



PROGRAMME
D'ACTIVITÉS
ET DE LOISIRS
JANVIER - AVRIL
2025

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

- Initiation à la salle de fitness /
Einführung in das Fitnessstudio 7
- Groupe de marche interculturel /
Interkulturelle Wandergruppe 8
- Marche remise en forme / **Fitnesswanderung** 9
- Gymnastique / **Gymnastik** 10
- Qi gong 11
- Tai Chi bien-être (Avancés / **Fortgeschrittene**) 12
- Tennis de table / **Dösch-Tennis** 13
- Réflexologie plantaire / **Fussreflexologie** 14
- Technique Emmett / **Emmett Technique** 15
- Détente : Le paradis de sel /
Entspannung: Das Salzparadies 16
- Randonnée / **Wanderung** : Mamerleeën 17

S'INFORMER, CONTINUER À APPRENDRE

SICH INFORMIEREN, LIFELONG LEARNING

- Cours / **Unterricht** : Bridge 19
- Conseils pour tablette et smartphone /
Tipps für Tablet und Smartphone 20
- Sécurité sur Internet : Hameçonnage /
Internet-Sicherheit: Phishing 21
- Ateliers créatifs / **Kreative Workshops** 22
- Crochet / **Heekelen** 23
- Initiation à l'électronique / **Elektronik Workshop** 24
- Séance d'information / **Konferenz** :
Découvrez la Croix-Rouge et le service Iris 25
- Séance d'information / **Konferenz** :
KulturPass 26
- Aidants / **Pflegende Angehörige** 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
- Galette des rois / **Dräikinnekskuch** 43
- Thé dansant / **Tanztee** 44
- Exposition photos / **Fotoausstellung** :
Les 1001 robes du coquelicot 45
- Projets intergénérationnels / **Intergenerationelle Projekte** 46
- Présentation du nouveau programme /
Präsentation des neuen Programms 47
- Proposition de projet participatif :
Jeu de piste à Esch-à-Alzette 48
- Cette page est à vous ! / **Diese Seite gehört Ihnen!** 49


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

- Théâtre / **Theater** : E Fall fir d’Bom 51
- Visite et présentation / **Einführung und Präsentation** :
Facilitec 52
- Festival « Luminescences » à Amnéville 53
- Spectacle de danse au Escher Theater / **Tanz** :
« Groove Club » 54
- Editpress - Tageblatt 55
- Boucherie Meyer 56
- Festival des migrations / **Migrations Festival** 57
- Visite guidée : Musée National de la Résistance
et des Droits Humains 58
- Concert au Escher Theater / **Konzert** : Musicals & Gershwin .. 59
- Visite : Musée A Possen (Bech-Kleinmacher) 60
- Excursion : Marché de Pâques à Sankt Wendel /
Ausflug: Ostermarkt St. Wendel 61
- Excursion / **Ausflug** : Dinant 62
- Court séjour / **Minitrip** : Blankenberge et Bruges 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

 Informations /
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)



PRÉFACE VORWORT



Manuela Lorenzo
Chargée de direction

Audrey Antinori
Éducatrice

FR Chères lectrices, chers lecteurs,

L'hiver est considéré comme la saison du froid et du cocooning mais notre programme d'activités vous invite à sortir, à bouger, à apprendre, à rencontrer les autres... en d'autres mots à rester actifs !

À titre d'exemples, du côté des activités corporelles, nos marches du lundi sont l'occasion de profiter de la beauté de la nature tout en prenant l'air. La rubrique *Life long learning* propose des workshops pour découvrir de nouveaux loisirs. La convivialité est très présente avec de nombreux moments de partage et de bonne humeur. Par ailleurs, nos visites vous montrent les coulisses d'une boucherie, d'un journal ou d'une initiative locale. Enfin, nos excursions se font variées : festival des lumières, marché de Pâques, Dinant, la côte belge.

Explorez ce nouveau programme et laissez-vous guider par la curiosité et l'envie !
Au plaisir de vous rencontrer lors de nos activités,

L'équipe du Mosaïque club

DE Liebe Leserinnen und Leser,

Der Winter mag zwar als die Jahreszeit der Kälte und des Kuschelns gelten, aber unser Aktivitätsprogramm lädt Sie ein, rauszugehen, sich zu bewegen, zu lernen, andere zu treffen... mit anderen Worten, aktiv zu bleiben!

Was körperliche Aktivitäten betrifft, bieten unsere Montagsspaziergänge beispielsweise die Möglichkeit, die Schönheit der Natur zu genießen und gleichzeitig frische Luft zu schnappen. Der Bereich „Lebenslanges Lernen“ bietet Workshops zum Entdecken neuer Hobbys. Die Geselligkeit ist sehr präsent mit vielen Momenten des Austauschs und der guten Laune. Darüber hinaus werden unsere Führungen ihnen einen Blick hinter die Kulissen einer Metzgerei, einer Zeitung und einer lokalen Initiative gewähren. Auch unsere Ausflüge fallen vielfältig aus, unter anderem, das Lichterfest, der Ostermarkt, Dinant und die belgische Küste.

Entdecken Sie unser neues Programm und lassen Sie sich von Neugier und Lust leiten!
Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Aktivitäten kennenzulernen,

Das Mosaïque Club-Team



Bien dans son corps Körperliches Wohlbefinden

INITIATION À LA SALLE DE FITNESS /
EINFÜHRUNG IN DAS FITNESSSTUDIO

GROUPE DE MARCHE
INTERCULTUREL / INTERKULTURELLE
WANDERGRUPPE

MARCHE REMISE EN FORME /
FITNESSWANDERUNG

GYMNASTIQUE / GYMNASTIK

QI GONG

TAI CHI BIEN-ÊTRE
(AVANCÉS / FORTGESCHRITTENE)

TENNIS DE TABLE / DËSCH-TENNIS

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE /
FUSSREFLEXOLOGIE

TECHNIQUE EMMETT /
EMMETT TECHNIQUE


DÉTENTE : LE PARADIS DE SEL /
ENTSPANNUNG: DAS SALZPARADIES

RANDONNÉE / WANDERUNG :
MAMERLEEËN


Activité physique / Körperliche Aktivität


NEW!


INITIATION À LA SALLE DE FITNESS EINFÜHRUNG IN DAS FITNESSSTUDIO


 Mardi / Dienstags
(hors vacances scolaires et jours fériés /
außer Schulferien und Feiertage)


 Présence du coach sportif / **Anwesenheit des Sporttrainers**
09:15 > 11:00

 Hall omnisports de Lallange - Centre sportif Henri Schmitz (salle de musculation)

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

 Lëtzebuergesch / Français

 Jusqu'au jeudi précédent / **Bis zum Donnerstag davor**
Inscription obligatoire / **Anmeldung erforderlich**

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

 — **Gratuit / Gratis**



FR Nous vous proposons une initiation à l'usage des installations de la salle de musculation du Centre sportif Henri Schmitz de Lallange. Ludiques et performants, ces équipements garantissent un entraînement complet pour tous, sportifs et moins sportifs, jeunes et moins jeunes.

Afin d'apprendre à les utiliser en toute sécurité, ces séances sont supervisées par un coach sportif.

La durée de la séance est au choix de chacun.


DE Wir bieten Ihnen eine Einführung in die Nutzung der Finessenrichtungen im Kraftraum des Sportzentrums Henri Schmitz in Lallange. Diese unterhaltsamen und effizienten Geräte garantieren ein umfassendes Training für alle, sportlich und weniger sportlich und für alle Altersgruppen geeignet.


Um den sicheren Umgang zu erlernen, werden die Sitzungen von einem Sporttrainer betreut ist. **Die Länge der Sitzung ist jedem selbst überlassen.**







*Bien dans
son corps*


 **Lundi / Montag**
06/01, 20/01,
03/02, 17/02,
03/03, 17/03,
31/03, 14/04/2025

 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 Gaalgebierg :
13/01, 10/02,
10/03, 07/04/2025


Départ Lallange :
27/01, 24/02,
24/03/2025

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

Jeden zweiten Montag
(außer Feiertage)

 Multilingue /
Mehrsprachig

 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
07/01 au 25/03/2025


Gym douce adaptée :
Tous les jeudis du
09/01 au 27/03/2025

Hors vacances sco-
laires et jours fériés


Gymnastik:
Dienstags vom 07.01
bis zum 25.03.2025

Sanfte Gymnastik:
Donnerstags vom
09.01 bis zum
27.03.2025


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

📅 Mercredi / **Mittwoch**
 15/01, 22/01,
 29/01, 05/02,
 12/02, 05/03,
 12/03, 19/03,
 26/03, 02/04/2025

🕒 09:30 > 10:30

📍 Mosaïque Club

👤 Sandra Chenut,
 kinésithérapeute

🌐 Français

✍ Minimum
 8 participants
 Mindestens
 8 Teilnehmer

👕 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.

TAI CHI BIEN-ÊTRE


(Avancés / Fortgeschrittene)





*Bien dans
son corps*

 Tous les lundis hors vacances scolaires (du 13/01 au 24/03/2025)

Montags außer Schulferien und Feiertage (vom 13.01 bis zum 24.03.2025)


 10:30 > 11:30

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

 Bus 7 - Arrêt Bd Hubert Clément

 Ernest Hevessy

 Français

 Une bouteille d'eau + des vêtements confortables

Flasche Wasser + bequeme Kleidung

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

FR En exécutant des mouvements fluides, lents et harmonieux, en coordination avec une respiration profonde, le Tai Chi 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 Durch die Ausführung flüssiger, langsamer und harmonischer Bewegungen in Koordination mit tiefer Atmung sorgt Tai Chi 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




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)


 Tous les jeudis hors vacances scolaires (du 09/01 au 27/03/2025)


Donnerstags außer Schulferien und Feiertage (vom 09.01 bis zum 27.03.2025)


 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 confortables + une bouteille d'eau + une collation

Sportoutfit + Flasche Wasser + Snack



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!




*Bien dans
son corps*


 Jeudi / **Donnerstag**
02/01, 16/01,
30/01, 13/02,
27/02, 13/03,
27/03, 10/04,
24/04/2025

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

 Mosaïque Club

 Marjorie Fenot

 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**
14/01, 04/02,
04/03, 01/04,
29/04/2025


 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 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*


 **Vendredi / Freitag**
07/02/2025


 Départ en transport en commun à 14h00 (Gare d'Esch/Alzette) pour la séance de 15h00.


Possibilité de se rendre directement sur place pour la séance de 14h (non accompagnée)

**Abfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln 14:00 Uhr (Escher Bahnhof).
Sitzung um 15:00 Uhr**

Sie haben die Möglichkeit um 14:00 Uhr vor Ort zu sein (unbegleitete Sitzung).

 Paradis de sel
8a, rue du Village
B-6790 Aubange

 **Jusqu'au / Bis zum**
31/01/2025

 Une bouteille d'eau + des vêtements confortables

Wasser + bequeme Kleidung

Détente / Entspannung

LE PARADIS DE SEL DAS SALZPARADIES

 **17 €** Entrée à la grotte de sel / Maximum 7 personnes
17 € Eintritt in die Salzgrotte / Maximal 7 Personen



FR Profitez des bienfaits d'une grotte de sel dans une ancienne cave voutée dont les parois sont recouvertes de 15 tonnes de sel en provenance de l'Himalaya et de la Mer Morte. La température ambiante de 20 à 23°C et le taux d'humidité (40-60%) recréent un microclimat marin.

Vous ressentirez les bienfaits de cette atmosphère riche en minéraux et en oligo-éléments. La lumière douce, la musique relaxante et le ruissellement de la fontaine vous permettent un véritable moment de détente.

Une séance de grotte de sel procure les bienfaits d'un séjour à la mer.


DE Genießen Sie die Wohltat Salzgrotte, die mit 15 Tonnen Salz aus dem Toten Meer und dem Himalaya ausgestattet ist. Die angenehme Temperatur (zwischen 20 und 23°C) und der Feuchtigkeitsgehalt (40-60%) sorgen für ein maritimes Mikroklima.


Sie werden die Wohltaten dieser mineralhaltigen Atmosphäre erleben. Bei gedämpften Licht, Entspannungsmusik und dem Rieselndes Brunnens werden Sie den Alltag vergessen.

Eine Sitzung in der Salzgrotte ist genauso wohltuend wie ein Aufenthalt am Meer.





Körperliches Wohlbefinden


 **Lundi/Montag**
28/04/2025

 Départ en train à 9h00 (Gare d'Esch/Alzette) ou rendez-vous sur place à 10h00

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

 Multilingue
Mehrsprachig

 Jusqu'au /bis zum
23/04/2025

 Une bouteille d'eau, des chaussures de marche, des vêtements adaptés à la météo et un pique-nique.

Wasser, Sport oder Wanderschuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung, ein Picknick.

Randonnée / Wanderung

MAMERLEEËN



FR Aujourd'hui, nous partons en randonnée dans les Mamerleeën.

Dans la forêt entre Mersch et Schoenfels se cachent des formations rocheuses et des grottes impressionnantes : les « Mamerleeën », un réseau de grottes naturelles en grès et de galeries artificielles. Cette randonnée vous fera découvrir cette belle région du Gutland luxembourgeois.

Nous pique-niquerons sur le site de « Hunnebur », au bord d'un étang qui invite à se détendre en pleine nature.

Durée de marche : environ 3 heures (11,2 km)

Difficulté : intermédiaire.

Bonne condition physique nécessaire.

Point de départ de la randonnée : Gare de Mersch.

DE Heute machen wir eine Wanderung im Mamerleeën.


Im Wald zwischen Mersch und Schönfels gibt es beeindruckende Felsen und Höhlen: die „Mamerleeën“, aus natürlichen Sandsteinhöhlen. Diese Wanderung ermöglicht ihnen, diese wunderschöne Region des Luxemburger Gutlandes zu entdecken.

Wir machen ein Picknick auf dem Gelände „Hunnebur“, am Rande eines Teiches, der zum Entspannen in der freien Natur einlädt.

Gehzeit: ca. 3 Stunden (11,2 km)

Schwierigkeit: mittelschwer. Gute körperliche Verfassung erforderlich.

Ausgangspunkt der Wanderung: Bahnhof Mersch.



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

COURS / UNTERRICHT : BRIDGE

CONSEILS POUR TABLETTE ET
SMARTPHONE / TIPPS FÜR TABLET
UND SMARTPHONE

SÉCURITÉ SUR INTERNET :
HAMEÇONNAGE /
INTERNET-SICHERHEIT: PHISHING

ATELIERS CRÉATIFS /
KREATIVE WORKSHOPS

CROCHET / HEEKELEN

INITIATION À L'ÉLECTRONIQUE /
ELEKTRONIK WORKSHOP

SÉANCE D'INFORMATION /
KONFERENZ : DÉCOUVREZ LA CROIX-
ROUGE ET LE SERVICE IRIS

SÉANCE D'INFORMATION /
KONFERENZ : KULTURPASS

AIDANTS / PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Cours / Unterricht

NEW!

BRIDGE

€ — 25 € par séance, à payer sur place
25 € pro Sitzung, zahlbar vor Ort



*Sich informieren,
Lifelong Learning*



Tous les lundis hors
vacances scolaires et
jours fériés.

**Montags außer
Schulferien und
Feiertage.**

Début des cours /
Unterrichtsbeginn :
13/01/2025



13:30 > 16:30



Mosaïque Club



Danielle Streiff



Français



Jusqu'au 08/01/2025 •
Min. 4 participants

Bis zum 08.01.2025 •
Min. 4 Teilnehmer

FR Le bridge est un jeu de cartes convivial, passionnant et stimulant !

Jouer au bridge, c'est associer stratégie, concentration et mémoire. Il est tout à la fois un jeu de cartes, un sport de l'esprit et d'équipe.

Découvrez cette activité ludique, pleine de surprises et jamais lassante.

Débutants bienvenus !

DE Bridge ist ein freundliches, spannendes und anregendes Kartenspiel !


Beim Bridge-Spielen müssen Strategie, Konzentration und Gedächtnis kombiniert werden. Es ist sowohl ein Kartenspiel als auch ein Mental- und Team sport.


Entdecken Sie diese unterhaltsame Aktivität, die voller Überraschungen steckt und niemals langweilig wird.


Anfänger willkommen !





*S'informer,
continuer
à apprendre*

 Mercredi / Mittwoch
08/01, 05/02,
05/03, 02/04/2025

 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*

 Mardi / Dienstag
04/03/2025 (FR)
01/04/2025 (LU)

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Silver Surfers

 Jusqu'au vendredi
précédent / Bis zum
Dienstag davor

Atelier / Workshop

SÉCURITÉ SUR INTERNET INTERNET-SICHERHEIT

€ — Gratuit / Gratis



FR Nous débutons une série d'ateliers sur la sécurité numérique. Le premier module concerne l'**hameçonnage** ou *phishing* qui est une forme d'escroquerie sur Internet. Le fraudeur se fait passer pour un organisme que vous connaissez (banque, service des impôts, etc.) pour vous demander des informations personnelles.

Au cours de ce workshop, les différents mécanismes et stratégies utilisés par les fraudeurs seront expliqués ainsi que les manières de s'en protéger.

DE Wir starten eine Workshop-Reihe zum Thema digitale Sicherheit. Das erste Modul befasst sich mit **Phishing**, einer Form des Internetbetrugs. Der Betrüger gibt sich als eine Ihnen bekannte Organisation aus (Bank, Steuerbehörde usw.) und fragt Sie nach persönlichen Daten.

In diesem Workshop werden die verschiedenen Mechanismen und Strategien von Betrügern erläutert und Möglichkeiten aufgezeigt, sich davor zu schützen.

ATELIERS CRÉATIFS KREATIVE WORKSHOPS



*S'informer,
continuer
à apprendre*

PROGRAMME / PROGRAMM

-  **10/01/2025 : Peindre des pierres à magnet /
Magnetsteine dekorieren bzw. bemalen** € 12€

Décorez des pierres selon vos envies.

Activité proposée par Christiane Meyer, membre de notre club.

Verzieren Sie die Steine nach Ihren Wünschen.

Aktivität vorgeschlagen von Christiane Meyer, Mitglied eines Clubs.

-  **14/02/2025 : Savon aux huiles essentielles (DIY) /
Seife mit ätherischen Ölen (DIY)** € 12 €

Créez votre savon en choisissant l'odeur ou les propriétés de soins d'une huile essentielle.

Erstellen Sie Ihre Seife, indem Sie den Duft

oder die pflegenden Eigenschaften eines ätherischen Öls wählen.

-  **21/03/2025 : Décoration de Pâques /
Osterdekoration** € 14 €


Créez votre décoration à base de petites tranches de bois.


Erstellen Sie Ihre Dekoration aus kleinen Holzscheiben.


-  **11/04/2025 : Panier en corde / Korb aus Seil** € 12 €

Tissez un petit panier qui sera non seulement très pratique, mais aussi très joli.


Flechten sie ihren eigenen (Deko) Korb aus Seil.

 **Vendredi / Freitag**
10/01, 14/02,
21/03, 11/04/2025

 **14:00 > 16:00**


 **Mosaïque Club**


 **Multilingue /
Mehrsprachig**


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



*Sich informieren,
Lifelong Learning*


 Mercredi / Mittwoch
12/03, 19/03/2025

 14:00 > 17:00

 Mosaïque Club

 Marie-Lou Bock

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au / Bis zum
05/03/2025
(5 pers. max.)

Atelier / Workshop

CROCHET HEEKELN

€ — 10 € Matériel
10 € Material



FR Le crochet, un loisir créatif pour tous !

Pour tous ceux qui aiment le crochet ou souhaitent l'apprendre, vous pourrez le faire en groupe à notre club dans une ambiance conviviale.

Débutants bienvenus !

Activité proposée par Marie-Lou Bock, membre de notre club.

LU Heekelen - Spaass fir jiddereen


Fir jiddereen den Spaass um Heekelen hued oder et wëllt léieren, den kann et am Grupp bei eis am Mosaïque ennert enger flotter Ambiance maachen kommen.


Ufänger wëllkomm!

Aktivitéit proposéiert vum Marie-Lou Bock, Member vun eisem Club.




*S'informer,
continuer
à apprendre*


 Jeudi / Donnerstag
30/01/2025

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Gérard Franzen

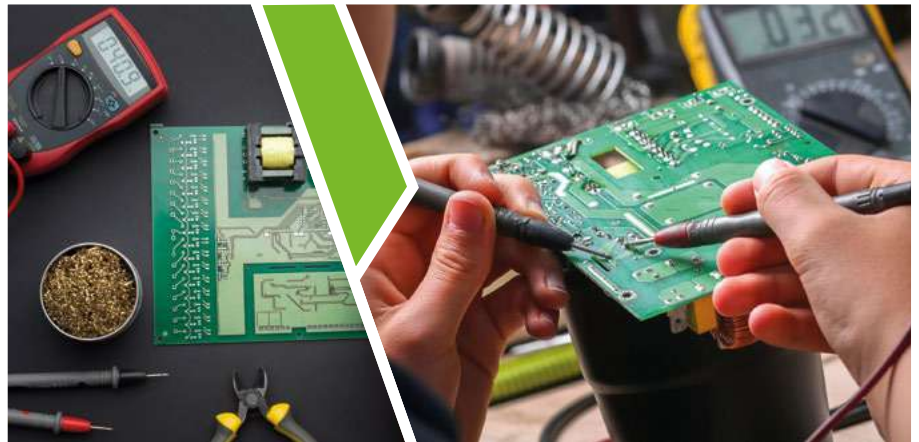
 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au / Bis zum
23/01/2025

Atelier / Workshop

INITIATION À L'ÉLECTRONIQUE ELEKTRONIK WORKSHOP

€ — 12 € Matériel
12 € Material



FR Plongez-vous dans le monde fascinant de l'électronique.

Il ne s'agit pas d'un cours théorique, mais d'électronique pratique. Tout le monde peut participer ! Aucune connaissance préalable requise ! Amusez-vous simplement à bricoler !

Dans ce workshop, vous apprendrez à souder un circuit en forme d'étoile.

Activité proposée par Gérard Franzen, membre de notre club.

DE Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Elektronik.

Dies ist kein theoretischer Kurs, sondern Elektronik zum Anfassen. Jeder kann mitmachen! Keine Vorkenntnisse sind erforderlich! Nur Spaß am Basteln!

In diesem Workshop lernen Sie, wie man eine sternförmige Schaltung lötet.

Aktivität vorgeschlagen von Gérard Franzen, Mitglied unseres Clubs.



*Sich informieren,
Lifelong Learning*



Dënschden
14/01/2025
op Lëtzebuergesch
Mercredi
15/01/2025
en langue française



14:00 > 15:30



Mosaïque Club



Yanica Reichel,
coordinatrice du projet
IRIS à la Croix-Rouge
luxembourgeoise



Jusqu'au vendredi
précédent / Bis zum
Freitag davor

Séance d'information / Konferenz

DÉCOUVREZ LA CROIX-ROUGE ET LE SERVICE IRIS

€ — Gratuit / Gratis



FR Savez-vous que la Croix-Rouge luxembourgeoise compte 1 300 bénévoles et plus de 3 000 salariés ?

Connaissez-vous les sept principes qui guident ses actions ?

Au cours de cette présentation, vous découvrirez la Croix-Rouge et ses spécificités. Un focus sera fait sur le service Iris, qui se dédie à lutter contre la solitude et l'isolement social. Vous verrez également comment les bénévoles jouent un rôle essentiel dans les activités de la Croix-Rouge et en particulier pour le service IRIS où ils s'engagent pour soutenir les personnes vulnérables.


DE Wussten Sie, dass das Luxemburger Rote Kreuz 1.300 Freiwillige und mehr als 3.000 Mitarbeiter hat?


Kennen Sie die sieben Prinzipien, die ihr Handeln leiten?


In diesem Workshop entdecken Sie das Rote Kreuz und seine Besonderheiten. Ein Schwerpunkt wird auf dem Iris-Dienst liegen, der sich der Bekämpfung von Einsamkeit und sozialer Isolation widmet. Sie werden auch sehen, welche wesentliche Rolle Freiwillige bei den Aktivitäten des Roten Kreuzes und insbesondere beim IRIS-Dienst spielen, wo sie sich für die Unterstützung schutzbedürftiger Menschen einsetzen.




*S'informer,
continuer
à apprendre*


 Mercredi / Mittwoch
30/04/2025

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Marianne David (LU)
Luis Santiago (FR)

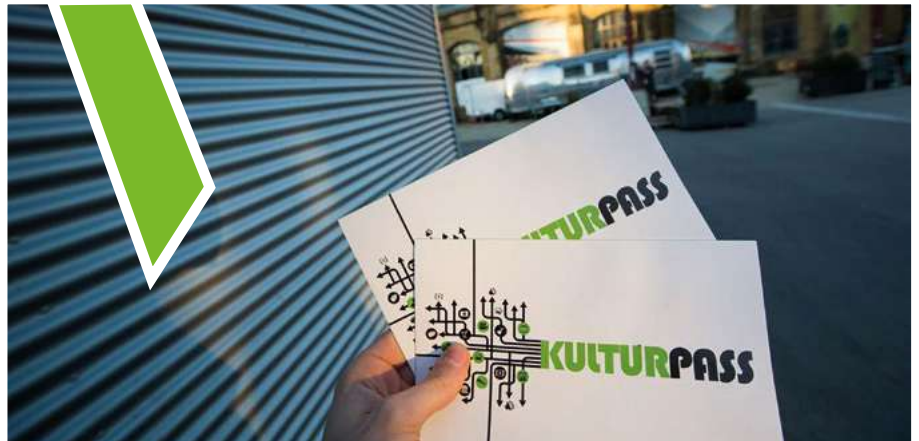
 Lëtzebuergesch /
Français

 Jusqu'au vendredi
précédent / Bis zum
Freitag davor

Séance d'information / Konferenz

KULTURPASS

 — Gratuit / Gratis



Qu'est-ce que le Kulturpass ?

Le Kulturpass permet aux personnes à revenu modeste de participer à la vie culturelle luxembourgeoise. Valable deux ans, le Kulturpass est une carte gratuite nominative et personnelle permettant :

- d'accéder gratuitement aux musées partenaires
- d'acheter un billet d'entrée à un spectacle de danse, un concert, une pièce de théâtre, la cinémathèque ou un festival... à un tarif réduit.

Découvrez cette belle initiative !

Was ist der Kulturpass?

Der Kulturpass ermöglicht Menschen mit bescheidenem Einkommen die Teilnahme am kulturellen Leben in Luxemburg:

- Freier Eintritt bei Partnermuseen
- Eintritt zu einem reduzierten Preis bei Veranstaltungen unserer kulturellen Partner

Entdecken Sie diese interessante Initiative!

KULTURPASS
CULTUR'ALL asbl

Aidant.lu

une initiative de

help

All Dag ass e gudden Dag



Séance d'information
Mercredi / Mittwoch
29/01/2025
14:00 > 16:00

Atelier thématique
Jeudi / Donnerstag
27/03/2025
14:30 > 16:30

Accueil des participants à partir de 14h00
Begrüßung der Teilnehmer ab 14 Uhr



Mosaïque Club



Français



Jusqu'à 10 jours avant /
Bis zu 10 Tagen vor

Inscription obligatoire /
Anmeldung obligatorisch

Max. 10 pers.

Séance d'information / Konferenz

AIDANTS / PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

€ — Participation gratuite / Kostenlose Teilnahme

FR Vous aidez un membre de votre famille, un ami ou un voisin de façon régulière dans sa vie domestique, dans des gestes du quotidien, pour l'accompagner à des rendez-vous... Ces activités pourraient vous intéresser.

DE Sie helfen regelmäßig einem Familienmitglied, Freund oder Nachbarn im Haushalt, bei alltäglichen Verrichtungen, begleiten ihn zu Terminen... Diese Aktivitäten könnten Sie interessieren.

PROGRAMME / PROGRAMM



29/01/2025 : Séance d'information pour aidants / Informationsveranstaltung für pflegende Angehörige

Recevez des explications sur les offres d'aide et de soutien qui sont à votre disposition pour vous soulager et pour faciliter votre quotidien.

Erhalten Sie Erklärungen zu den bestehenden Hilfs- und Unterstützungsangeboten, die Sie in Anspruch nehmen können, um Sie zu entlasten und Ihren Alltag zu erleichtern.



27/03/2025 : Atelier thématique : Vivre avec ses émotions / Thematischer Workshop: Mit seinen Emotionen leben

L'anxiété, la peur, la culpabilité, la colère... Découvrez comment mieux comprendre, accepter et gérer ces émotions plutôt que de les ignorer, et comment retrouver un équilibre intérieur plus harmonieux.

Angst, Furcht, Schuldgefühle, Wut... Erfahren Sie, wie Sie diese Emotionen besser verstehen, akzeptieren und mit ihnen umgehen können, anstatt sie zu ignorieren, und wie Sie zu einem harmonischeren inneren Gleichgewicht zurückfinden.

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

GALETTE DES ROIS /
DRÄIKINNEKSKUCH

THÉ DANSANT / TANZTEE

EXPOSITION PHOTOS /
FOTOAUSSTELLUNG : LES 1001
ROBES DU COQUELICOT

PRÉSENTATION DU NOUVEAU
PROGRAMME / PRÄSENTATION
DES NEUEN PROGRAMMS

PROPOSITION DE PROJET
PARTICIPATIF : JEU DE PISTE
À ESCH-À-ALZETTE


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

📅 **Bingo : 08/01, 05/02, 05/03, 02/04/2025**

📅 **Jeux divers :**

22/01/2025 : Scrabble et Jeux divers
édition spéciale / Sonderausgabe **Pictionnary**

26/02/2025 : Scrabble et Jeux divers
(Rummikub, cartes, dames...)

19/03/2025 : Scrabble et Jeux divers
édition spéciale / Sonderausgabe **Quizz**

23/04/2025 : 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

 **23/01/2025** : Schifflange

 **20/02/2025** : Redange-Belval

 **20/03/2025** : Noertzange

 **17/04/2025** : Gaalgebierg



ESCHER BUREAU D'INFORMATION

Besoins spécifiques & Seniors

Le Service Seniors – Besoins spécifiques de la Ville d'Esch-sur-Alzette s'adresse aux seniors, aux citoyens à besoins spécifiques et leurs proches.

Avez-vous des questions ?

des suggestions ?

Besoin d'un conseil ?

Souhaitez-vous vous renseigner sur les offres de loisirs, l'assurance-dépendance, le repas sur roues, le Téléalarme, les services d'aide... ?

Alors, n'hésitez pas et contactez-nous ! Venez nous rencontrer et/ou abonnez-vous à notre page Facebook et/ou envoyez-nous un courriel.

ESCHER BIBSS

Escher Bureau d'information

Besoins spécifiques & Seniors

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

Antenne Lallange

7 boulevard Pierre Dupong, L-4086 Esch/Alzette

T : 2754 - 2210

Fax : 54 35 14 - 221

escherbibss@villeesch.lu

 Escher BiBSS

www.esch.lu

INFORMER

FACILITER

ORIENTER

PARTICIPER



#LIEWENZUESCH



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)



JANVIER

JEUDI 02/01	Réflexologie
10h	

VENDREDI 03/01	Pâtisserie : Mini galettes
14h	

DIMANCHE 05/01	Diddelenger theater
14h30	

LUNDI 06/01	Marche dynamique
9h	
14h	Galette des rois

MARDI 07/01	Gym tonique (1 ^{er} cours)
10h	

MERCREDI 08/01	Conseils tablette et smartphone
10h	
14h	Bingo

JEUDI 09/01	Gym adaptée (1 ^{er} cours)
10h15	
10h30	Tennis de table / Déschternnis (1 ^{er} cours)
14h30	Facilitec

VENDREDI 10/01	Atelier créatif : Pierres décorées
14h	

LUNDI 13/01	Marche Remise en forme (Gaalgebierg)
10h	
10h30	Tai chi (1 ^{er} cours)
13h30	Bridge (1 ^{er} cours)

MARDI 14/01	Technique Emmett
14h	
14h	Entdeckt Rote Kreuz und IRIS-Dients (LU)

MERCREDI 15/01	9h30 Qi Gong (1 ^{er} cours)
9h30	
13h45	Kino a Kaffi (DE)
14h	Présentation Croix- Rouge et service IRIS (FR)

JEUDI 16/01	Réflexologie
10h	

VENDREDI 17/01	Festival Luminescences
16h	

LUNDI 20/01	Marche dynamique
9h	

MARDI 21/01	Réunion pour l'organi- sation d'excursions
14h	

MERCREDI 22/01	Jeux divers + Scrabble
14h	

JEUDI 23/01	Balade
14h	
14h	Répétition publique du spectacle de danse « Groove Club »

VENDREDI 24/01	Karaoké
14h	
20h	Escher Theater : « Groove Club »

LUNDI 27/01	Marche Remise en forme (Lallange)
10h	
14h30	Quilles

MERCREDI 29/01	Séance d'information pour les aidants
14h	

JEUDI 30/01	Réflexologie
10h	
14h	Workshop électronique

VENDREDI 31/01	Crèche Rockkids
9h30	
14h	Pâtisserie : Gâteau noix de coco

FÉVRIER

LUNDI 03/02	Marche dynamique
9h	

MARDI 04/02	Technique Emmett
14h	

MERCREDI 05/02	Conseils tablette et smartphone
10h	
14h	Bingo

JEUDI 06/02	Kino a Kaffi (FR)
13h45	

VENDREDI 07/02	Grotte de sel
14h	

LUNDI 10/02	Marche Remise en forme (Gaalgebierg)
10h	

MERCREDI 12/02	Visite des journaux Tageblatt et Quotidien (EditPress)
14h	

JEUDI 13/02	Réflexologie
10h	

VENDREDI 14/02	Atelier créatif : Savons
14h	

LUNDI 17/02	Marche dynamique
9h	

MERCREDI 19/02	Restaurant « Terres rouges »
12h	

JEUDI 20/02	Balade
14h	

LUNDI 24/02	Marche Remise en forme (Lallange)
10h	
14h30	Quilles

MERCREDI 26/02	Jeux divers + Scrabble
14h	

JEUDI 27/02	Réflexologie
10h	
15h	Crèche Boumba

VENDREDI 28/02	Pâtisserie : Gâteau de carnaval
14h	

MARS

LUNDI 03/03	Marche dynamique	9h
MARDI 04/03	Workshop Sécurité sur Internet (FR)	14h
	Technique Emmett	14h
MERCREDI 05/03	Conseils tablette et smartphone	10h
	Bingo	14h
JEUDI 06/03	Kino a Kaffi (DE)	13h45
VENDEDI 07/03	Boucherie Meyer	10h
LUNDI 10/03	Marche Remise en forme (Gaalgebierg)	10h
	Vernissage Exposition photos Coquelicots	16h
MERCREDI 12/03	Workshop Crochet	14h
	Thé dansant	16h
JEUDI 13/03	Réflexologie	10h
VENDEDI 14/03	Karaoké	14h

SAMEDI 15/03	Festival des migrations	11h30
LUNDI 17/03	Marche dynamique	9h
	Visite guidée du Musée de la Résistance (FR)	14h
MARDI 18/03	Führung Musée de la Résistance (LU)	14h
MERCREDI 19/03	Jeux divers + Scrabble	14h
	Workshop Crochet	14h
JEUDI 20/03	Balade	14h
VENDEDI 21/03	Atelier créatif : Décoration de Pâques	14h
	Concert au Escher Theater	20h
LUNDI 24/03	Marche Remise en forme (Lallange)	10h
	Quilles	14h30
MERCREDI 26/03	Musée A Possen (Bech-Kleinmachen)	10h50
JEUDI 27/03	Réflexologie	10h
	Atelier Aidants	14h

VENDEDI 28/03	Crèche Rockids	9h30
	Pâtisserie : Bretzel	14h
LUNDI 31/03	Marche dynamique	9h

AVRIL

MARDI 01/04	Technique Emmett	14h
	Workshop Cybersecurity (LU)	14h
MERCREDI 02/04	Conseils tablette et smartphone	10h
	Bingo	14h
JEUDI 03/04	Kino a Kaffi (FR)	13h45
VENDEDI 04/04	Marché de Pâques Sankt Wendel	
LUNDI 07/04	Marche Remise en forme (Gaalgebierg)	10h
MERCREDI 09/04	Restaurant « 100 raisons »	12h
JEUDI 10/04	Réflexologie	10h

VENDEDI 11/04	Atelier créatif : Paniers en cordes	14h
LUNDI 14/04	Marche dynamique	9h
JEUDI 17/04	Balade	14h
VENDEDI 18/04	Pâtisserie : Savarin aux fruits frais	14h
MARDI 22/04	Présentation du prochain programme	14h
MERCREDI 23/04	Jeux divers + Scrabble	14h
JEUDI 24/04	Réflexologie	10h
	Crèche Boumba	15h
VENDEDI 25/04	Dinant	
LUNDI 28/04	Randonnée « Mamerleëën »	9h
MARDI 29/04	Technique Emmett	14h
MERCREDI 30/04	Séance d'information sur le KulturPass	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

JANVIER - AVRIL 2025

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	
10h30	Tai Chi Bien-être	

MARDI

9h15	Initiation à la salle de fitness	
10h	Gym tonique	

MERCREDI

9h30	Qi Gong	
10h	Conseils tablette et smartphone	

JEUDI

10h	Réflexologie Plantaire	
10h15	Gym douce adaptée	
10h30	Tennis de table	

VENDREDI

14h	Pâtisserie Ateliers créatifs	
14h	Karaoké	

14h	Kino a Kaffi Balade	
14h30	Quilles	

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

14h	Technique Emmett	
-----	------------------	--

13h30	Cours de Bridge	
14h	Poterstuff	
14h30	Quilles	

EN ALTERNANCE



Intergenerationelle Schreifatelier

Dës Zesummenaarbecht mat dem Lycée Belval bitt eng eenzegaarteg Geleeënheet fir Generatiounen ze verbannen an déi ënnerschiddlech Liewenserfarungen ze deelen. D'Participanten entwéckelen hir eegen Erzielungen an Iddien an enger kreativer Atmosphär.

D'Zil ass et, de kreative Schreifprozess als Mëttel ze notzen, fir Versteesdemech tëscht de Generatiounen opzebauen a gemeinsam Geschichten ze erfannen.

Den intergenerationelle Schreifatelier schafft e Raum, an deem sech Jonk an Al als gläichberechtigt Partner begéinen, fir vuneneen ze léieren an e gemeinsame kreative Prozess ze erliewen.

Dëst Joer steet de Schreifatelier ënnert dem Thema

„mythESCH“

Geschriwwe gëtt Méindes: vun 13h05-14h50

06.01.2025, 13.01.2025, 27.01.2025

24.02.2025

10.03.2025, 24.03.2025

28.04.2025

05.05.2025, 19.05.2025

D'Participanten maache selwer Fotoen op engem gemeinsamen Spazéiergang. Eng Auswiel vun dësen Fotoen gëtt am Kader vum Projet „Verschéck m'Esch - DokumentarEsch“ op Postkoarten gedréckt.

D'Foto-Spadséiergänger si Samschdegmoies: 18.01, 15.03 an de 26.04 jeweils vun 9 bis ongeféier 12 Auer virgesinn. Op der Récksäit vun all Postkaart kann een unhand vun engem QR-Code d'Audio-Opnam vum jee weilegen Text lauschten. Dës Opnam gëtt mat Hëllef vu Graffiti, der Jugendsendung vum Radio ARA opgeholl.

Als Ofschluss ass eng Liesung am Juli virgesinn, wou d'Participanten eng Auswiel vun de Texter a Fotoen virstellen.

Hu Der Loscht kritt, Deel vun dëser Zesummenaarbecht ze sinn? Da mellet Eech am **Escher BiBSS**,


T: 2754-2210 oder escherbibss@villeesch.lu.








*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 Dienstag davor
(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 gerne neue Nachspeisen un Kuchen, die wir gemeinsam backen.
Dann ist dieser Workshop für Sie geeignet.





PROGRAMME / PROGRAMM


-  **03/01/2025** : Mini galettes / Mini-Dräikinnekskuch
-  **31/01/2025** : Gâteau Noix de coco / Kokoskuchen
-  **28/02/2025** : Gâteau de carnaval / Karnavalskuchen
-  **28/03/2025** : Bretzel / Brezel
-  **18/04/2025** : Savarin aux fruits frais /
Savarin aus Früchten




*Clubleben
und Geselligkeit*

 **Lundi / Montag**
27/01, 24/02,
24/03/2025


 14:30 > 16:30

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

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

Abfahrt mit öffent-
lichen Verkehrsmit-
teln um 14:00 Uhr
Escher Bahnhof

 **Multilingue /**
Mehrsprachig

 **Jusqu'au lundi**
précédent / **Bis zum**
Montag 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
24/01, 14/03/2025

 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 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


 **19/02/2025** : Brasserie « **Terres rouges** »,
36 rue d'Audun à Esch-sur-Alzette
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 öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren)

 **09/04/2025** : Restaurant « **100 raisons** »,
1 rue de Differdange à Soleuvre
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 öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren)

 Mercredi / Mittwoch


 12:00 > 14:00


 Multilingue /
Mehrsprachig


 Jusqu'au vendredi
précédent / Bis zum
Freitag davor





*Vie du club
et sociabilité*

 Mercredi / Mittwoch
ou / oder
Jeudi / Donnerstag

 14:00 > 17:00

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

 Bus 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



Mittwoch 15/01/2025 :

Song for Marion von Paul Andrew Williams (2013)
Lassen Sie sich verzaubern von dieser einfühlsamen Liebesgeschichte, in der die Musik die verschlossen geglaubte Tür zu einem einsamen Herzen öffnet.



Jeudi 06/02/2025 :

Belle et Sébastien de Nicolas Vanier (2013)
Véritable hymne à la nature, c'est l'histoire d'une rencontre entre un enfant solitaire et un chien sauvage. L'histoire de Sébastien qui apprivoise Belle.



Donnerstag 06/03/2025 :

Mrs. Doubtfire von Chris Columbus (1993)
Ein exzentrischer Vater spielt eine britische Nanny, um im Haus der Mutter bei den Kindern zu sein.



Jeudi 03/04/2025 :

Sans plus Attendre de Rob Reiner (2007)
Un duo d'acteurs prodigieux, Morgan Freeman et Jack Nicholson, pour un très beau film qui parle d'amitié.



*Clubleben
und Geselligkeit*

GALETTE DES ROIS DRÄIKINNEKSKUCH

- € — 8 € Part de galette, café/thé
- 8 € Dräikinnekskuch, Kaffee/Tee





FR Le 6 janvier est traditionnellement le jour des rois, le jour où l'on déguste une bonne galette à la frangipane. Celles ou ceux qui auront la chance de trouver la fève seront les reines et rois de la journée !


Alors, débutons ensemble et joyeusement cette nouvelle année en partageant des galettes des rois.


DE Der 6. Januar ist traditionell der Dreikönigstag, der Tag, an dem wir einen guten Frangipane-Kuchen genießen. Wer das Glück hat, die Bohne zu finden, wird die Königin und der König des Tages sein !

Also lasst uns dieses neue Jahr gemeinsam glücklich beginnen, indem wir den Königskuchen teilen.

 **Lundi / Montag**
06/01/2025

 **14:00 > 16:00**

 **Mosaïque club**

 **Jusqu'au vendredi
précédent / Bis zum
Freitag 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
12/03/2025

 16:00 > 21:00


 Lieu à définir

 Jusqu'au / Bis zum
04/03/2025


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*


 Du 10 mars
au 18 avril 2025


Vom 10 März bis zum
18 April 2025

 Exposition accessible
du lundi au vendredi
de 8h30 à 17h00,
selon les activités du
club.

Ausstellung von
Montag bis Freitag
von 8:30 bis 17:00
Uhr, abhängig von den
Aktivitäten im Club.

 Mosaïque Club

 Tom di Stefano

 Vernissage le
10/03/2025 à 16h
sur inscription

Vernissage am
10.03.2025 um 16 Uhr
nach Anmeldung

Exposition photos / Fotoausstellung

LES 1001 ROBES DU COQUELICOT

€ — Gratuit / Gratis



FR Les coquelicots, ces fleurs sauvages qui colorent nos champs et nos prairies de rouge vif, ont toujours fasciné les photographes. Leur simplicité et leur beauté éphémère captivent l'œil et symbolisent la fragilité de la nature.

Cette exposition photographique vous invite à découvrir les coquelicots sous un nouveau jour, à travers l'objectif de Tom di Stefano, président du Judo Club Esch, et fidèle partenaire de notre Mosaïque Club.

DE Mohn, diese Wildblumen, die unsere Felder und Wiesen leuchtend rot färben, faszinieren Fotografen seit jeher. Ihre Einfachheit und vergängliche Schönheit fesseln das Auge und symbolisieren die Zerbrechlichkeit der Natur.

Diese Fotoausstellung von Tom di Stefano, Präsident des Judo Club Esch und treuer Partner unseres Mosaïque Clubs, lädt sie dazu ein, die Mohnblumen in einem neuen Licht zu entdecken.



*Vie du club
et sociabilité*



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

Crèche Boumba II
Jeudi / Donnerstag
15:00 > 16:30



Multilingue /
Mehrsprachig



Jusqu'au lundi
précédent / Bis zum
Montag 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



31/01/2025 : Atelier crêpes / Pfannkuchen Atelier



Crèche Rockids



28/03/2025 : Bricolage de Pâques / Basteln



Mosaïque Club

Crèche Boumba / Boumba Kindergarten



27/02/2025 : Créativité avec Window colour /
Kreativität mit Fensterfarbe



Mosaïque Club




24/04/2025 : Visite de la ferme pédagogique /
Besuch des pädagogischen Bauernhofs (Schiffflange)





Crèche Boumba II





*Clubleben
und Geselligkeit*

 Mardi / Dienstag
22/04/2025

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au vendredi
précédent / Bis zum
Freitag 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 sich über die Aktivitäten austauschen, 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.

Bénévolat

PROPOSITION DE PROJET PARTICIPATIF



FR *Vous souhaitez vous investir dans une initiative locale et rencontrer de nouvelles personnes autour d'un objectif commun, ce projet est fait pour vous !*

Jeu de piste à Esch-sur-Alzette

Dans le cadre de son atelier collaboratif de bricolage, Transition Minett lance un nouveau projet participatif.

Afin de faire mieux connaître les initiatives eschoises pour la Transition écologique, nous travaillons avec un groupe de citoyens volontaires et motivés, à la création d'un jeu de piste dans lequel chaque étape sera une nouvelle initiative locale à découvrir.

Si vous avez envie de participer à ce projet, que vous souhaitiez écrire l'histoire, imaginer des énigmes ou réaliser des objets de jeu, qu'ils soient mécaniques, électroniques et/ou numériques, ou pour avoir plus d'informations, contactez Sébastien par téléphone (661 479 265) ou par email (atelier@transition-minett.lu).

DE *Sie möchten sich an einer lokalen Initiative beteiligen und neue Leute für ein gemeinsames Ziel kennenlernen? Dann ist dieses Projekt genau das Richtige für Sie!*

Schatzsuche in Esch-sur-Alzette

Im Rahmen seiner gemeinschaftlichen DIY-Werkstatt startet Transition Minett ein neues Mitmachprojekt.

Um die Initiativen von Esch bekannter zu machen für den ökologischen Wandel, arbeiten wir mit einer Gruppe freiwilliger und motivierter Bürger zusammen, um eine Schatzsuche zu organisieren.

Wenn Sie an diesem Projekt teilnehmen möchten, ob Sie Geschichte schreiben, sich Rätsel ausdenken oder Spielobjekte erstellen möchten, ob mechanisch, elektronisch und/oder digital, oder für weitere Informationen, kontaktieren Sie Sébastien telefonisch (661 479 265) oder per E-Mail (atelier@transition-minett.lu).

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 ?

N'hésitez pas à en parler aux membres de l'équipe du Mosaïque Club car nous sommes toujours intéressés par de nouvelles propositions. Par exemple, dans cette brochure, cinq de nos membres ont proposé des activités qu'ils vont coanimer avec notre équipe : workshops, sorties...

Vous voulez organiser une excursion ou un petit voyage ?

*Nous vous proposons de vous rassembler le **mardi 21 janvier 2025 à 14h** au club pour définir la destination et commencer la préparation de cette activité.*

DE Der Mosaïque Club lädt Sie ein, aktive Senioren zu sein!

Sie haben ein Talent und möchten es mit anderen Senioren teilen?

Zögern Sie nicht, mit den Mitgliedern des Mosaïque Club darüber zu sprechen, denn wir freuen uns immer über neue Vorschläge. In dieser Broschüre haben beispielsweise fünf unserer Mitglieder Aktivitäten vorgeschlagen, die sie gemeinsam mit unserem Team veranstalten werden: Workshops, Ausflüge usw.

Möchten Sie einen Ausflug organisieren?

*Wir bieten Ihnen an, sich am **Dienstag, 21. Januar 2025, um 14:00 Uhr** im Club zu treffen, um das Ziel festzulegen und mit der Vorbereitung für diese Aktivität zu beginnen.*

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



THÉÂTRE / THEATER :
E FALL FIR D'BOM

VISITE ET PRÉSENTATION /
EINFÜHRUNG UND
PRÄSENTATION : FACILITEC

LUMINESCENCES À AMNÉVILLE

SPECTACLE DE DANSE AU ESCHER
THEATER / TANZ : « GROOVE CLUB »

EDITPRESS - TAGEBLATT

BOUCHERIE MEYER

FESTIVAL DES MIGRATIONS /
MIGRATIONS FESTIVAL

VISITE GUIDÉE : MUSÉE
NATIONAL DE LA RÉSISTANCE
ET DES DROITS HUMAINS

CONCERT AU ESCHER
THEATER / KONZERT : MUSICALS
& GERSHWIN

VISITE : MUSÉE A POSSEN
(BECH-KLEINMACHER)


EXCURSION : MARCHÉ DE PÂQUES
À SANKT WENDEL / AUSFLUG:
OSTERMARKT ST. WENDEL


EXCURSION / AUSFLUG : DINANT


COURT SÉJOUR / MINITRIP :
BLANKENBERGE ET BRUGES



*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*

 Dimanche / **Sonntag**
05/01/2025


 15:00 > 16:30

 Diddelenger Theater
Gecken,
Maison syndicale /
Gewerkschaftsheim
31, avenue Grande-Du-
chesse Charlotte
L-3441 Dudelange

Rendez-vous sur place à
14h30

**Treffpunkt vor Ort um
14:30 Uhr**

 **Lëtzebuergesch**

 Jusqu'au / **Bis zum**
02/01/2025

Théâtre / Theater

E FALL FIR D'BOM

 12 €



FR Charlotte Nilles, membre du Mosaïque Club, vous propose d'aller avec elle voir le spectacle de théâtre luxembourgeois « E Fall fir d'Bom » à Dudelange.

Cette pièce comique raconte le chaos de la famille Brenner et de leur voisin hystérique...

Spectacle en langue luxembourgeoise.

LU D'Charlotte Nilles, Member vum Mosaïkclub, invitéiert lech mat hir d'Stéck „E Fall fir d'Bom“ kucken ze goen.

Totale Chaos bei der Famill Brenner, an en histere-schen Noper mecht et net besser. An dann nach eng duselech Bomi. De Commissaire Warisse an de Sergant Krippchen kommen an d'Spill...an et get emmer méi bont.

Stéck ass op lëtzebuergescher Sprooch.



*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*

Visite et présentation / Einführung und präsentation

FACILITEC

€ — Gratuit / Gratis




FR En 2018, l'association « Transition Minett » récupère les clés de la menuiserie Muller, à l'abandon depuis une dizaine d'années, avec l'idée d'en faire un tiers-lieu dédié à l'économie circulaire et la transition écologique. Aujourd'hui, vous pourrez voir comment le lieu a été rénové et adapté.


Notre visite nous permettra également de mieux connaître cette initiative unique, ouverte à toutes et à tous, ses projets, ainsi que les services proposés aux citoyens (par exemple le prêt de matériel ou l'aide à la réparation). Vous pourrez aussi découvrir une machine 3D et ses applications.


DE Im Jahr 2018 erlangte der Verein „Transition Minett“ die Schlüssel zur rund zehn Jahre lang verlassenen Schreinerei Müller zurück, mit der Idee, daraus einen dritten Ort zu machen, der sich der Kreislaufwirtschaft und dem ökologischen Wandel widmet. Heute können Sie sehen, wie der Ort renoviert und angepasst wurde.


Unser Besuch wird uns auch ermöglichen, diese einzigartige Initiative, ihre Projekte sowie die den Bürgern angebotenen Dienstleistungen (z. B. die Ausleihe von Ausrüstung oder die Unterstützung bei Reparaturen) besser zu verstehen. Außerdem können Sie eine 3D-Maschine und ihre Anwendungen entdecken.

 Jeudi / Donnerstag
09/01/2025

 14:30 > 16:00


 Rendez-vous place de
l'hôtel de ville à 14h15
**Treffpunkt beim
Rathaus um 14:15 Uhr**


 Français


 Jusqu'au / Bis zum
07/01/2025



*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*

 Vendredi / Freitag
17/01/2025


 16:00 > 21:00

 Départ en bus
16h00 Parking Aloyse
Meyer (Lallange)
16h10 Gare d'Esch/
Alzette (Bus emplacement C1)

Abfahrt mit dem
Bus 16:00 Uhr Park-
platz Aloyse Meyer
(Lalléng)

16:10 Uhr Escher
Bahnhof (Busstan-
dort C1)

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au / Bis zum
06/01/2025

Sortie / Ausgang

LUMINESCENCES À AMNÉVILLE

€ — 42 € (Transport en bus et entrée au Festival)
42 € (Busreise + Eintritt)

FR Pour sa troisième édition, Luminescences transporte ses visiteurs dans un univers envoûtant inspiré par l'Asie, avec le nouveau thème *Magic Indies*. Sur un parcours de 1,4 km dans les allées du zoo, 10.000 installations lumineuses vous invitent à un voyage féérique. Lanternes majestueuses, créatures légendaires et paysages illuminés vous accompagnent dans un monde plein de poésie.

Au cours de la soirée, vous pourrez prendre un verre et une collation au snack « Le Jungle ».


DE In seiner dritten Ausgabe entführt Luminescences seine Besucher mit dem neuen Thema „Magic Indies“ in ein faszinierendes, von Asien inspiriertes Universum. Auf einer 1,4 km langen Strecke durch die Wege des Zoos laden 10.000 Lichtinstallationen zu einer zauberhaften Reise ein. Majestätische Laternen, sagenhafte Kreaturen und beleuchtete Landschaften begleiten Sie in eine Welt voller Poesie.


Abends können Sie an der Snackbar „Jungle“ ein Getränk und einen Snack genießen.







*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*

 Vendredi / Freitag
24/01/2025

 20:00 > 21:20

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

 Jusqu'au / Bis zum
10/01/2025

Spectacle de danse / Tanz

GROOVE CLUB

Jean-Guillaume Weis (Dance Theatre Luxembourg)

€ — 20 €

 — www.theater.esch.lu



FR Le chorégraphe Jean-Guillaume Weis vous invite à une expérience hors du commun où se mêlent musique, danse, mime et théâtre. Neuf artistes de différentes générations se remémorent et se laissent porter par le son des époques. Le passé célébré sur scène était coloré et la musique variée : funk, disco, rock, punk et pop, mais aussi classique et tango.


Nous vous invitons à une **répétition publique le jeudi 23 janvier à 14h00**. Vous pourrez ainsi voir un extrait du spectacle.


DE Der Choreograf Jean-Guillaume Weis lädt zu einem außergewöhnlichen Erlebnis, bei dem Musik, Tanz, Pantomime und Schauspiel aufeinandertreffen. Neun Künstler verschiedener Generationen schwelgen in Erinnerungen und lassen sich vom Sound der Epochen treiben. Bunt war die Vergangenheit, wie sie auf der Bühne zelebriert wird, vielfältig die Musik: Funk, Disco, Rock, Punk und Pop, aber auch Klassik und Tango.


Wir laden Sie zu einer öffentlichen Probe am Donnerstag, 23. Januar um 14h00 ein. Sie können einen Ausschnitt aus der Show sehen.




*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*


 **Mercredi / Mittwoch**
12/02/2025

 Editpress
7, av. du Rock'n'Roll
L-4361
Esch-sur-Alzette

 Départ en train à
13h45 (Gare d'Esch/
Alzette)
Ou rendez-vous sur
place à 13h55 (Belval
Plaza I, devant Media-
markt)

Abfahrt mit dem Zug
13:45 Uhr vom Escher
Bahnhof
13:55 Uhr Treffpunkt
vor Ort (Belval Plaza I,
vor dem Mediamarkt)

 **Zwei Gruppen nach**
Sprache / Deux
groupes, par langue
op Lëtzebuergesch
oder / ou en langue
française

 **Jusqu'au / Bis zum**
07/02/2025

Visite / Besuch

EDITPRESS

Tageblatt et Quotidien

€ — **Gratuit / Gratis**

FR Fondé en 1913, Editpress est un groupe média leader au Luxembourg dont le siège se situe à Esch-sur-Alzette. Aujourd'hui, Editpress est un groupe multi-médias avec Tageblatt (quotidien en langue allemande), Le Quotidien et L'essentiel édité en langue française, les magazines Revue et Autorevue ainsi que les sites internet d'information liés aux titres édités.

Visitez avec nous les rédactions des journaux Tageblatt et Quotidien à Esch-Belval.


DE Seit seiner Gründung im Jahre 1913 nimmt Editpress, ein luxemburgischer Medienkonzern eine führende Position in Luxemburg ein. Heute ist Editpress eine multimediale Gruppe mit mehreren Medien wie Tageblatt (Tageszeitung in deutscher Sprache), Le Quotidien und L'essentiel, die in französischer Sprache herausgegeben werden, dem Magazin Revue und Autorevue sowie den Nachrichten-Websites.

Besuchen Sie mit uns die Redaktionen der Zeitungen Tageblatt und Quotidien in Esch-Belval.







*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*

 **Vendredi / Freitag**
07/03/2025

 **Boucherie-Salaisons Meyer Sàrl**
240A, avenue de Luxembourg
L-4940 Bascharage

 **Départ en bus à 10h**
(Gare d'Esch/Alzette)
Abfahrt mit dem Bus
10:00 Uhr vom Escher
Bahnhof

 **Jusqu'au / Bis zum**
26/02/2025

Visite / Besuch

BOUCHERIE MEYER

- € — **10 € Visite de la brasserie Béierhaascht (matin) et des salaisons Meyer (après-midi), hors repas**
10 € Besuch der Brauerei Béierhaascht (Vormittag) und der Fleischwaren Meyer (Nachmittag), ohne Mahlzeiten

FR La boucherie-salaisons Meyer est une entreprise familiale et artisanale luxembourgeoise fondée en 1918 dont les maîtres mots sont qualité, le savoir-faire et le goût.

Le programme comprend une visite des salaisons Meyer ainsi qu'une visite de la brasserie « Béierhaascht ». Vous aurez l'occasion d'explorer les différents sites de production, d'en apprendre davantage sur le processus de brassage et de découvrir d'autres types de bières. Pour ceux qui le souhaitent, une dégustation sera proposée.

Repas du midi à la brasserie Béierhaascht (à régler sur place).

DE Die Metzgerei Meyer ist ein 1918 gegründetes luxemburgisches Familien- und Handwerksunternehmen, dessen Schlüsselwörter Qualität, Know-how und Geschmack sind.


Im Programm ist eine Besichtigung der Brauerei „Béierhaascht“. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, die verschiedenen Produktionsstätten zu erkunden, mehr über den Brauprozess zu erfahren und andere Biersorten kennenzulernen. Für diejenigen, die es wünschen, wird eine Kostprobe angeboten.

Mittagessen in der Brasserie Béierhaascht (vor Ort zu zahlen).






*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*


 Samedi / **Samstag**
15/03/2025

 LUXEXPO
10, circuit de La Foire
Internationale
L-1347 Luxembourg

 Départ en train à
11h30 (Gare d'Esch/
Alzette)

**Abfahrt mit dem Zug
11:30 Uhr vom Escher
Bahnhof**

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au / **Bis zum**
11/03/2025

Sortie / Ausgang

FESTIVAL DES MIGRATIONS MIGRATIONS FESTIVAL

-  — Entrée gratuite au festival
Freier Eintritt zum Festival
-  — www.festivaldesmigrations.lu



FR En 2025, se tiendra la 42^{ème} édition du Festival des Migrations, de la Culture et de la Citoyenneté.

Cet événement qui célèbre la diversité culturelle du Luxembourg propose de nombreuses activités festives et conviviales : stands culinaires, spectacles de danse et musique, débats, animations, activités culturelles et artistiques...

Nous vous proposons d'aller ensemble visiter ce festival incontournable.

DE Das Jahr 2025 findet die 42. Ausgabe des Festivals für Migration, Kultur und Staatsbürgerschaft statt.

Diese Veranstaltung, die die kulturelle Vielfalt Luxemburgs feiert, bietet zahlreiche festliche und gesellige Aktivitäten: kulinarische Stände, Tanz- und Musikshows, Debatten, Unterhaltung, kulturelle und künstlerische Aktivitäten ...

Wir empfehlen Ihnen, gemeinsam dieses unumgängliche Festival zu besuchen.



*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*



Lundi
17/03/2025
en langue française

**Dënschden
18/03/2025
op lëtzebuergescher
Sprooch**



14:00 > 15:30



Musée National de
la Résistance et des
Droits Humains
Place de la Résistance
L-4041
Esch-sur-Alzette



Rendez-vous
sur place / **Treffpunkt
vor Ort**



Jusqu'au / **Bis zum**
11/03/2025

Visite guidée / Führung

MUSÉE NATIONAL DE LA RÉSISTANCE ET DES DROITS HUMAINS

€ — Gratuit / Gratis



FR Le 1^{er} mars 2024, le Musée National de la Résistance et des Droits Humains d'Esch-sur-Alzette a réouvert ses portes après d'importants travaux.

Nous allons aujourd'hui découvrir son nouveau concept de muséographie grâce à une visite guidée de la nouvelle exposition permanente.

DE Am 1. März 2024 öffnete das Nationalmuseum für Widerstand und Menschenrechte in Esch-sur-Alzette nach umfangreichen Arbeiten seine Türen wieder.

Heute werden wir das neue Konzept der Muséographie, bei einer Führung durch die neue Dauerausstellung entdecken.



Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge

Concert au Escher Theater / Konzert

MUSICALS & GERSHWIN

Harmonie municipale Esch/Alzette (LU)

€ — 20 €





FR Cette année, le concert de gala de l'Harmonie Municipale d'Esch/Alzette est entièrement consacré aux comédies musicales. Smilla Wolff, pianiste et trompettiste eschoise, récompensée en 2024 par le Prix de la Musique du Rotary Club d'Esch, reprendra des chefs-d'œuvre de l'Américain George Gershwin.


L'Orchestre de l'Harmonie municipale et son Orchestre des Jeunes proposeront notamment d'autres chefs-d'œuvre musicaux du cinéma tels que *Grease* ou *La La Land*, pour nous transmettre la magie des mélodies *made in USA*.


DE Das Galakonzert der Harmonie Municipale d'Esch/Alzette steht dieses Jahr ganz im Zeichen des Musicals. Meisterwerke des US-Amerikaners George Gershwin werden zu hören sein, darunter eine seiner beliebtesten Kompositionen, *An American in Paris*.

Auch die Pianistin und Trompeterin Smilla Wolff, die 2024 mit dem Prix de la Musique des Escher Rotary Clubs ausgezeichnet wurde, wird sich mit *I got rhythm* einer von Gershwins Kompositionen annehmen. Das HMEsch und sein Jugendorchester folgen auf dem Fuße – mit Interpretationen aus Musicals, von *Aladdin* über *La La Land* bis hin zu *Grease*.

 Vendredi / Freitag
21/03/2025


 20:00 > 22:00


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


 Jusqu'au / Bis zum
10/03/2025



*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*


 Mercredi / Mittwoch
26/03/2025

 Musée « A Possen »
2, Keeseschgaessel
L-5404
Bech-Kleinmacher

 Départ en transport
en commun à 10h50
(Gare d'Esch/Alzette)

**Abfahrt mit dem
öffentlichen
Verkehrsmittel
10:50 Uhr vom Escher
Bahnhof**

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au / Bis zum
11/03/2025

Visite / Besuch

MUSÉE / MUSEUM A POSSEN

€ — Prix d'entrée au musée : 5€
Eintrittspreis: 5€

FR Envie de vous offrir un voyage dans le temps ? Rendez-vous au Musée « A Possen » à Bech-Kleinmacher, village sur la Moselle. Aménagé dans sept maisons, dont la plus ancienne date de 1617 et a été conservée dans son état d'origine, le musée folklorique et viticole vous plongera dans le quotidien d'une famille de vigneronnes des XVIII^e et XIX^e siècles, tandis que le musée du jouet redonnera vie à votre âme d'enfant.

Avant notre visite, nous mangerons au restaurant « Wäistuff A Possen » qui nous réglera de ses spécialités luxembourgeoises dans un cadre authentique.


DE Sie möchten sich eine Zeitreise gönnen? Dann besuchen Sie das Museum A Possen in Bech-Kleinmacher. Das Folklore- und Weinbaumuseum ist in sieben Häusern untergebracht, von denen das älteste aus dem Jahr 1617 stammt und im Originalzustand erhalten ist. Das Folklore- und Weinmuseum lässt Sie in das tägliche Leben einer typischen Winzerfamilie des 18. und 19. Jahrhunderts eintauchen, während das Spielzeugmuseum das Kind in Ihrer Seele wieder zum Leben erweckt.


Vor unserem Besuch verwöhnt Sie das Restaurant „Wäistuff A Possen“ mit luxemburgischen Spezialitäten in authentischem Ambiente.






*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*

 **Vendredi / Freitag**
04/04/2025

 **Départ en bus**
8h30 Parking Aloyse Meyer (Lallange)
8h40 Gare d'Esch/ Alzette (Bus emplacement C1)

Retour à partir de 16h30

Abfahrt mit dem Bus
8:30 Uhr Parkplatz Aloyse Meyer (Lalléng)
8:40 Uhr Escher Bahnhof (Busstandort C1)
Rückkehr ab 16:30 Uhr

 **Jusqu'au / Bis zum**
20/03/2025

Excursion / Ausflug

MARCHÉ DE PÂQUES OSTERMARKT ST. WENDEL

€ — 52 € (Transport en bus)
52 € (Busreise)



FR Chaque année, durant quatre jours, la ville de St. Wendel en Sarre se pare de fleurs et décorations printanières pour célébrer Pâques. Événement aussi original qu'exceptionnel, le « Ostermarkt » (marché de Pâques) prend place dans le centre-ville.

Découvrez l'artisanat et les spécialités liés à cette fête, dont les fameux lapins de Pâques et les œufs colorés.

DE Jedes Jahr wird die Stadt St. Wendel im Saarland vier Tage lang mit Blumen und Frühlingsdekorationen geschmückt, um Ostern zu feiern. Eine ebenso originelle wie außergewöhnliche Veranstaltung: Der Ostermarkt findet in der Innenstadt statt.

Entdecken Sie das Kunsthandwerk und die Spezialitäten, die mit diesem Fest verbunden sind, darunter die berühmten Osterhasen und bunten Eier.



*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*



Vendredi / Freitag
25/04/2025



Départ en bus
07h30 Parking Aloyse Meyer (Lallange)
07h40 Gare Esch/Alzette (Quai de bus C1)
Retour à partir de 17h30
Abfahrt mit dem Bus
07:30 Uhr Parkplatz Aloyse Meyer (Lalléng)
07:40 Uhr Escher Bahnhof (Busstandort C1)
Rückkehr ab 17:30 Uhr



Multilingue / Mehrsprachig



Jusqu'au / Bis zum
10/04/2025

Excursion / Ausflug

DINANT

- € — 55 € (Transport en bus) + 56,50 € (Formule complète sur place : entrée à la citadelle, croisière de 2 heures sur la Meuse, téléphérique, restaurant : menu 3 plats avec boissons comprises)
55 € (Busreise) + 56,50 € (All-Inclusive offer vor Ort: Eintritt in die Zitadelle, 2-stündige Schifffahrt auf der Maas, Seilbahn, Restaurant: 3-Gänge-Menü inklusive Getränke)



FR Dinant est la ville belge du moment ! Éluë parmi les plus beaux joyaux cachés européens, la ville s'étend entre des falaises de calcaire et la Meuse ce qui lui donne un charme indéniable.

Afin de découvrir au mieux Dinant, nous visiterons la citadelle en matinée. Puis après un repas au pied des falaises, nous effectuerons une croisière sur la Meuse.


Laissez-vous séduire par Dinant !

DE Dinant ist zurzeit Die belgische Stadt! Auserwählt unter den schönsten versteckten Juwelen Europas, liegt die Stadt zwischen Kalksteinfelsen und der Meuse, was ihr einen unvergleichlichen Charme verleiht. Um Dinant besser entdecken zu können, besuchen wir am Morgen die Zitadelle. Nach einer Mahlzeit am Fuße der Klippen machen wir eine Schifffahrt auf der Meuse.


Lassen Sie sich von Dinant verführen!



*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*

 Du Mercredi 04/06 au
Vendredi 06/06/2025

**Von Mittwoch
04.06. bis Freitag
06.06.2025**

 Jusqu'au / Bis zum
25/02/2025

Versement d'un
acompte de 300 €
pour valider
l'inscription.

Anzahlung von 300 €
um die Reservierung
zu bestätigen.

Court séjour / Minitrip

BLANKENBERGE ET BRUGES

€ — Transport en bus, deux nuits en chambre double en demi-pension (hors boissons), accès piscine et spa à l'hôtel, trajet en bus à Bruges, 2 accompagnatrices :

- 680 € entre 12 et 15 participants
- 560 € à partir de 16 participants

Supplément en chambre single : 80 €

Preis: Transport mit dem Bus, zwei Nächte im Doppelzimmer mit Halbpension (ohne Getränke), Schwimmbad und Spa, Busfahrt nach Brügge, 2 Begleitpersonen:

- 680 € zwischen 12 und 15 Teilnehmern
- 560 € ab 16 Teilnehmern

Einzelzimmerzuschlag: 80 €



FR Nous vous proposons de passer quelques jours sur la côte belge. Nous séjournerons dans la charmante ville de Blankenberge connue pour ses vastes plages, son boulevard animé et son atmosphère vivante. Durant notre séjour, nous irons passer une journée à Bruges, destination touristique de premier plan et ville médiévale inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Programme détaillé sur simple demande.

DE Wir empfehlen Ihnen, ein paar Tage an der belgischen Küste zu verbringen. Wir werden in der charmanten Stadt Blankenberge übernachten, die für ihre weiten Strände, den belebten Boulevard und die lebhaft Atmosphäre bekannt ist. Während unseres Aufenthaltes verbringen wir einen Tag in Brügge, einem führenden Touristenziel und einer mittelalterlichen Stadt, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört.

Detailliertes Programm auf Anfrage.

E-SENIOR 2.0

2025

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

TERMINE / RENDEZ-VOUS 2025
mit vorheriger Anmeldung
avec inscription au préalable

DONNERSTAG ab 14H30 / JEUDI à partir de 14H30

16.01.2025	Café Diderich « Um Eck » 2 Rue Victor Hugo
20.02.2025	Boulangerie PAUL Belval 7 Avenue des Hauts-Fourneaux
20.03.2025	Escher BiBSS - Antenne Lallange 7 Boulevard Pierre Dupong
17.04.2025	Escher Rentner an Invalide Veräin 42 Rue Large
22.05.2025	Konschthal Esch 29 Boulevard Prince Henri
19.06.2025	Brasserie K116 116 Rue de Luxembourg
17.07.2025	Escher Bibliothéik 26 Rue Emile Mayrisch
21.08.2025	Kaf Lokal 59 Rue de l'Alzette
18.09.2025	Café Saga 6 Ënnert den Heichiewen
16.10.2025	Bridderhaus 1 Rue Léon Metz
20.11.2025	Bei de Minettsdäpp 8 Rue Berwart
18.12.2025	Escher Kafé 55 Rue Clair-Chêne



KONTAKT & ANMELDUNG / CONTACT & INSCRIPTION

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



Digital Inklusioun fir all Alter
GoldenMe

#LIEWENZUESCH

ESCH

FICHE D'INSCRIPTION / ANMELDEFORMULAR

Nom : Prénom :

Téléphone / GSM : Email :

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

BIEN DANS SON CORPS / KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

- Initiation à la salle de Fitness / Einführung in den Fitnessstudio**
 07/01 14/01 21/01 28/01 04/02 11/02 25/02 04/03
 11/03 18/03 25/03 01/04
- Groupe de marche interculturel / Interkulturelle Wandergruppe**
 06/01 20/01 03/02 17/02 03/03 17/03 31/03 14/04
- Marche remise en forme / Fitnesswanderung**
 Départ Gaalgebierg 13/01 10/02 10/03 07/04
 Départ Lallange 27/01 24/02 24/03
- Gym tonique / Gymnastik** | **Gym douce adaptée / Sanfte Gymnastik**
- Qi gong** | **Tai Chi bien-être Avancés / Fortgeschritten**
- Tennis de table / Dösch-Tennis** Par séance Abonnement
- Réflexologie plantaire / Fussreflexologie** 30 minutes 50 minutes
 02/01 16/01 30/01 13/02 27/02 13/03 27/03 10/04 24/04
- Technique Emmett** 14/01 04/02 04/03 01/04 29/04
- Détente : Le paradis du sel / Entspannung: Das Salzparadies (07/02)**
- Randonnée / Wanderung : Mamerleeën (28/04)**

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

- NEW !!! Cours de Bridge (Début le 13/01)**
- Conseils pour tablette et smartphone / Tipps für Tablet und Smartphone**
 08/01 05/02 05/03 02/04
- Sécurité sur Internet : Hameçonnage / Internet-Sicherheit: Phishing**
 04/03 (FR) 01/04 (LU)
- Ateliers créatifs / Kreative Workshops**
 10/01 Pierres à magnet / Magnetsteine 14/02 Savon / Seife
 21/03 Décoration / Osterdekoratione 11/04 Panier en corde / Korb aus Seil
- Crochet / Heekelen (12/03 + 19/03)**
- Initiation à l'électronique / Elektronik Workshop (30/01)**
- Découvrez la Croix-Rouge et le service Iris** 14/01 (LU) 15/01 (FR)
- Séance d'information / Konferenz : KulturPass (30/04)**
- Aidants / Pflegende Angehörige** Séance d'information (29/01) Atelier (27/03)

VIE DU CLUB ET SOCIABILITE / CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

- Après-midi de rencontre / Poterstuff**
 - 13/01 20/01 27/01 03/02 10/02 17/02 24/02 03/03
 - 10/03 17/03 24/03 31/03 07/04 14/04 28/04
- Bingo** 08/01 05/02 05/03 02/04
- Jeux divers / Scrabble ...** 22/01 (Pictionary) 26/02 19/03 (Quizz) 23/04
- Promenade / Spaziergang**
 - 23/01 Schifflange 20/02 Redange-Belval 20/03 Noertzange 17/04 Gaalgebierg
- Pâtisserie / Baken a genéissen**
 - 03/01 Mini galettes / Mini-Dräikinnekskuch 31/01 Gâteau Noix de coco / Kokoskuchen
 - 28/02 Gâteau carnaval / Karnavalskuchen 28/03 Bretzel / Brezel 18/04 Savarin
- Quilles** 27/01 24/02 24/03 **Karaoké** 24/01 14/03
- Restaurant** 19/02 « Terres rouges » 09/04 « 100 raisons »
- Cinéma / Kino a Kaffi** 15/01 (DE) 06/02 (FR) 06/03 (DE) 03/04 (FR)
- Galette des rois / Dräikinnekskuch** (06/01) **Thé dansant** (12/03)
- Vernissage de l'exposition photos Coquelicots** (10/03)
- Intergénérationnel / Intergenerationelle**
 - Crèche Rockids 9h30 > 11h30 31/01 28/03
 - Crèche Boumba 15h00 > 16h30 27/02 24/04
- Présentation du nouveau programme / Präsentation des neuen Programms** (22/04)
- Organisation d'excursions au club** (21/01 à 14h)

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

- Théâtre / Theater : E Fall fir d'Bom** (05/01)
- Visite et présentation de Facilitec** (09/01)
- Luminescences à Amnéville** (17/01)
- Escher Theater : Danse / Tanz : « Groove Club »** Répétition (23/01) Spectacle (24/01)
- Editpress : Visite du Tageblatt et du Quotidien** (12/02) (FR) (LU)
- Boucherie Meyer** (07/03)
- Festival des migrations / Migrations Festival** (15/03)
- Musée National de la Résistance et des Droits Humains** 17/03 (FR) 18/03 (LU)
- Escher Theater : Concert / Konzert : Musicals & Gershwin** (21/03)
- Visite : Musée A Possen à Bech-Kleinmacher** (26/03)
- Excursion : Marché de Pâques à Sankt Wendel / Ausflug: Ostermarkt St. Wendel** (04/04)
- Excursion / Ausflug : Dinant (25/04)** Transport en bus All-inclusive (Restaurant et visites)
- Court Séjour / Minitrip : Blankenberge et Bruges** (04/06 > 06/06)
 - Chambre double (Autre participant : -----)
 - OU Supplément single (80 €)

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 :



ESCHER PLUSBUS

ESCHER
THEATER
2024-2025

FR L'ESCHER PLUSBUS VOUS EMMÈNE AU ESCHER THEATER !

Le service Seniors-Besoins spécifiques de la Ville d'Esch vous propose de réserver l'Escher PlusBus pour assurer votre transfert entre votre domicile et l'Escher Theater.

Cette offre s'adresse à :

résident.e 65plus ou eschois.e ayant un besoin spécifique



Tarif :

course / personne



Réservation :

Au plus tard 1 mois avant le spectacle



DE DER ESCHER PLUSBUS BRINGT SIE INS ESCHER THEATER!

Stadt Esch bietet Ihnen die Möglichkeit, den Escher PlusBus für die Hin- und Rückfahrt von zuhause ins Escher Theater zu reservieren.

Dieses Angebot richtet sich an:

Einwohner.in 65plus oder Escher.in mit spezifischen Bedürfnissen

Gebühr:

Fahrt / Person

Reservierung :

Spätestens 1 Monat vor der Vorstellung

Contact & Info / Kontakt & Information:



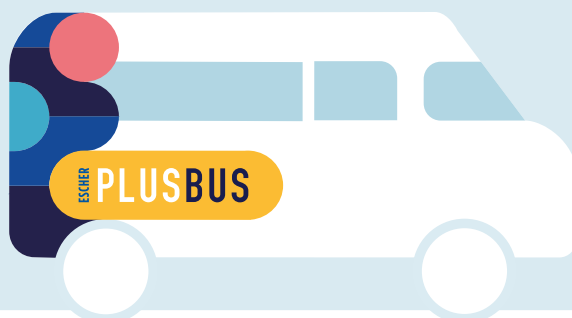
27 54 - 22 10



Escher BiBSS
24 rue Louis Pasteur | L-4276 Esch-sur-Alzette



escherbibss@villeesch.lu



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