, bénévole
au Mosaïque Club

 Français

 Jusqu'au jeudi
précédent / Bis zum
Donnerstag 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“ bieten wir Ihnen eine Reihe von Workshops und kleine Kurse zum Thema Digital an.



PROGRAMME / PROGRAMM

 **19/09/2024**: Banque en ligne / E-banking

 **17/10/2024**: Commerce en ligne / E-commerce

 **14/11/2024**: Albums photos / Fotoalben

 **12/12/2024**: Réseaux sociaux / Soziale Netzwerke



*S'informer,
continuer
à apprendre*

ATELIERS CRÉATIFS KREATIVE WORKSHOPS

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

LU Haben Sie Lust zu basteln oder einfach eine angenehme Zeit zu verbringen? Wir bieten Ihnen kreative Workshops zu verschiedenen Themen.



PROGRAMME / PROGRAMM

18/10/2024 : Sculpture de citrouille / Kürbis schnitzen
 € Prix de la citrouille au poids / Preis für Kürbis nach Gewicht

Créez votre citrouille décorative pour égayer votre maison !
 Erstellen Sie Ihren Zierkürbis, um Ihr Zuhause herbstlich zu dekorieren.

06/12/2024 : Boîte à biscuits / Keksdose € 12 €

Préparez des cadeaux de Noël personnalisés en créant vous-même des boîtes à biscuits en papier ou en décorant un bocal en verre.

Bereiten Sie persönliche Weihnachtsgeschenke vor, indem Sie selbst Keksdosen aus Papier basteln oder ein Glasgefäß verzieren.

 Vendredi / Freitag
18/10, 06/12/2024

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au vendredi
précédent / Bis zum
Dienstag davor



*Sich informieren,
Lifelong Learning*



Gedächtnistraining op Lëtzebuergesch:

Dönschdeg
01/10, 08/10,
15/10, 05/11,
12/11, 19/11/2024

10:00 > 11:30

Ateliers en français :

Lundis
07/10, 14/10,
21/10, 11/11,
18/11, 25/11/2024

09:30 > 11:00



Mosaïque Club



Alexa Enscheder
(LU)

Arlette Kayser (FR)



Anmeldung obli-
gatorisch. Bis zum
25/09/2024

Inscription obli-
gatoire. Jusqu'au
02/10/2024

Atelier / Workshop

ENTRAÎNEMENT DE LA MÉMOIRE GANZHEITLECHEN GEDÄCHTNISTRaining

€ — Gratuit - 6 séances / Gratis - 6 Sitzungen



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 steet drop, wat soll ech nach an de Caddie maachen?“.

Mir mussen 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.



*S'informer,
continuer
à apprendre*

 Samedi / Samstag
26/10/2024

 14:00 > 17:00

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

 Bus 7 - Arrêt Bd
Hubert Clément

 Kumiko Onishi

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

**Japanisch, mit Simul-
tanübersetzung auf
Französische und
Luxemburgisch**

 Jusqu'au / Bis zum
11/10/2024

Atelier / Workshop

CALLIGRAPHIE JAPONAISE JAPANISCHE KALLIGRAPHIE

€ — 22 € Atelier de 3 heures / 22 € 3-stündiger Workshop

FR Kumiko Onishi est maître calligraphe, reconnue par l'Institut National Japonais de calligraphie. Son nom d'artiste est Meido, « l'oeil illuminé » en Japonais. Elle a reçu de nombreux prix de l'Institut ces dernières années.

Aujourd'hui, elle a 88 ans et sa créativité n'a pas de fin. Elle explique que ce ne sont pas uniquement les idéogrammes qui font la calligraphie, mais surtout l'énergie qui vient du for intérieur de la personne qui crée les mouvements et la dynamique afin de réaliser une calligraphie. La calligraphie est aussi une méditation, par la respiration.

Ce workshop vise à découvrir et apprécier la méditation et les mouvements énergétiques en vous. L'atelier comprendra de courts exercices d'Okido Yoga (yoga de style japonais) pour préparer la respiration et l'énergie interne.



Coopération culturelle entre /
Kulturelle Zusammenarbeit zwischen





*Sich informieren,
Lifelong Learning*

📅 Mercredi / **Mittwoch**
13/11/2024
Vendredi / **Freitag**
15/11/2024
Mercredi / **Mittwoch**
27/11/2024

🕒 14:00 > 16:00

📍 Mosaïque Club

👤 Joey Adam

🌐 Multilingue /
Mehrsprachig

✍️ Jusqu'au / **Bis zum**
04/11/2024

Atelier / Workshop

CÉRAMIQUE KERAMIK

€ — 75 € Cours et matériel / 75 € Kurse und Materialien



FR Après un premier atelier au printemps, Joey Adam revient au Mosaïque Club pour une deuxième session de céramique.

Que vous souhaitiez réaliser des objets pour votre maison ou offrir un cadeau personnalisé, cet atelier est fait pour vous. Durant les deux premières séances, vous travaillerez l'argile. La troisième séance sera consacrée à la couleur et l'émaillage.

Débutants bienvenus !

DE Nach einem ersten Workshop im Frühjahr kehrt Joey Adam in den Mosaïque-Club zurück mit einem zweiten Keramikkurs.

Ob Sie nun Gegenstände für Ihr Zuhause herstellen oder ein persönliches Geschenk machen möchten, dieser Workshop ist genau das Richtige für Sie. Während der ersten beiden Sitzungen werden Sie mit Ton arbeiten. In der dritten Sitzung werden Sie sich mit Farbe und Glasur beschäftigen.

Anfänger willkommen!



*S'informer,
continuer
à apprendre*

help
All Dag ass e gudden Dag

Aidant .lu

 Samedi / Samstag

 09:30 > 11:30
Accueil des participants 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 THÉMATIQUES 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

 **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*

Visite / Besuch

SERVICE DES EAUX WAASSERSERVICE

€ — Gratuit / Gratis



FR L'eau potable est une denrée alimentaire très importante, qui nous est livrée directement à notre domicile. Des contrôles réguliers et très stricts garantissent son excellente qualité. Avant que l'eau potable ne sorte du robinet, elle est soigneusement filtrée et désinfectée.

Saviez-vous que la Ville d'Esch-sur-Alzette capte jusqu'à 80% de son eau potable de forages locaux ? En effet, le service des eaux dispose de plusieurs stations pour capter l'eau potable.

Si vous voulez en savoir plus sur la gestion de l'eau à Esch, cette activité est faite pour vous.

DE Trinkwasser ist ein sehr wichtiges Lebensmittel, das direkt zu uns nach Hause geliefert wird. Regelmäßige und sehr strenge Kontrollen garantieren eine hervorragende Qualität. Bevor das Trinkwasser aus dem Wasserhahn kommt, wird es sorgfältig gefiltert und desinfiziert.

Wussten Sie, dass die Stadt Esch-sur-Alzette bis zu 80% des Trinkwassers aus lokalen Bohrungen bezieht? Tatsächlich verfügt die Wasserbehörde der Stadt Esch über mehrere Stationen, um das Trinkwasser zu entnehmen.

Wenn du mehr über die Wasserverwaltung in Esch erfahren möchtest, ist diese Aktivität genau das Richtige für dich.

 Mercredi / Mittwoch
09/10/2024

 14:00 > 15:00

 Rendez-vous devant
l'hôtel de ville à 13h50

Termin beim Rathaus
um 13:50

 Lëtzebuergesch /
Français

 Jusqu'au / Bis zum
04/10/2024

Vie du club et sociabilité Clubleben und Geselligkeit



POTERSTUFF / APRÈS-MIDI
DE RENCONTRE

APRÈS-MIDI JEUX /
SPIELNACHMITTAG

PROMENADE-BALADE/
SPAZIERGANG

PÂTISSERIE /
BAKEN A GENÉISSEN

QUILLES

KARAOKÉ

REPAS AU RESTAURANT /
MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT

KINO A KAFFI / CINÉMA

FÊTE D'HALLOWEEN / HAL-
LOWEEN PARTY

THÉ DANSANT / TANZTEE

PRÉSENTATION DU NOUVEAU
PROGRAMME / PRÄSENTATION
DES NEUEN PROGRAMMS

PROJETS INTERGÉNÉRATION-
NELS / INTERGENERATIONELLE
PROJEKTE

CETTE PAGE EST À VOUS ! /
DIESE SEITE GEHÖRT IHNEN!



*Clubleben
und Geselligkeit*

POTERSTUFF APRÈS-MIDI DE RENCONTRE



 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

-  **18/09/2024: Scrabble et Jeux divers**
(Rummikub, cartes, dames...)
-  **02/10/2024: Bingo**
-  **16/10/2024:**
Edition spéciale Mime / Sonderausgabe Pantomime
Scrabble et Jeux divers (Rummikub, cartes, dames...)
-  **06/11/2024: Bingo**
-  **20/11/2024: Scrabble et Jeux divers**
(Rummikub, cartes, dames...)
-  **11/12/2024: Bingo**
-  **18/12/2024 : Scrabble et Jeux divers**
(Rummikub, cartes, dames...)

 Mercredi / Mittwoch

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au lundi
précédent / Bis zum
Montag 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

 **26/09/2024** : Gaalgebierg

 **24/10/2024** : Rumelange, suivi d'un café chez Fischer

 **21/11/2024** : Schiffflange, suivi d'un café chez Oberweis

 **19/12/2024** : Gaalgebierg

ESCHER PLUSBUS

Bus auf Anfrage für Escher 65plus & Menschen mit spezifischen Bedürfnissen auf dem Gebiet der Stadt Esch

Bus sur demande pour eschois 65plus & personnes à besoins spécifiques sur le territoire de la Ville d'Esch-sur-Alzette

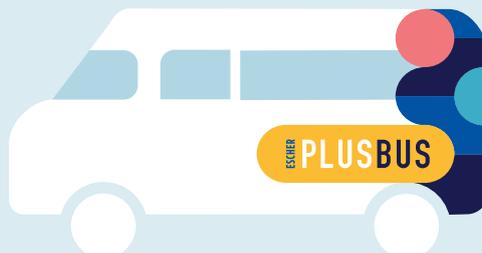
EINSCHREIBUNG / INSCRIPTION

- **Escher BiBSS**
24 rue Louis Pasteur, L-4276 Esch-sur-Alzette
T: 2754-2210
escherbibss@villeesch.lu
f Escher BiBSS
- **online:** administration.esch.lu/formulaires
- **QR Code**



RESERVIERUNG / RÉSERVATION

T. 28 108 42



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 55-33 90

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)

SEPTEMBRE

LUNDI 16/09	Marche de remise en forme	10h
	Présentation programme d'automne	14h
MERCREDI 18/09	Jeux divers + Scrabble	14h
	Permanence au Escher BIBSS	14h
JEUDI 19/09	Workshop digital : E-banking	10h
	Crèche Boumba	15h
 VENDREDI 20/09	Vianden	
SAMEDI 21/09	Café de l'aidant	9h30
	Liewen zu Esch Dag	
REPRISE DES COURS RÉGULIERS LA SEMAINE DU 23 AU 27/09		
LUNDI 23/09	Marche dynamique	9h
MARDI 24/09	Gym tonique (1 ^{er} cours)	10h
	Pétanque	14h30
MERCREDI 25/09	Réflexologie	10h
	Visite Atelier Biennale d'art	14h30

JEUDI 26/09	Gym adaptée (1 ^{er} cours)	10h15
	Tennis de table / Dëschtennis (1 ^{er} cours)	10h30
	Balade au Gaalgebierg	14h
 VENDREDI 27/09	Initiation Park Fitness	10h
	Pâtisserie	14h
LUNDI 30/09	Circuit Vauban	9h15

OCTOBRE

MARDI 01/10	Gedächtnstraining (LU)	10h
	Maison du vélo / Haus vum Velo	16h
MERCREDI 02/10	Qi Gong (1 ^{er} cours)	9h30
	Conseils tablette et smartphone	10h
	Bingo	14h
JEUDI 03/10	Kino a Kaffi (FR)	13h45
 VENDREDI 04/10	Initiation Park Fitness	10h
	Karaoke	14h

LUNDI 07/10	Entraînement mémoire (FR)	9h30
	Self-Defense (1 ^{er} cours)	9h30
	Marche de remise en forme	10h
	Tai Chi (1 ^{er} cours)	10h30
MARDI 08/10	Gedächtnstraining (LU)	10h
	Technique Emmett	14h
	Crèche Boumba	15h
MERCREDI 09/10	Visite Service des eaux / Escher Waasserservice	14h
JEUDI 10/10	Réflexologie	10h
	Quilles	14h30
 VENDREDI 11/10	Château de Modave et Huy	
LUNDI 14/10	Marche dynamique	9h
	Entraînement mémoire (FR)	9h30
MARDI 15/10	Gedächtnstraining (LU)	10h
	Luxembourg Air Rescue	13h30
MERCREDI 16/10	Jeux divers + Scrabble	14h

JEUDI 17/10	Workshop digital : E-commerce	10h
	Restaurant « Noir&Blanc »	12h
 VENDREDI 18/10	Atelier créatif : Sculpture de citrouille / Kürbis schnitzen	14h
LUNDI 21/10	Entraînement mémoire (FR)	9h30
	Marche de remise en forme	10h
MARDI 22/10	Marie-Astrid	
JEUDI 24/10	Réflexologie	10h
	Balade à Rumelange	14h
 VENDREDI 25/10	Crèche Rockids	9h30
	Pâtisserie : Cake au potiron	14h
SAMEDI 26/10	Workshop Calligraphie	14h
SEMAINE DE CONGÉS SCOLAIRES : PAS DE COURS RÉGULIERS		
LUNDI 28/10	Marche dynamique	9h
MERCREDI 30/10	MESA, Maison de la Transition à Esch	14h30

NOVEMBRE

LUNDI 04/11	Marche de remise en forme	10h
	Halloween Party	14h
MARDI 05/11	Gedächtnistraining (LU)	10h
	Technique Emmett	14h
MERCREDI 06/11	Conseils tablette et smartphone	10h
	Bingo	14h
JEUDI 07/11	Kino a Kaffi (DE)	13h45
 VENDREDI 08/11	Thermes de Mondorf	13h
LUNDI 11/11	Marche dynamique	9h
	Entraînement mémoire (FR)	9h30
MARDI 12/11	Gedächtnistraining (LU)	10h
	Crèche Boumba	15h
MERCREDI 13/11	Céramique	14h

JEUDI 14/11	Workshop digital : Album photos	10h
	Quilles	14h30
 VENDREDI 15/11	Céramique	14h
LUNDI 18/11	Entraînement mémoire (FR)	9h30
	Marche de remise en forme	10h
MARDI 19/11	Gedächtnistraining (LU)	10h
	Exposition : La Révolution portugaise	13h30
MERCREDI 20/11	Jeux divers + Scrabble	14h
JEUDI 21/11	Réflexologie	10h
	Balade à Schiffflange	14h
 VENDREDI 22/11	Pâtisserie : Boxemännchen	14h
LUNDI 25/11	Marche dynamique	9h
	Entraînement mémoire (FR)	9h30
MERCREDI 27/11	Céramique	14h

 VENDREDI 29/11	Crèche Rockids	9h30
	Karaoaké	14h
SAMEDI 30/11	Bazar + Marché Noël à Luxembourg ville	14h30

DÉCEMBRE

LUNDI 02/12	Marche de remise en forme	10h
MARDI 03/12	Technique Emmett	14h
MERCREDI 04/12	Conseils tablette et smartphone	10h
	Royal Palace à Kirrwiller	
JEUDI 05/12	Réflexologie	10h
	Kino a Kaffi (FR)	13h45
 VENDREDI 06/12	Atelier créatif : Boîte biscuits / Keksdose	14h
SAMEDI 07/12	Café de l'aidant	9h30
LUNDI 09/12	Marche dynamique	9h
MARDI 10/12	Crèche Boumba	15h

MERCREDI 11/12	Bingo	14h
	Thé dansant	16h
JEUDI 12/12	Workshop digital : Réseaux sociaux	10h
	Quilles	14h30
 VENDREDI 13/12	Marchés de Noël en Allemagne / Weihnachtsmarkt	
LUNDI 16/12	Marche de remise en forme	10h
	Présentation du prochain programme	14h
MERCREDI 18/12	Jeux divers + Scrabble	14h
	Permanence au Escher BIBSS	14h
JEUDI 19/12	Restaurant	12h
	Balade au Gaalgebierg	14h
 VENDREDI 20/12	Pâtisserie : Biscuits de Noël	14h
	Concert de Gospel à Soleuvre	19h
FERMETURE DU CLUB DU 21/12/2024 AU 02/01/2025		

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

SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 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	Entraînement de la mémoire	
9h30	Self-Défense Senior	
9h30	Tai Chi « Défense personnelle »	
10h30	Tai Chi Bien-être	
14h	Poterstuff	

MARDI

10h	Gym tonique	
10h	Gedächtnis-training (LU)	
14h	Technique Emmett	
14h30	Pétanque	

MERCREDI

9h30	Qi Gong	
10h	Conseils tablette et smartphone	
14h	Bingo Scrabble Jeux divers	

JEUDI

10h	Reflexologie Plantaire	
10h	Workshops : Bienvenue dans le monde du numérique	
10h15	Gym douce adaptée	
10h30	Tennis de table	
14h	Kino a Kaffi Balade	
14h30	Quilles	

VENDREDI

14h	Pâtisserie Ateliers créatifs	
14h	Karaoke	

EN ALTERNANCE

EN ALTERNANCE

21 | 09 2024
11h00–18h00

L'ieuwen zu Esch

Bienvenue à Esch
Informations, ateliers et animations pour tous



📍 Place de la Résistance et cour de l'école du Brill

LE
ESCH



*Vie du club
et sociabilité*

 Vendredi / Freitag

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au mardi pré-
cédent (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

 **25/10/2024** : Cake au potiron / Kürbiskuchen

 **22/11/2024** : Brioche de Saint Nicolas /
Boxemännerchen

 **20/12/2024** : Biscuits de Noël / Weihnachtsplätzchen



Clubleben und Geselligkeit

 **Jeudi / Donnerstag**
10/10, 14/11,
12/12/2024

 14:30 > 16:30

 **Café Um Staminet**
8, rue de la Gare
L-3236 Bettembourg

ou

Chez Madame Witzeg
60, rue Waassertrap
L-4408 Belvaux

 **Départ en transport**
en commun - 14h00
Gare Esch/Alzette

Abfahrt mit öffent-
lichen Verkehrs-
mitteln - 14:00 Uhr
Escher Bahnhof

 **Multilingue /**
Mehrsprachig

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

QUILLES

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

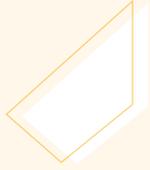


FR Une fois par mois, nous vous proposons de nous retrouver dans un café pour une partie de quilles.

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.



*Vie du club
et sociabilité*

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 Mikrophon 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!

 Vendredi / Freitag
04/10, 29/11/2024

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au lundi
précédent / Bis zum
Montag davor





*Clubleben
und Geselligkeit*

REPAS AU RESTAURANT MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT

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

 **17/10/2024**: Restaurant Pizzeria « **Noir & Blanc** », 22 rue Guillaume Capus à Esch-sur-Alzette

Rendez-vous sur place à 12h
(ou au club à 11h40 pour aller ensemble à pied).

Treffpunkt vor Ort um 12:00 Uhr oder im Club um 11:40 Uhr, um gemeinsam hinzugehen).

 **19/12/2024**: Restaurant « **La table de l'épicerie** », 1 rue de Reckange à Mondercange

Rendez-vous sur place à 12h (ou à la gare d'Esch à 11h30 pour partir ensemble en transport en commun).

Treffpunkt vor Ort um 12:00 Uhr (oder am Escher Bahnhof um 11:30 Uhr mit dem öffentlichen Verkehr).

 Jeudi / Donnerstag

 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

 **03/10/2024:**
L'Ascension de Ludovic Bernard (2017)
Un jeune Franco-Sénégalais issu d'un milieu modeste entreprend de gravir l'Everest pour impressionner celle qu'il aime, et devient un phénomène médiatique. Un film bonne humeur !

 **07/11/2024:**
Slumdog Millionaire von Danny Boyle (2008)
Mit atemberaubenden Bildern erzählt dieser Film eine berührende Liebesgeschichte und ein außergewöhnliches wie hoffnungsvolles Vom-Tellerwäscher-zum-Millionär-Märchen, mit acht Oscars geehrt wurde.

 **05/12/2024:**
Une époque formidable de Gérard Jugnot (1991)
Une comédie dramatique humaniste qui nous raconte une merveilleuse histoire d'amitié.

FÊTE D'HALLOWEEN HALLOWEEN PARTY

€ — 10 € Gâteaux, café/thé
10 € Kuchen, Kaffee/Tee



*Clubleben
und Geselligkeit*

FR Savez-vous que la fête d'Halloween est une variante d'une tradition luxembourgeoise, le *Trauliicht*, qui était fêté par les villageois du nord du pays ?

Pour nous, c'est surtout l'occasion de faire une fête avec, pour ceux qui le veulent, déguisement.

Un après-midi de bonne humeur, de musique et de jeux amusants vous attend !

DE Wussten Sie, dass Halloween eine Variante einer luxemburgischen Tradition ist, dem „Trauliicht“, das von den Dorfbewohnern im Norden des Landes gefeiert wurde?

Für uns ist es vor allem die Gelegenheit, eine Party zu feiern, bei der sich jeder, der möchte, verkleiden kann.

Ein Nachmittag mit guter Laune, Musik und lustigen Spielen erwartet Sie!

📅 Lundi / Montag
04/11/2024

🕒 14:00 > 17:00

📍 Mosaïque club

🌐 Multilingue /
Mehrsprachig

✍️ Jusqu'au lundi
précédent / Bis zum
Montag davor



*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
11/12/2024

 16:00 > 21:00

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

 Jusqu'au / Bis zum
03/12/2024

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*

 Lundi / Montag
16/12/2024

 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.



*Vie du club
et sociabilité*

 **Crèche Rockids**
Vendredi / Freitag
09:30 > 11:30

Crèche Boumba II
Mardi / Dienstag
15:00 > 16:30

 Mosaïque Club,
Crèche Rockids ou
Crèche Boumba II

 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

 **25/10/2024**: Pâtisserie / Backen
 Crèche Rockids

 **29/11/2024**: Activité créative / Basteln
 Mosaïque Club

Crèche Boumba / Boumba Kindergarten

 **08/10/2024**: Mouvements et jeux de balle /
Bewegungen und Ballspielen
 Mosaïque Club

 **12/11/2024**: Jardinage à la crèche /
Gartenarbeit im Kindergarten
 Crèche Boumba II

 **10/12/2024**: Musique et danse / Musik und Tanz
 Mosaïque Club

Vie du club / Clubleben

CETTE PAGE EST À VOUS ! DIESE SEITE GEHÖRT IHNEN!



FR Le Mosaïque Club vous invite à être des acteurs de votre club !

Vous avez un talent et souhaitez en faire profiter les autres seniors ? Vous avez des idées de sorties ou de nouvelles activités ?

N'hésitez pas à en parler aux membres de l'équipe du Mosaïque Club car nous sommes toujours intéressés par de nouvelles propositions.

Vous voulez organiser une excursion ? ou vous souhaitez développer des projets ?

Nous mettons à votre disposition notre espace (dans la limite des disponibilités). Contactez-nous pour réserver une de nos salles pour mettre en oeuvre vos idées.

DE Der Mosaïque Club lädt Sie ein, mitwirkende Teilnehmer zu sein!

Sie haben ein Talent und möchten es mit anderen Senioren teilen? Haben Sie Ideen für Ausflüge oder neue Aktivitäten?

Zögern Sie nicht, mit den Mitgliedern des Mosaïque Club darüber zu sprechen, denn wir freuen uns immer über neue Vorschläge.

Möchten Sie einen Ausflug organisieren? oder wollen Sie Projekte entwickeln?

Wir stellen Ihnen unsere Räumlichkeiten zur Verfügung (nach Verfügbarkeit). Kontaktieren Sie uns, um einen unserer Räume zur Umsetzung Ihrer Ideen zu buchen.

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



BIENNALE D'ART À ESCH /
KUNSTBIENNALE IN ESCH

CIRCUIT VAUBAN /
VAUBAN-RUNDGANG

LA MAISON DU VÉLO /
D'HAUS VUM VĚLO

CHÂTEAU DE MODAVE ET HUY

LUXEMBOURG AIR RESCUE

MARIE-ASTRID

MESA, MAISON DE LA TRANSITION

LA RÉVOLUTION DE 1974. DES RUES
DE LISBONNE AU LUXEMBOURG

BAZAR DE LA CROIX-ROUGE
ET WINTERLIGHTS / DER BAZAR VOM
ROTEN KREUZ UND WINTERLIGHTS

ROYAL PALACE, MUSIC-HALL
(KIRRWILLER)

MARCHÉS DE NOËL EN ALLE-
MAGNE / WEIHNACHTSMARKT IN
DEUTSCHLAND

CONCERT : THE GOLDEN VOICES
OF GOSPEL



*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*

 Mercredi / **Mittwoch**
25/09/2024

 14:30 > 15:30

 Rendez-vous Parking
Aloyse Meyer, à côté
de l'entrée du site de
Metzeschmelz
**Treffpunkt Parkplatz
Aloyse Meyer,
neben dem Eingang
zur Metzeschmelz**

 **Lëtzebuergesch /**
Français

 **Jusqu'au / Bis zum**
21/09/2024

Visite / Besuch

BIENNALE D'ART KUNSTBIENNALE

Visite de l'atelier de construction monumentale /
Besuch der Monumentalbauwerksatt

 — **Gratuit / Gratis**



FR La première Biennale d'art eschoise sera clôturée le samedi 28 septembre 2024 autour d'une grande fête populaire. « *Lët'z Dance* » vous invitera à des bals avec différents styles musicaux : jazz, tango, musique classique... Parmi eux, un bal « années 20 » à l'Ariston et un thé dansant chez Namur.

Lors de la clôture, aura lieu la construction monumentale de hauts fourneaux en carton. Nous allons visiter l'atelier qui prépare cette construction. Conception, découpe de cartons, assemblage... découvrez tous les secrets de fabrication.

DE Die erste Kunstbiennale von Esch wird am Samstag, den 28. September 2024, mit einem großen Volksfest abgeschlossen. „*Lët'z Dance*“ wird Sie zu Festen mit verschiedenen Musikstilen einladen: Jazz, Tango, klassische Musik... Darunter ein Fest zum Thema 20er Jahre im Ariston und ein Tanztee bei Namur.

Beim Abschluss findet der monumentale Bau von Hochöfen aus Karton statt. Wir besuchen die Werkstatt, die diesen Bau vorbereitet. Entwurf, Zuschnitt der Kartons, Zusammenbau... entdecken Sie alle Geheimnisse der Herstellung.



*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*



Lundi / Montag
30/09/2024



10:00 > 13:00



Casemates du Bock /
Bockfels
Montée de Clausen
L-1343 Luxembourg



Départ en train à
09h15 (Gare d'Esch/Al-
zette) ou rendez-vous
sur place à 10h

Abfahrt mit dem Zug
09:15 Uhr vom Escher
Bahnhof, 10:00 Uhr
Treffpunkt vor Ort



Multilingue /
Mehrsprachig



Jusqu'au / Bis zum
25/09/2024

Sortie / Ausgang

CIRCUIT VAUBAN VAUBAN-RUNDGANG

- € — Gratuit / Gratis
- i — Durée : 3 heures (5,16km) / Dauer: 3 Stunden (5,16 km)
Difficulté : Circuit escarpé avec escaliers et montées /
Info: Steiler Rundweg, Treppen und Höhenunterschiede



FR Sur les traces de l'ingénieur militaire Vauban, vous découvrirez les sites témoignant du passé militaire de Luxembourg, ressentirez le charme originel de l'ancienne ville basse du Pfaffenthal et jouirez de vues panoramiques impressionnantes sur la ville depuis les hauteurs fortifiées. Aménagée en place forte fédérale lors de la présence prussienne, la ville était considérée comme imprenable jusqu'à son démantèlement.

Pour le repas de midi, nous déjeunerons dans un restaurant de la ville.

DE Auf den Spuren des Militäringenieurs Vauban entdecken Sie die Stätten, die von der militärischen Vergangenheit Luxemburgs zeugen, spüren den ursprünglichen Charme der alten Unterstadt Pfaffenthal und genießen von den befestigten Höhen aus einen beeindruckenden Panoramablick auf die Stadt. Die Stadt wurde während der preußischen Präsenz als Bundesfestung ausgebaut und galt bis zu ihrer Schleifung als uneinnehmbar.

Wir werden in einem Restaurant in der Stadt zu Mittag essen.



*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*

 **Mardi / Dienstag**
01/10/2024

 16:00 > 17:00

 **Haus vum Vëlo /**
Maison du Vélo
Gare de Belval-
Université
Route de Belval
L-4024 Esch-Belval

 Départ en train à
15h45 (Gare d'Esch/
Alzette)
Ou rendez-vous sur
place à 16h00 (Gare
Esch-Belval)

Abfahrt mit dem Zug
15:45 Uhr vom Escher
Bahnhof
Oder 16:00 Uhr
Treffpunkt vor Ort

 **Multilingue /**
Mehrsprachig

 **Jusqu'au / Bis zum**
26/09/2024

Visite / Besuch

LA MAISON DU VÉLO D'HAUS VUM VËLO

 **Gratuit / Gratis**

FR La première Maison du Vélo / *d'Haus vum Vëlo* du Luxembourg a ouvert ses portes le 15 juin dernier dans la gare de Belval-Université. Ce nouvel espace se veut un lieu pour réparer son deux-roues, échanger sur la pratique cycliste ou encore acheter des vélos d'occasion. Une douzaine de bénévoles s'y relaient pour le plus grand plaisir des amoureux de la bicyclette.

Découvrez cette belle initiative.

Vélos bienvenus !

DE Das erste Haus des Fahrrads in Luxemburg hat am 15. Juni im Bahnhof Belval-Universität seine Türen geöffnet. Dieser neue Raum soll ein Ort sein, an dem man sein Zweirad reparieren kann, sich über das Radfahren austauschen oder auch gebrauchte Fahrräder kaufen kann. Ein Dutzend Freiwillige wechseln sich dort zur Freude aller Fahrradliebhaber ab.

Entdecken Sie diese schöne Initiative.

Fahrräder herzlich willkommen!





*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*



Vendredi / Freitag
11/10/2024



Départ en bus
07h35 Parking Aloyse
Meyer (Lallange)
07h50 Gare Esch/Al-
zette (Quai de bus C1)

Abfahrt mit dem Bus
07:35 Uhr Parkplatz
Aloyse Meyer (Lalléng)
07:50 Uhr Escher
Bahnhof (Busstandort
C1)



Visite guidée du châ-
teau en français.
Possibilité d'audio-
guides en allemand.

Führung durch das
Schloss auf Franzö-
sisch. Möglichkeit
von Audioguides in
deutscher Sprache.



Jusqu'au / Bis zum
27/09/2024

Excursion / Ausflüge

CHÂTEAU DE MODAVE ET HUY

€ — 63 € Transport en bus, entrée et visite guidée du château
63 € Busreise, Eintritt und geführte Tour durch das Schloss



FR Aujourd'hui, nous partons en excursion en Belgique.

Au programme :

- **Matin :** Visite guidée du Château de Modave, classé au patrimoine exceptionnel de Wallonie.
- **Repas à la brasserie « La maison du peuple » à Huy (en option)**
- **Après-midi libre** pour visiter la forteresse de Huy, prendre le téléphérique ou vous balader dans la ville.

DE Heute unternehmen wir einen Ausflug nach Belgien.

Auf dem Programm stehen:

- **Vormittag:** Geführte Besichtigung des Schlosses von Modave, das zum außergewöhnlichen Kulturerbe der Wallonie zählt.
- **Mittagessen im Restaurant „La maison du peuple“ (optional)**
- **Freier Nachmittag,** um die Festung von Huy zu besichtigen, mit der Seilbahn zu fahren oder durch die Stadt zu schlendern.

Visite / Besuch

LUXEMBOURG AIR RESCUE

€ — Gratuit / Gratis

📅 Mardi / **Mittwoch**
15/10/2024

🕒 14:30 > 16:30

🚌 Départ en transport
en commun à 13h15
Gare Esch/Alzette

**Abfahrt mit öffent-
lichen Verkehrsmitteln
13:15 Uhr Escher
Bahnhof**

🌐 Français

✍️ Jusqu'au / **Bis zum**
30/09/2024

Pour des raisons de sécurité, nous avons besoin du numéro de votre carte d'identité lors de l'inscription. Vous devrez présenter votre carte le jour de la visite.

Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, uns die Nummer Ihres Ausweises bei der Einschreibung anzugeben. Und Sie müssen Ihre Ausweise am Tag des Besuchs vorlegen.

FR Plongez dans le monde du sauvetage aérien. Luxembourg Air Rescue, fondé en 1988, a pour mission de sauver des vies humaines et de préserver la santé de personnes en détresse par le biais d'hélicoptères de sauvetage et d'avions sanitaires.

Cette visite vous donnera un aperçu de leur travail journalier et vous fera découvrir les équipements aussi bien aéronautiques que médicaux (sous réserve des missions en cours).

DE Tauchen Sie ein in die Welt der Luftrettung. Luxembourg Air Rescue wurde 1988 gegründet und hat die Mission, Leben zu retten und die Gesundheit von in Not geratenen Menschen mit dem Einsatz von Rettungshubschraubern und sanitären Flugzeugen zu gewährleisten.

Dieser Blick hinter die Kulissen wird Ihnen einen Einblick in die tägliche Arbeitsleistung geben. Sie werden die aeronautischen und medizinischen Ausrüstungen entdecken (vorbehaltlich der aktuellen Missionen).





*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*



Mardi / Dienstag
22/10/2024



Départ en bus
10h20 Parking Aloyse
Meyer (Lallange)
10h30 Gare Esch/Al-
zette (Quai de bus C1)

Abfahrt mit dem Bus
10:20 Uhr Parkplatz
Aloyse Meyer (Lalléng)
10:30 Uhr Escher
Bahnhof (Busstan-
dort C1)



Jusqu'au / Bis zum
30/09/2024
Max. 22 pers.

Sortie / Ausgang

MARIE-ASTRID

- € — 89 € Transport en bus + repas + thé dansant (hors boissons)
89 € Transport mit dem Bus + Mahlzeit + Tanztee (ohne Getränke)

FR Les clubs Aktiv+ 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 avec « De Klimperhari » et la piste de danse sera ouverte !

DE Die Clubs Aktiv+ 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 „De Klimperhari“ und die Tanzfläche ist eröffnet!



MENU

- Fine crème de légumes / **Feine Gemüsecremesuppe**
- Bouchée à la reine, pommes frites et salade
Ou Menu végétarien : Courgettes farcies au couscous et jus de légumes
Königinpastete, Pommes Frites und Salat
Oder Vegetarisches Menu: Gefüllte Zucchini mit Couscous und Gemüsejus
- Tarte grand-mère avec sa glace vanille /
Apfeltorte Grossmutterart mit Vanilleeis



*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*



 Mercredi / **Mittwoch**
30/10/2024

 14:30 > 16:00

 Mesa - La Maison de
la Transition
1, rue du Moulin
L-4251 Esch-Alzette

 Rendez-vous place de
l'hôtel de ville à 14h15
Ou à 14h30 directe-
ment sur place

**Termin beim
Rathaus um 14:15 Uhr
oder 14:30 Uhr
Treffpunkt vor Ort**

 Jusqu'au / Bis zum
25/10/2024

Visite / Besuch

MESA, LA MAISON DE LA TRANSITION À ESCH MESA, DAS HAUS DES ÜBERGANGS IN ESCH

 — **Gratuit (hors consommations)**
Gratis (ohne Kuchen und Getränke)



FR **Un espace citoyen à votre service et à celui de la planète.**

Créée le 16 mars 2016 par l'asbl Transition Minett, la MESA regroupe une épicerie et un resto/bar. C'est aussi un lieu de rencontre et d'échanges où sont organisés des ateliers, soirées, débats, projections, lectures, concerts...

Lors de notre visite, les différents projets de la MESA vous seront présentés. Nous pourrons aussi goûter un des excellents gâteaux proposés.

DE **Ein Bürgerraum zu Ihren Diensten und gleichzeitig Umweltschonend.**

Das am 16. März 2016 vom gemeinnützigen Verein Transition Minett gegründete MESA vereint einen Lebensmittelladen und ein Restaurant/eine Bar. Sie ist auch ein Ort der Begegnung und des Austauschs, an dem Workshops, Abende, Debatten, Filmvorführungen, Lesungen, Konzerte usw. organisiert werden.

Bei unserem Besuch werden Ihnen die verschiedenen Projekte der MESA vorgestellt. Wir können auch einen der ausgezeichneten Kuchen probieren, die angeboten werden.



*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*

 **Mardi / Dienstag**
19/11/2024

 Nationalmusée um
Fëschmaart
Marché-aux-Poissons
L-2345 Luxembourg

 Départ en train à
13h30 (Gare d'Esch/
Alzette)
Ou rendez-vous sur
place à 14h20
Abfahrt mit dem Zug
13:30 Uhr vom Escher
Bahnhof
14:20 Uhr Treffpunkt
vor Ort

 **Jusqu'au / Bis zum**
08/11/2024

Exposition / Ausstellung

**LA RÉVOLUTION DE 1974. DES RUES
DE LISBONNE AU LUXEMBOURG
DIE REVOLUTION VON 1974.
VON DEN STRASSEN LISSABONS
NACH LUXEMBURG**

 **10 €** Entrée à l'exposition et visite guidée
10 € Eintritt + geführte Tour



FR Le 25 avril 1974, la Révolution des Œillets marque le début de la conquête de la démocratie au Portugal.

À l'occasion du 50^{ème} anniversaire de cet événement, le Nationalmusée um Fëschmaart propose une grande exposition sur le renversement de la dictature au Portugal, éclairé depuis une perspective luxembourgeoise.

DE Am 25. April 1974 leitete die Nelkenrevolution den Übergang zur Demokratie in Portugal ein. Das Nationalmusée um Fëschmaart organisiert ab April 2024 eine große Sonderausstellung im Rahmen des 50. Jahrestages dieses Ereignisses, das ein fester Bestandteil der Geschichte vieler Einwohner/-innen des Großherzogtums ist.

MNAHA



Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge

Sortie / Ausgang

BAZAR DE LA CROIX-ROUGE ET WINTERLIGHTS BAZAR VOM ROTEN KREUZ UND WINTERLIGHTS

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



Samedi / **Samstag**
30/11/2024



Départ en train à
14h30 (Gare d'Esch/
Alzette)

Abfahrt mit dem Zug
14:30 Uhr vom Escher
Bahnhof



Jusqu'au / Bis zum
26/11/2024

FR Aujourd'hui, nous prenons la direction de Luxembourg ville pour nous mettre dans l'ambiance de Noël.

Nous débuterons par une visite du Bazar de la Croix-Rouge luxembourgeoise, un événement social, local et convivial, organisé chaque année depuis 78 ans.

Après, nous découvrirons les « Winterlights » en nous baladant dans les marchés de Noël de la ville, à l'heure où les lumières s'allument comme par magie.

DE Heute machen wir uns auf den Weg nach Luxemburg-Stadt, um uns auf Weihnachten einzustimmen.

Wir beginnen mit einem Besuch des Bazars des luxemburgischen Roten Kreuzes, einer sozialen, lokalen und geselligen Veranstaltung, die seit 78 Jahren jedes Jahr stattfindet.

Danach entdecken wir die „Winterlights“, indem wir über die Weihnachtsmärkte der Stadt schlendern, wenn die Lichter wie von Zauberhand angezündet werden.



*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*



Mercredi / **Mittwoch**
04/12/2024



Départ en bus
08h50 Parking Aloyse Meyer (Lallange)
09h00 Gare Esch/Alzette (Quai de bus C1)
Retour à partir de
17h30

Abfahrt mit dem Bus
08:50 Uhr Parkplatz
Aloyse Meyer (Lalléng)
09:00 Uhr Escher Bahnhof (Busstandort C1)
Rückkehr ab 17:30 Uhr



Jusqu'au / **Bis zum**
20/11/2024

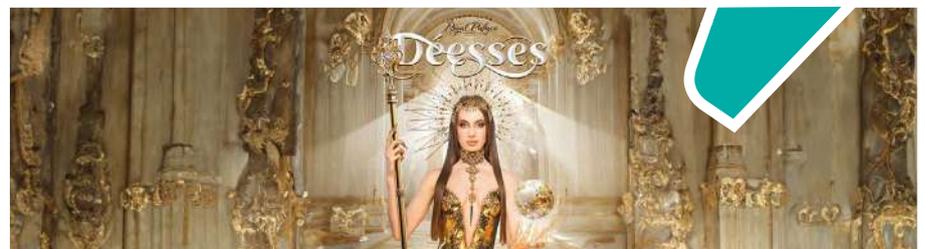
Sortie / Ausgang

ROYAL PALACE

MUSIC-HALL (Kirrwiller)

- € — 145 € Transport en bus + repas
+ spectacle en place d'honneur, hors boissons
145 € Bustransport + Essen
+ Spektakel auf Ehrenplätzen, ohne Getränke

- FR 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, « Déesses » avec un final féérique de Noël.
- DE 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 „Déesses“ mit einem märchenhaften Weihnachtsfinale.



MENU PLAISIR

(incluant 1 coupe de Crémant et 50 cl d'eau minérale)

- Saumon mariné, Pickles de légumes au fromage blanc, Condiment de betterave rouge
- Grenadin de veau, mousseline truffée, Poêlée de légumes
- Parfait chocolat noir - framboise, Glace vanille

MENU VÉGÉTARIEN OU POISSON

- Emincé de chou blanc croquant, wakamé, Fenouil, sésame noir et tofu
- Curry de légumes du moment « cocotte », Panisse frite **ou** poisson : Dos de bar à l'orange, Curry de légumes
- Parfait chocolat noir vegan, Sorbet litchi framboise



*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*



Vendredi / **Freitag**
13/12/2024



Départ en bus
08h45 Parking Aloyse
Meyer (Lallange)
08h55 Gare Esch/Al-
zette (Quai de bus C1)

Abfahrt mit dem Bus
08:45 Uhr Parkplatz
Aloyse Meyer (Lalléng)
08:55 Uhr Escher Bahn-
hof (Busstandort C1)



Jusqu'au / Bis zum
29/11/2024

Excursion / Ausflüge

MARCHÉS DE NOËL WEIHNACHTSMARKT

- € — 65 € Transport en bus + entrée au marché
de Traben Trarbach
65 € Busreisen + Eintritt Traben Trarbach Markt



FR Aujourd'hui, nous visitons deux marchés de Noël traditionnels allemands :

- **Bernkastel Kues** : Une ambiance romantique et médiévale pour ce marché proposant des créations d'artisans et de producteurs locaux.
- **Traben Trarbach** : Bienvenue dans le monde souterrain de ce marché unique, implanté dans les caves situées sous la ville, à l'abri des intempéries.

Si vous souhaitez manger avec nous dans un restaurant de Bernkastel, indiquez-le lors de votre inscription.

DE Heute besuchen wir zwei traditionelle deutsche Weihnachtsmärkte:

- **Bernkastel Kues:** In einer romantischen und mittelalterlichen Atmosphäre, bietet dieser Markt Kreationen von Kunsthandwerkern und lokalen Produzenten an.
- **Traben Trarbach:** Willkommen in der Unterwelt dieses einzigartigen Marktes, der in den Kellern unter der Stadt angesiedelt und vor dem Wetter geschützt ist.

Wenn Sie mit uns in einem Restaurant in Bernkastel essen möchten, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.



*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*



Vendredi / **Freitag**
20/12/2024



20:00 > 22:00



Artikuss
3, rue Jean Anen
L-4413 Soleuvre



Départ en bus à
19h00 (Gare d'Esch/
Alzette)
Ou rendez-vous sur
place à 19h40

Abfahrt mit dem Bus
19:00 Uhr vom Escher
Bahnhof
19:40 Uhr Treffpunkt
vor Ort



Jusqu'au / **Bis zum**
06/12/2024
Max. 14 pers.

Concert

THE GOLDEN VOICES OF GOSPEL

Oh Happy Day Tour 2024

€ — 25 €



FR Les gospels nous touchent comme pratiquement aucune autre musique. Avec des voix fascinantes et un charisme débordant, le chœur Golden Voices of Gospel enchante le public avec un répertoire très varié. Ne manquez pas l'événement gospel de l'année !

DE Gospels gehen unter die Haut wie kaum eine andere Musik. Mit faszinierenden Stimmen und einer überwältigenden Ausstrahlung verzaubert der Chor The Golden Voices of Gospel. Lassen Sie sich dieses musikalische Ereignis der Extraklasse nicht entgehen und buchen Sie jetzt ihre Tickets für das Gospel-Event des Jahres!

FICHE D'INSCRIPTION / ANMELDEFORMULAR

Nom : Prénom :
 Téléphone / GSM : Email :

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

BIEN DANS SON CORPS / KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

- Détente : Espace thermal de Mondorf / Erholung: Mondorf - thermal (08/11)**
- Groupe de marche interculturel / Interkulturelle Wandergruppe**
 23/09 14/10 28/10 11/11 25/11 09/12
- Marche remise en forme / Fitnesswanderung**
 16/09 07/10 21/10 04/11 18/11 02/12 16/12
- Gym tonique / Gymnastik** | **Gym douce adaptée / Sanfte Gymnastik**
- Qi gong** | **Tai Chi « Défense personnelle » / Tai chi « Persönliche Verteidigung »**
- Tai Chi bien-être Avancés / Fortgeschrittene** | **Self-defense seniors**
- Tennis de table / Dösch-Tennis** Par séance Abonnement
- Réflexologie plantaire / Fussreflexologie** 30 minutes 50 minutes
 25/09 10/10 24/10 21/11 05/12
- Technique Emmett** 08/10 05/11 03/12
- Outdoor Fitness Park** 27/09 04/10

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

- Conseils pour tablette et smartphone / Tipps für Tablet und Smartphone**
 02/10 06/11 04/12
- Ateliers « Monde digital » / Workshops Digital Welt**
 19/09 Banque en ligne / E-banking 17/10 Commerce en ligne / E-commerce
 14/11 Albums photos / Fotoalben 12/12 Réseaux sociaux / Soziale Netzwerke
- Ateliers créatifs / Kreative Workshops**
 18/10 Sculpture de citrouille / Kürbis schnitzen 06/12 Boîte à biscuits / Keksdose
- Ganzheitliche Gedächtnistraining (LU)** | **Entraînement de la mémoire (FR)**
- Atelier : Calligraphie japonaise / Workshop: Japanische Kalligraphie (26/10)**
- Ateliers : Céramique / Workshops: Keramik (13/11 ; 15/11 ; 27/11)**
- Ateliers thématiques pour aidants / Themenworkshops für pflegende Angehörige**
 21/09 Signes d'épuisement 07/12 Le massage, pour soi et pour l'autre
- Visite : Service des eaux / Besuch: Escher Wasserdients (09/10)** LU FR

VIE DU CLUB ET SOCIABILITE / CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

- Après-midi de rencontre / Poterstuff**
- Bingo** 02/10 06/11 11/12
- Jeux divers / Scrabble** 18/09 16/10 20/11 18/12
- Promenade / Spaziergang**
 26/09 Gaalgebierg 24/10 Rumelange 21/11 Schifflange 19/12 Gaalgebierg
- Pâtisserie / Baken a genéissen**
 25/10 Cake au potiron 22/11 Boxemännchen
 20/12 Biscuits de Noël / Weihnachtsplätzchen
- Quilles** 10/10 14/11 12/12
- Karaoké** 04/10 29/11
- Restaurant** 17/10 Noir&Blanc 19/12 La table de l'épicerie
- Cinéma / Kino a Kaffi** 03/10 (FR) 07/11 (DE) 05/12 (FR)
- Fête d'Halloween / Halloween Party (04/11)**
- Thé dansant (11/12)**
- Présentation du nouveau programme / Präsentation des neuen Programms (16/12)**
- Intergénérationnel / Intergenerationelle**
Crèche Rockkids 9h30 > 11h30 25/10 29/11
Crèche Boumba 15h00 > 16h30 08/10 12/11 10/12

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

- Biennale d'art / Kunstbiennale (25/09)**
- Circuit Vauban / Vauban-Rundgang (30/09)**
- D'Haus vum Vélo / La maison du Vélo (01/10)** Vient avec un vélo
- Château de Modave et Huy (11/10)** Option restaurant
- Luxembourg Air Rescue (15/10)**
- Marie-Astrid (22/10)** Menu Bouchée à la reine Menu végétarien
- MESA, Maison de la Transition (30/10)**
- La révolution portugaise (19/11)**
- Bazar de la Croix-Rouge et Winterlights / Bazar vom Roten Kreuz und Winterlights (30/11)**
- Royal Palace (04/12)**..... Menu viande Menu poisson Menu végétarien
- Marchés de Noël en Allemagne / Weihnachtsmarkt (13/12)**..... Option restaurant
- Concert : The Golden Voices of Gospel (20/12)**

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 :



RÈGLEMENT D'ORDRE INTERNE

- Inscriptions :** Veuillez-vous inscrire pour toutes nos activités auxquelles vous souhaitez participer. Les inscriptions peuvent être faites :
 - Directement au club : du lundi au vendredi entre 8h30 et 12h30
 - Par téléphone au 27 55 - 33 90 du lundi au vendredi entre 8h30 et 12h30
 - Par mail :
mosaïque-club@croix-rouge.lu
- Païement :** Il s'effectue, après réception d'une facture avec le montant correspondant et la référence indiquée, par virement bancaire sur le compte :
LU22 0019 4955 4084 3000 (BCEE)

Pour les cours, le montant total pour la session est dû, même si vous ne pouvez pas être présent à toutes les séances pour des raisons personnelles (vacances, maladies...).
- Participation aux activités :** Celle-ci se fait au Mosaïque Club sous votre propre responsabilité, et exclusivement à vos propres risques et périls. Par ailleurs, Doheem versuergt, le gestionnaire du Mosaïque Club, décline toute responsabilité en cas d'accident. Pour le bon déroulement de l'activité ou de l'excursion, nous vous prions d'être présent au lieu du rendez-vous et à l'heure indiqués.
- Activités sportives :** Il est fortement conseillé de demander l'avis de votre médecin. En cas de problèmes de santé, pour des raisons de sécurité, et dans votre propre intérêt, veuillez en informer le responsable de l'activité. Par ailleurs, un équipement de base est souvent nécessaire pour pratiquer une activité (une tenue adaptée, des chaussures, éventuellement un tapis de sol...). Nous nous tenons à votre entière disposition pour vous informer et vous guider.
- Annulation d'une activité :** Une activité peut être annulée si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, de même qu'en cas de maladie du / de la chargé(e) du cours. Les frais engagés ne seront pas facturés.
- Impossibilité de participer à une activité ou à un cours :** Nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais. La place libérée pourra alors être attribuée à une personne sur liste d'attente. Le cas échéant, votre participation vous pourra être remboursée. Dans le cas où nous ne pourrions pas réattribuer la place, les frais inhérents à votre annulation vous seront facturés.
- Protection des données et prise et diffusion de photos :** Merci de consulter le livret d'accueil et d'information du Mosaïque Club ou de vous renseigner auprès de l'équipe.

Quelques recommandations :

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

ATTENTION !

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

DEUTSCHE VERSION | →
AUF DER RÜCKSEITE

INTERNE VORSCHRIFTEN

- Einschreibungen:** Wir möchten Sie bitten, sich für jede Aktivität, an der Sie teilnehmen möchten, anzumelden. Anmelden können Sie sich wie folgt:
 - Direkt im Club, von Montag bis Freitag, zwischen 8.30 und 12.30 Uhr.
 - Telefonisch unter der Rufnummer 27 55 - 33 90, von Montag bis Freitag, zwischen 8.30 und 12.30 Uhr
 - Per Email:
mosaique-club@croix-rouge.lu
- Die **Zahlung** erfolgt nach Erhalt der Rechnung, mit dem entsprechenden Betrag und der angegebenen Referenznummer, per Überweisung auf folgendes Konto:
LU22 0019 4955 4084 3000 (BCEE)

Der volle Preis für die Kurse ist jeweils fällig, auch wenn Sie aus verschiedenen Gründen (Ferien, Krankheit, ...) verhindert sind und nicht an jedem einzelnen Kurs teilnehmen können.
- Die **Teilnahme an Aktivitäten** im Mosaïque Club verläuft unter Ihrer eigenen Verantwortung und Ihrer eigenen Gefahr. Der Verwalter des Mosaïque Club, Doheem versuergt, übernimmt keine Haftung im Falle eines Unfalls. Für einen reibungslosen Ablauf der Aktivitäten oder Ausflüge, bitten wir Sie pünktlich an unseren angegebenen Treffpunkten zu erscheinen.
- Sportliche Aktivitäten:** Es wird Ihnen wärmstens ans Herz gelegt, vorher mit Ihrem Arzt abzuklären. Aus Sicherheitsgründen, und in Ihrem eigenen Interesse, bitten wir Sie, bei gesundheitlichen Problemen, den/ die Leiter/in der Aktivität zu informieren. Außerdem ist des Öfteren eine Grundausstattung nötig, um an einer Aktivität teilnehmen zu können (angepasste Kleidung, Schuhe, vielleicht eine Sportmatte...). Für weitere Informationen oder Anleitungen, stehen Wir Ihnen gerne zur Verfügung.
- Absagen einer Aktivität:** Eine Aktivität kann abgesagt werden, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erfüllt wurde, oder bei Erkrankung des/der Kursleiters/in. Die diesbezüglich anfallenden Kosten werden Ihnen nicht berechnet.
- Wenn Sie **nicht an einer Aktivität teilnehmen** können, bitten wir Sie, uns so schnell wie möglich Bescheid zu geben. Der freigewordene Platz kann somit an eine Person auf der Warteliste zugeteilt werden. Gegebenenfalls können Ihnen die Kosten rückerstattet werden. Andernfalls werden Ihnen die diesbezüglich anfallenden Kosten verrechnet.
- Datenschutz und Aufnahme und Verbreitung von Fotos:** Bitte beachten Sie hierzu das „Livret d'accueil et d'information“ des Mosaïque Club, oder fragen Sie nach beim Personal.

Einige Empfehlungen:

Es ist ratsam, immer eine Kleinigkeit vor Beginn einer Aktivität zu essen (Gefahr der Unterzuckerung). Im Laufe einer Aktivität sollten Sie stets genug Flüssigkeit zu sich nehmen, um eine Dehydrierung zu vermeiden.

ACHTUNG!

Diese internen Regelungen gelten nur für die Aktivitäten des Mosaïque Club. Für Aktivitäten unserer Partner gelten andere, von ihnen selbst festgelegte Regelungen.



KULTURFABRIK

Eredità

Un film de Jean Luc Cesco

MERCREDI 9 OCTOBRE 2024

18H30

DOCUMENTAIRE

PROJECTION ET RENCONTRE-DÉBAT

AVEC

JEAN-LUC CESCO, RÉALISATEUR

ALVARO BRAVO, NEUROLOGUE ET MEVS PSYCHIATRIE

JUSTINE FERNANDES, ASSISTANTE SOCIALE

MODÉRATION : AUDREY SOMNARD, JOURNALISTE

Un projet organisé par
la Kulturfabrik,
Réseau-Psy-Psychesch Hëllef
Dobaussen asbl et Escher BiBBS,
dans le cadre de
la Semaine de la Santé Mentale et
des 40+1 ans de la Kulturfabrik.



ENTRÉE LIBRE, SUR RÉSERVATION :

INSCRIPTIONS@KULTURFABRIK.LU



kulturfabrik.lu

L'ASSOCIATION KULTURFABRIK BÉNÉFICIE DU SOUTIEN FINANCIER
DU MINISTÈRE DE LA CULTURE DU LUXEMBOURG ET DE LA VILLE D'ESCH-SUR-ALZETTE



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Culture



2024 SENIORE FEIEREN



photo © Ville d'Esch-sur-Alzette - Département patrimoine historique et industriel - Photothèque

SENIOREFEIEREN 2024

Mer bieden all Escher Awunner* innen ab 60 Joer, déi sech fir d'Seniorefeieren nei aschreiwen oder ausschreiwen wëllen, sech bis den 23. September 2024 am Escher BiBSS op der Brillplaz: 24 rue Louis Pasteur, ze mellen.

SENIORENFEIERN 2024

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 2024 im Escher BiBSS am Brillplatz: 24 rue Louis Pasteur, zu melden.

FÊTES SENIORS 2024

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 2024, sis à la Place de la Résistance : 24 rue Louis Pasteur.



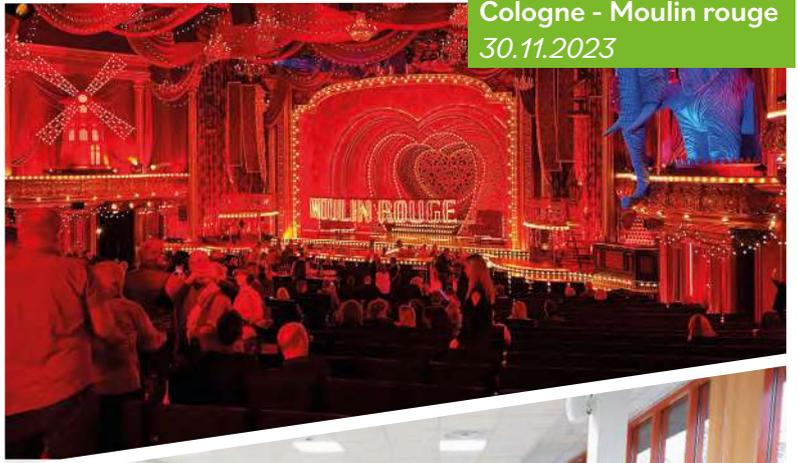
Service Seniors Besoins spécifiques de la Ville d'Esch-sur-Alzette
24, rue Louis Pasteur, L-4276 Esch-sur-Alzette
Tél. : 27 54 - 22 10 | seniors@villeesch.lu



RÉTROSPECTIVE



Visite Nancy
18.10.2023



Cologne - Moulin rouge
30.11.2023



Repas caritatif
27.01.2024



Atelier Pâtisserie
16.02.2024



Centre de tri Bettembourg
08.03.2024



Pétanque
28.05.2024



Mellerdall
28.08.2023



Visite Korschthal
07.11.2023

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