



PROGRAMME
D'ACTIVITÉS
ET DE LOISIRS
SEPTEMBRE -
DÉCEMBRE 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

SOMMAIRE

- Nous visiter 4
- Préface 5

BIEN DANS SON CORPS

KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

- Self-defense Seniors 7
- Groupe de marche interculturel /
Interkulturelle Wandergruppe 8
- Marche remise en forme / **Fitnesswanderung** 9
- Gymnastique / **Gymnastik** 10
- Qi gong 11
- Tai Chi Bien-être 12
- Tennis de table / **Dösch-Tennis** 13
- Initiation à la salle de Fitness /
Einführung in das Fitnessstudio 14
- Réflexologie plantaire / **Fussreflexologie** 15
- Technique Emmett / **Emmett Technique** 16
- Danse / **Danz** 17
- Programme FIT 60+ 18

S'INFORMER, CONTINUER À APPRENDRE

SICH INFORMIEREN, LIFELONG LEARNING

- Conseils pour tablette et smartphone /
Tipps für Tablet und Smartphone 20
- Ateliers créatifs / **Kreative Workshops** 21
- Ateliers Céramique / **Workshops: Keramik** 22
- Ateliers : Entraînement de la mémoire /
Workshops: Ganzheitlechen Gedächtnistraining 23
- Cycle de conférences sur la pleine conscience /
Konferenzen zum Thema Achtsamkeit 24
- LUGA : Atelier de cuisine / **Kochworkshop** 25
- Atelier : Le sommeil dans tous ses états 26
- Conférence : Comprendre le deuil, une traversée humaine /
Vortrag: Trauer verstehen: ein menschlicher Weg 27
- **Rückblick auf die „Belle Époque“ in Luxemburg** 28
- Atelier cuisine : Rouleaux de printemps /
Kochworkshop: Frühlingsrollen 29
- Atelier : Électronique / **Workshop: Elektronik** 30



← 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



- Atelier découverte sur le chocolat /
Entdeckungsworkshop: Schokolade 31
- Ateliers thématiques pour aidants /
Themenworkshops für pflegende Angehörige 32

VIE DU CLUB ET SOCIABILITÉ

CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

- **Poterstuff** / Après-midi de rencontre 40
- Après-midi jeux / **Spielnachmittag** 41
- Promenade-Balade / **Spaziergang** 42
- Pâtisserie / **Baken a genéissen** 43
- Quilles / **Kegeln** 44
- Repas au restaurant / **Mëttegiessen am Restaurant** 45
- **Kino a Kaffi** / Cinéma 46
- Thé dansant / **Tanztee** 47
- Présentation du nouveau programme /
Präsentation des neuen Programms 48
- Repas de Noël partagé / **Gemeinsames Weihnachtsessen** 49
- Projets intergénérationnels / **Intergenerationelle Projekte** 50

SORTIR, VISITER, PARTIR EN EXCURSION

AUSGEHEN, BESICHTIGUNGEN, AUSFLÜGE

- Visite du Théâtre d'Esch / **Führung: Escher Theater** 52
- Excursion à Liège / **Ausflug: Lüttich** 53
- Visite du Musée de la Sidérurgie « De Schmelzaarbechter » /
Führung vom Stahlmuseum „De Schmelzaarbechter“ 54
- Promenade découverte des anciens remparts d'Esch /
Entdeckungsspaziergang: Op de Spueren vun der Escher Festungsmauer 55
- Excursion / **Ausflug** : Longwy 56
- Visite / **Führung** : COHS - Centre sportif Henri Schmitz 57
- Excursion à Trèves / **Ausflug: Trier** 58
- Travestie Show, avec jeu de bingo / **mat Bingo Nomëtteg** 59
- Concert de midi de la Ville de Luxembourg /
Mittagskonzert in Luxemburg-Stadt 60
- Excursion au Marché de Noël de Strasbourg /
Ausflug: Weihnachtsmarkt in Straßburg 61
- Royal Palace, music-hall 62
- Escher Theater : Concert de Nouvel An 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

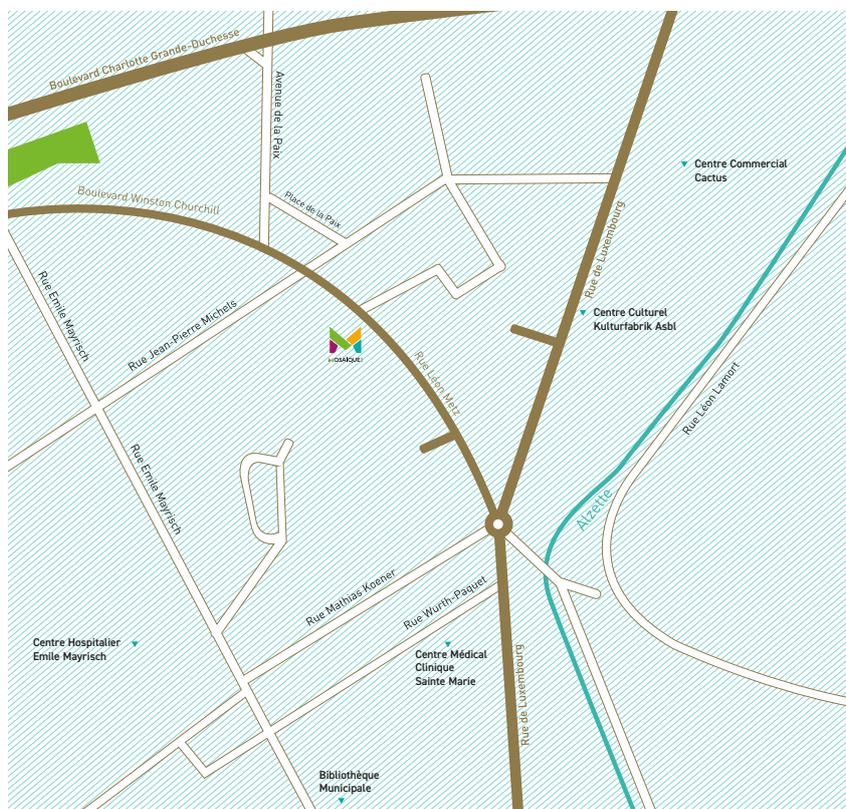
Mosaïque Club

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

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

Mail: mosaïque-club@croix-rouge.lu

NOUS VISITER



 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)



© Photos : Emile Hengen - Ville d'Esch-sur-Alzette

PRÉFACE VORWORT

FR Chers membres du Mosaïque Club,

Il y a huit ans, en septembre 2017, le Club Senior d'Esch-sur-Alzette lançait ses premières activités. Huit années d'une belle aventure humaine, rythmée par les rencontres, les sourires, les moments de partage et d'échange.

Le nom « Mosaïque » s'est imposé avec évidence dès les débuts. Il symbolise la diversité, l'assemblage d'identités uniques formant un tout harmonieux. Et vous avez pleinement incarné cette idée : par votre bienveillance et votre esprit d'accueil, vous avez créé une identité forte, chaleureuse et inclusive.

Alors que je m'apprête à quitter mes fonctions pour relever de nouveaux défis professionnels, je tiens à vous exprimer toute ma reconnaissance. Votre confiance, votre présence, votre énergie ont été le moteur de cette belle histoire. J'en garderai un souvenir ému et profondément enrichissant.

Je vous souhaite une belle continuation et que le Mosaïque Club continue à grandir, à inspirer et à réunir.

Manuela Lorenzo, chargée de direction du Mosaïque Club

DE Liebe Mitglieder des Mosaïque Clubs,

Vor acht Jahren, im September 2017, startete der Seniorenclub von Esch-sur-Alzette seine ersten Aktivitäten. Acht Jahre einer wunderbaren menschlichen Reise, geprägt von Begegnungen, Lächeln, Momenten des Teilens und Austauschs.

Der Name „Mosaïque“ hat sich von Anfang an ganz selbstverständlich durchgesetzt. Er symbolisiert Vielfalt, das Zusammensetzen einzigartiger Identitäten zu einem harmonischen Ganzen. Und genau diese Idee habt ihr verkörpert: Durch eure Freundlichkeit und eure Offenheit habt ihr eine starke, warme und inklusive Identität geschaffen.

Während ich mich darauf vorbereite, meine Position zu verlassen, um mich neuen beruflichen Herausforderungen zu stellen, möchte ich euch meine tiefe Dankbarkeit aussprechen. Euer Vertrauen, eure Präsenz und eure Energie waren der Motor dieser schönen Geschichte. Ich werde sie in liebevoller und bereichernder Erinnerung behalten.

Ich wünsche euch alles Gute für die Zukunft und dass der Mosaïque Club weiterhin wächst, inspiriert und zusammenführt.

Manuela Lorenzo, Leiterin des Mosaïque Clubs

Bien dans son corps Körperliches Wohlbefinden



SELF-DEFENSE SENIORS

GROUPE DE MARCHÉ INTER-
CULTUREL / INTERKULTURELLE
WANDERGRUPPE

MARCHE REMISE EN FORME /
FITNESSWANDERUNG

GYMNASTIQUE / GYMNASTIK

QI GONG

TAI CHI BIEN-ÊTRE

TENNIS DE TABLE / DËSCH-TENNIS

INITIATION À LA SALLE DE FITNESS /
EINFÜHRUNG IN DAS FITNESSSTUDIO

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE /
FUSSREFLEXOLOGIE

TECHNIQUE EMMETT /
EMMETT TECHNIQUE

DANSE / DANZ

PROGRAMME FIT 60+

SELF-DEFENSE SENIORS

NEW!

- € — 10 € par séance
- Abonnement au trimestre : 65 € (8 séances)
- 10 € pro Sitzung**
- Vierteljährliches Abonnement: 65 € (8 Einheiten)**

 Tous les lundis hors vacances scolaires (du 13/10 au 08/12/2025)

Montags außer Schulferien und Feiertage (vom 13.10 bis zum 08.12.2025)

 9:30 > 10:30

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

 7 - Arrêt Bd Hubert Clément

 Tom Di Stefano

 Lëtzebuergesch / Français

 Minimum 8 participants > Maximum 15 participants

Mindestens 8 Teilnehmer > Maximal 15 Teilnehmer

 Une bouteille d'eau + des vêtements confortables

Flasche Wasser + bequeme Kleidung



FR Le cours de self-defense est de retour !

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 Der Selbstverteidigungskurs ist zurück!

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.

À noter dans vos agendas !

Samedi 13 décembre 2025, Cérémonie du Thé japonaise proposée par le Judo Club Esch.

En collaboration avec /
In Zusammenarbeit mit





*Bien dans
son corps*

 **Lundi / Montag**
15/09, 29/09, 13/10,
27/10, 10/11, 24/11,
08/12/2025

 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 Lallange :
22/09, 20/10,
17/11, 15/12/2025

Départ Gaalgebierg :
06/10, 03/11,
01/12/2025

 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
23/09 au 09/12/2025

Gym douce adaptée :
Tous les jeudis du
25/09 au 11/12/2025

Hors vacances sco-
laires et jours fériés

Gymnastik:
Dienstags vom 23.09
bis zum 09.12.2025

Sanfte Gymnastik:
Donnerstags vom
25.09 bis zum
11.12.2025

Außer Schulferien
oder Feiertage

 Gym tonique :
10:00 > 11:00

Gym douce adaptée :
10:15 > 11:15

 Zita 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**
 24/09, 01/10, 22/10,
 29/10, 12/11, 19/11,
 26/11, 03/12, 10/12,
 17/12/2025

🕒 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

- € — 10 € par séance
 Abonnement au trimestre : 88 € (11 séances)
10 € pro Sitzung
Vierteljährliches Abonnement: 88 € (11 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.

Nous vous proposons deux niveaux de Tai Chi :

- pour débutants de 9h30 à 10h30 **NEW!**
- pour avancés de 10h30 à 11h30.

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.

Wir bieten Tai Chi in zwei Stufen an:

- Für Anfänger von 9:30 bis 10:30 Uhr **NEW!**
- Für Fortgeschrittene von 10:30 bis 11:30 Uhr

 Tous les lundis hors vacances scolaires (du 29/09 au 16/12/2025)
Montags außer Schulferien und Feiertage (vom 29.09 bis zum 16.12.2025)

 Débutants / Anfänger
 09:30 > 10:30
 Avancés / Fortgeschrittene
 10:30 > 11:30

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

 7 - Arrêt Bd Hubert Clément

 Ernest Hevessy

 Français

 Une bouteille d'eau + des vêtements confortables

Flasche Wasser + bequeme Kleidung



En collaboration avec /
 In Zusammenarbeit mit



TENNIS DE TABLE DËSCH-TENNIS

 Tous les jeudis hors vacances scolaires (du 25/09 au 11/12/2025)

Donnerstags außer Schulferien und Feiertage (vom 25.09 bis zum 11.12.2025)

 Attention ! Changement d'horaires

Achtung!
Fahrplanänderung
14:00 > 15:00

 Hall omnisports de Lallange - Centre Sportif Henri Schmitz (salle : Tennis de table ABOL. 1^{er} étage)

 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

€ — 10 € par séance
Abonnement au trimestre : 88 € (11 séances)
10 € pro Sitzung
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!

Détente / Entspannung

INITIATION À LA SALLE DE FITNESS

EINFÜHRUNG IN DAS FITNESSSTUDIO

 **Mardi / Dienstags**
 À partir du 23/09/2025
 / Ab 23.09.2025
 (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**
Sporttrainer der Sportabteilung der Stadt Esch-sur-Alzette

 **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 fitness 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 qui est présent de 9h15 à 11h. **La durée de la séance est au choix de chacun.**

DE Wir bieten Ihnen eine Einführung in die Nutzung der Finesseinrichtungen 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 Altersgruppe geeignet.

Um den sicheren Umgang zu erlernen, werden diese Sitzungen von einem Sporttrainer betreut, der von 9:15 bis 11:00 Uhr anwesend ist. **Die Länge der Sitzung ist jedem selbst überlassen.**



*Bien dans
son corps*

 Mercredi / Mittwoch
24/09, 08/10, 22/10,
05/11, 19/11, 03/12,
17/12/2025

 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**
07/10, 04/11,
02/12/2025

 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.



Körperliches Wohlbefinden

 **Lundi / Montag**
20/10, 17/11/2025

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Zita Correia

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au jeudi
précédent / Bis zum
Donnerstag davor

 Vêtements confortables /
Bequeme
Kleidung

DANSE DANZ

€ — 8 € par séance
8 € pro Sitzung



FR Zita, notre dynamique professeur de gym et passionnée de danse, vous propose un après-midi de joie et de bonne humeur. Grâce aux musiques rythmées, vous travaillerez votre forme physique et votre coordination sans vous en rendre compte.

Que vous soyez débutant ou expérimenté, ces danses vous feront bouger, sourire et vous sentir bien dans votre corps. Alors, préparez-vous à danser, à vous amuser et à repartir avec le sourire et une énergie retrouvée.

DE Zita, unsere dynamische Sportlehrerin und Tanzbegeisterte, bietet Ihnen einen Nachmittag voller Freude und guter Laune. Dank der rhythmischen Musik trainieren Sie Ihre körperliche Fitness und Koordination, ohne es zu merken.

Egal, ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind, diese Tänze sorgen dafür, dass Sie sich bewegen, lächeln und sich in Ihrem Körper wohlfühlen. Machen Sie sich bereit zum Tanzen, haben Sie Spaß und gehen Sie mit einem Lächeln und neuer Energie.

PROGRAMME FIT60+

DU 22 SEPTEMBRE 2025 AU 10 JUILLET 2026

COURS HEBDOMADAIRES HORS VACANCES SCOLAIRES

(TARIF 40 EUROS / COURS / SAISON)

POWER GYM	Lundi	10h00-11h00	COHS 3, Salle MULTI I
ZUMBA GOLD	Lundi	16h00-17h00	Ecole Brill, Nouveau Brill
GYM ARTICULAIRE	Lundi	16h00-17h30	COHS 3, Salle MULTI II
FITNESS SOFT	Lundi	17h30-18h30	COHS 3, Salle MULTI II
CIRCUIT TRAINING SENIORS	Mardi	9h30-11h00	COHS 3, Salle MULTI I
GYM-STRETCHING	Mardi	11h00-12h00	COHS 3, Salle MULTI I
NORDIC WALKING	Mardi	14h30-16h00	Outdoor, Gaalgebierg
SOPHROLOGIE ET RELAXATION	Mardi	16h00-17h00	Ecole de Lallange, Salle de sport
YOGA	Mardi	16h00-17h30	COHS 3, Salle MULTI II
AQUA GYM	Mardi	16h30-17h30	Piscine Brill
DANSE EN LIGNE	Mercredi	14h30-16h00	COHS 3, Salle MULTI I
GYMNASTIQUE DOUCE	Mercredi	16h00-17h00	Ecole Brill, Nouveau Brill
AEROBIC DANCE	Jeudi	9h00-10h00	COHS 3, Salle MULTI I
PILATES	Jeudi	10h00-11h00	COHS 3, Salle MULTI I
BODY BALANCE	Jeudi	11h00-12h00	COHS 3, Salle MULTI I
AQUA GYM	Jeudi	16h30-17h30	Piscine Brill
MARCHE ACTIVE SANTÉ	Vendredi	13h45-15h15	Outdoor, Esch/Gare
AQUA GYM	Vendredi	16h30-17h30	Piscine Nonnewisen

Infos et inscriptions :
Ville d'Esch/Service des Sports
B.P. 145, L-4002 Esch-sur-Alzette

Fit60Plus@villeesch.lu - www.esch.lu
Fit60Plus@villeesch.lu
www.eschersport.lu

Escher Sport Hotline :
26 54 34 34





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

CONSEILS POUR TABLETTE ET
SMARTPHONE / TIPPS FÜR TABLET
UND SMARTPHONE

ATELIERS CRÉATIFS /
KREATIVE WORKSHOPS

ATELIERS CÉRAMIQUE /
WORKSHOPS: KERAMIK

ATELIERS : ENTRAÎNEMENT
DE LA MÉMOIRE /
WORKSHOPS: GANZHEITLICHEN
GEDÄCHTNISTRAINING

CYCLE DE CONFÉRENCES SUR
LA PLEINE CONSCIENCE /
KONFERENZEN ZUM THEMA
ACHTSAMKEIT

LUGA : ATELIER DE CUISINE /
KOCHWORKSHOP

ATELIER : LE SOMMEIL DANS TOUS
SES ÉTATS

CONFÉRENCE : COMPRENDRE LE
DEUIL, UNE TRAVERSÉE HUMAINE /
VORTRAG: TRAUER VERSTEHEN: EIN
MENSCHLICHER WEG

RÜBLICK AUF DIE „BELLE ÉPOQUE“
IN LUXEMBURG

ATELIER CUISINE :
ROULEAUX DE PRINTEMPS /
KOCHWORKSHOP: FRÜHLINGSROLLEN

ATELIER : ÉLECTRONIQUE /
WORKSHOP: ELEKTRONIK

ATELIER DÉCOUVERTE SUR
LE CHOCOLAT /
ENTDECKUNGSWORKSHOP:
SCHOKOLADE

ATELIERS THÉMATIQUES
POUR AIDANTS /
THEMENWORKSHOPS FÜR
PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



*S'informer,
continuer
à apprendre*

 Mercredi / Mittwoch
01/10, 12/11,
10/12/2025

 10:00 > 12:00
30 min. / 30 Minuten

 Mosaïque Club

 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.

ATELIERS CRÉATIFS KREATIVE WORKSHOPS



*Sich informieren,
Lifelong Learning*

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

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

PROGRAMME / PROGRAMM

03/10/2025 : Citrouille en crochet pour Halloween / Häkeln eines Kürbisses € 6€

Si vous aimez le crochet et souhaitez apprendre de nouvelles astuces, rejoignez la séance de crochet de citrouilles présentée par Madame Bock Marie-Lou.
Wenn Sie Freude am Häkeln haben und neue Tipps lernen möchten, nehmen Sie an der Häkelsession für einen Kürbis teil, die von Frau Bock Marie-Lou präsentiert wird.

21/11/2025 : Couronne de Noël / Weihnachtskranz € 14 €

Créer votre propre couronne de Noël vous donne la possibilité de laisser libre cours à vos décorations et de les concevoir selon vos idées.

Selbst einen Weihnachtskranz im Club Mosaïque zu kreieren, bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihrer Dekoration freien Lauf zu lassen und sie nach Ihren Vorstellungen zu gestalten.

 Vendredi / Freitag
03/10, 21/11/2025

 14:00 > 17:00

 Mosaïque Club

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au vendredi
précédent / Bis zum
Freitag davor



*S'informer,
continuer
à apprendre*

 Mercredi / **Mittwoch**
15/10 + 29/10/2025,
26/11 + 10/12/2025

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Joey Adam

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'à une semaine
avant l'atelier /
Bis eine Woche vor
dem Workshop

Atelier / Workshop

CÉRAMIQUE KERAMIK

€ — 55 € par session (2 cours et matériel)
55 € pro Sitzung (2 Unterrichtseinheiten und Materialien)



FR Laissez libre cours à votre créativité grâce à cet atelier convivial et créatif.

L'art de la céramique vous offre l'opportunité de vous exprimer à travers la terre et de créer des objets uniques. Chaque atelier est composé de deux séances : la première pour le moulage de la terre ; la seconde pour la décoration et la pose de couleurs.

Cet atelier est une excellente occasion de vous détendre, de développer vos compétences artistiques et de repartir avec des œuvres créées de vos propres mains.

DE Lassen Sie Ihrer Kreativität dank dieses freundlichen und kreativen Workshops freien Lauf.

Die Keramikunst bietet Ihnen die Möglichkeit, sich durch die Erde auszudrücken und einzigartige Objekte zu schaffen. Jeder Workshop besteht aus zwei Sitzungen: die erste zum Formen der Erde; der zweite dient der Dekoration und dem Auftragen von Farben.

Dieser Workshop ist eine großartige Gelegenheit, sich zu entspannen, Ihre künstlerischen Fähigkeiten zu entwickeln und mit von Ihnen selbst geschaffenen Werken nach Hause zu gehen.



*Sich informieren,
Lifelong Learning*

 **Gedächtnistraining
op Lëtzebuergesch:
Mëndeg**
13/10, 20/10,
27/10, 10/11,
17/11, 24/11/2025

10:00 > 11:30

Ateliers en français :
Mardi
14/10, 21/10,
28/10, 18/11,
25/11, 02/12/2025

15:00 > 16:30

 Mosaïque Club

 **Lëtzebuenger Verein
fir Gediechtnstrai-
ning asbl**

Alexa Enschede
(LU)

Elisabeth Bastian
(FR)

 **Anmeldung obli-
gatorisch. Bis zum
07/10/2025**

Inscription obli-
gatoire. Jusqu'au
07/10/2025

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 Gedachtnistraining hellefen. Mat interessanten Übungen an Virschlei brengen mir dei gro Zellen op Trapp.



*S'informer,
continuer
à apprendre*

 **Jeudi / Donnerstag**

Conférences
en français :
09/10, 06/11/2025

Konferenzen auf
Luxemburgisch:
16.10, 13.11.2025

 16:30 > 18:00

 Mosaïque Club

 Dr Marie-Paule
Theisen,
Enseignante certifiée
MBSR, gérontologue,
professeur d'université

Zertifizierte
MBSR-Lehrerin,
Gerontologin,
Uni-Dozentin

 Jusqu'au lundi pré-
cédent / Bis zum
Montag davor

Cycle de conférences / Konferenzen

LA PLEINE CONSCIENCE ACHTSAMKEIT

 — **Gratuit / Gratis**

 **PROGRAMME / PROGRAMM**

 **09/10/2025 : La pleine conscience au quotidien (FR)**

Apprenez à intégrer des exercices simples dans votre routine pour réduire le stress et clarifier l'esprit. Grâce à la marche consciente et aux repas en pleine présence, vous découvrirez des outils concrets pour cultiver sérénité et attention jour après jour.

 **16/10/2025 : Achtsamkeit im Alltag (LU)**

Erfahren Sie, wie einfache Übungen Ihre Aufmerksamkeit stärken und Gelassenheit fördern. Mit kurzen Atempausen und alltagsnahen Methoden wie achtsamem Gehen und bewusstem Essen lernen Sie, Stress zu reduzieren und innere Ruhe zu finden.

 **06/11/2025 : L'auto-compassion par mindfulness (FR)**

Découvrez comment la pleine conscience peut nourrir la bienveillance envers soi-même. Grâce à des méditations guidées, vous apprendrez à apaiser les jugements intérieurs, réduire le stress et cultiver une résilience douce et durable.

 **13/11/2025 : Selbstmitgefühl durch Achtsamkeit (LU)**

Erleben Sie, wie Achtsamkeit den Weg zu einem freundlichen Umgang mit sich selbst ebnet. Durch Übungen wie die Liebende-Güte-Meditation lernen Sie, Stress zu mindern und Resilienz zu stärken - mit mehr Mitgefühl für die eigenen Sorgen und Schwächen.



*Sich informieren,
Lifelong Learning*

 Vendredi / Freitag
10/10/2025

 11:00 > 13:00

 LUGA Science Hub
Place St Ulrich
Vallée de la Pétrusse
(Luxembourg ville)

 Départ en transport en
commun
9h45 Gare Esch/
Alzette

Abfahrt mit öffentli-
chen Verkehrsmitteln
9:45 Uhr Escher
Bahnhof

 Jusqu'au / Bis zum
02/10/2025

LUGA : ATELIER DE CUISINE KOCHWORKSHOP

€ — 10 € par personne
10 € pro Person

FR LUGA - Luxembourg Urban Garden est une exposition plein air de jardins urbains, d'installations paysagères et artistiques, de projets agricoles et de lieux de vie.

Participez à un atelier de cuisine original dans les locaux de la LUGA dans la vallée de la Pétrusse. Vous découvrirez des recettes durables, apprendrez à identifier et utiliser des plantes locales et comprendrez l'impact de nos choix alimentaires, tout en visualisant la surface nécessaire pour produire les aliments de chaque plat.

LU LUGA - Luxembourg Urban Garden ist eine Open-Air-Ausstellung mit städtischen Gärten, Landschafts- und Kunstinstallationen, landwirtschaftlichen Projekten und Wohnräumen.

Nehmen Sie an einem originellen Kochworkshop in den Räumlichkeiten der LUGA im Petrusstal teil. Sie entdecken nachhaltige Rezepte, lernen, lokale Pflanzen zu erkennen und zu verwenden, verstehen die Auswirkungen unserer Lebensmittelauswahl und veranschaulichen gleichzeitig, wie viel Land für die Produktion der Lebensmittel für jedes Gericht benötigt wird.



Atelier / Workshop

LE SOMMEIL DANS TOUS SES ÉTATS

€ — 40 € + 10 € pour la préparation



*S'informer,
continuer
à apprendre*

📅 Mercredi
15/10/2025

🕒 10:00 > 12:00

📍 Mosaïque Club

👤 Sabine Kinzinger,
pharmacienne -
aroma/nutrithérapeute

🌐 Français

✍️ Jusqu'au / Bis zum
06/10/2025

Min. 5 participants >
Max. 15 participants

📝 Stylo + carnet

FR Cogitations et/ou réveils nocturnes, troubles de l'endormissement, décalage horaire, réveils précoces tant de problèmes qui peuvent nous empoisonner la vie et avoir un effet néfaste sur notre santé mentale.

Quelles solutions en aroma/gemmo/nutrithérapie compatibles et complémentaires à la médecine classique ?

Sabine Kinzinger, pharmacienne aroma et nutrithérapeute, vous révélera tous ses secrets au cours de ce workshop concret et pratico-pratique.

L'atelier se terminera par la fabrication d'un roller spécial « sommeil ». Aucun prérequis n'est demandé.

DE Gedankenkarussell und/oder nächtliches Erwachen, Einschlafstörungen, Jetlag, frühzeitiges Erwachen - so viele Probleme, die unser Leben vergiften und sich negativ auf unsere mentale Gesundheit auswirken können.

Welche Lösungen bietet die Aroma-, Gemmo- und Nutrithérapie, die mit der klassischen Medizin vereinbar und komplementär sind?

Sabine Kinzinger, Apothekerin, Aromatherapeutin und Nutrithérapeutin, wird in diesem praxisnahen Workshop all ihre Geheimnisse verraten.

Der Workshop endet mit der Herstellung eines speziellen „Schlaf“-Roll-ons. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Für diese Aktivität sind gute Französischkenntnisse erforderlich.



*Sich informieren,
Lifelong Learning*



 Jeudi / Donnerstag
23/10/2025

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Yolanda Dos Reis et
Clara Dos Santos,
Omega 90

 Lëtzebuergesch /
Groupe en français

 Jusqu'au lundi
précédent / Bis zum
Montag davor

Conférence / Vortrag

COMPRENDRE LE DEUIL : UNE TRAVERSÉE HUMAINE

TRAUER VERSTEHEN: EIN MENSCHLICHER WEG

€ — Gratuit / Gratis

FR Le deuil fait partie intégrante de la vie. Il s'agit d'un processus naturel qui s'enclenche après le décès d'un être cher. Ce n'est ni un problème à résoudre ni une faiblesse à surmonter. C'est une réaction profondément humaine.

Parler du deuil reste difficile. Il nous confronte à l'absence, à l'impuissance, parfois au silence. Ceux qui le traversent peuvent se sentir isolés, incompris, éloignés du rythme des autres.

Il n'existe pas de mode d'emploi. Chacun avance à son propre rythme, avec ses émotions, ses repères, ses ressources.

Ensemble, ouvrons un espace d'écoute et de partage. Un moment pour accueillir cette réalité humaine, mieux la comprendre, et pour la vivre avec douceur, respect et humanité.

DE Trauer ist Teil unseres Lebens. Sie ist der natürliche Prozess, den wir durchlaufen, wenn ein geliebter Mensch stirbt. Es ist keine Störung, die behoben werden muss – sondern eine zutiefst menschliche Reaktion.

Doch über Trauer zu sprechen, bleibt schwierig. Sie konfrontiert uns mit Leere, Hilflosigkeit und Sprachlosigkeit.

Trauernde fühlen sich oft allein, unverstanden, aus dem Takt geraten.

Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg. Jeder Mensch trauert auf seine Weise, in seinem Tempo, mit seiner Geschichte.

Lassen Sie uns gemeinsam einen Raum öffnen – für Zuhören, für Begegnung, für Mitmenschlichkeit. Ein Ort, an dem Trauer sein darf und verstanden wird.



*S'informer,
continuer
à apprendre*

 **Mardi / Dienstag**
11/11/2025

 14:00 > 16:30

 Mosaïque Club

 Marc Deloge

 Lëtzebuergesch

 Jusqu'au / Bis zum
05/11/2025

Rétrospective / Rückblick

BELLE ÉPOQUE ZU LËTZEBUERG

€ — 8 € Exposé, Gâteau et café
8 € Rückblick, Kaffi a Kuch



© Photothèque de la Ville de Luxembourg

FR La Belle Époque s'étend de la fin du XIX^e siècle au début du XX^e siècle.

Au Luxembourg, ce fut une période de prospérité économique, de développement industriel et de transformation sociale, tout en étant marquée par la stabilité politique et les progrès techniques.

Elle a également vu l'émergence d'un nouveau courant artistique et le développement de syndicats et de partis politiques.

Rétrospective des étapes historiques avec images et anecdotes.

Pour cette activité, une bonne compréhension du luxembourgeois est nécessaire.

DE Die *Belle Époque*, wie hat Luxemburg diese Zeit erlebt?

Diese Zeit war durch rasante technische Entwicklung, eine neue Kunstströmung aber auch durch die Entstehung von Gewerkschaften und politischen Parteien, geprägt.

Rückblick mit Bildern und Anekdoten zu den geschichtlichen Etappen.



*Sich informieren,
Lifelong Learning*

 Vendredi / Freitag
21/11/2025

 9:30 > 13:00

 Mosaïque Club

 Hà Backes

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au / Bis zum
13/11/2025

Maximum 8
participants / Maximal
8 Teilnehmer

Atelier cuisine / Kochworkshop

ROULEAUX DE PRINTEMPS FRÜHLINGSROLLEN

€ — 15 €



FR Rouleaux de printemps vietnamiens - Fraîcheur et saveurs d'Asie

Venez découvrir l'art de préparer des rouleaux de printemps vietnamiens, une explosion de fraîcheur et de textures dans un simple rouleau de riz. Lors de cet atelier convivial, vous apprendrez comment préparer ce plat traditionnel à base d'ingrédients sains. Après la phase de préparation, place à la dégustation !

Activité proposée par Hà Backes, membre de notre club.

DE Vietnamesische Frühlingsrollen - Frische und asiatische Aromen

Entdecken Sie die Kunst der Zubereitung vietnamesischer Frühlingsrollen eine wahre Explosion an Frische und Textur in einer einfachen Reisrolle. In diesem freundlichen Workshop lernen Sie, wie Sie dieses traditionelle Gericht mit gesunden Zutaten zubereiten. Nach der Zubereitung geht's zum Probieren!

Aktivität vorgeschlagen von Hà Backes, Mitglied unseres Clubs.



*S'informer,
continuer
à apprendre*

 Jeudi / Donnerstag
27/11/2025

 14:00 > 16:30

 Mosaïque Club

 Gérard Franzen

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au / Bis zum
20/11/2025

Maximum 5 partici-
pants / Maximal
5 Teilnehmer

Atelier / Workshop

ÉLECTRONIQUE ELEKTRONIK

€ — 12 € Matériel / Materialien



FR Plongez 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 ! Amusez-vous simplement à bricoler !

Dans ce workshop, vous apprendrez à souder un circuit en forme de sapin de Noël.

Activité proposée par Gérard Franzen, membre de notre club.

DE Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Elektronik.

Die ist kein theoretischer Kurs, sondern Elektronik zum Anfassen. Jeder kann mitmachen! Nur Spaß am Basteln!

In diesem Workshop lernen Sie, wie man eine weihnachtsbaumförmige Schaltung löten.

Aktivität vorgeschlagen von Gérard Franzen, Mitglied unseres Clubs.

Atelier découverte / Entdeckungsworkshop

CHOCOLAT SCHOKOLADE

€ — 60 € par participant / pro Teilnehmer

 Lundi / Montag
01/12/2025

 14:00 > 16:00

 Chocolaterie RG
98, avenue
Grande-Duchesse
Charlotte
L-3440 Dudelange

 Départ en transport
en commun
13h15 Gare
Esch/Alzette

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

 Gabriel Mjhed,
maître chocolatier

 Français

 Jusqu'au / Bis zum
14/11/2025

Minimum 5 partici-
pants > Maximum 18
participants

**Mindestens 5
Teilnehmer > Maximal
18 Teilnehmer**



FR L'atelier découverte est idéal pour tous les amateurs de chocolat.

Cet atelier vous offre une expérience complète, de la fabrication de créations en chocolat à la dégustation. C'est un moment de partage avec un maître chocolatier passionné.

Dans cet atelier, vous apprendrez à travailler le chocolat, à le mouler et à le décorer comme un vrai chocolatier pour créer le chocolat de vos envies.

DE Der Entdeckungsworkshop ist ideal für alle Schokoladenliebhaber.

Dieser Workshop bietet Ihnen ein umfassendes Erlebnis - von der Herstellung Ihrer Schokoladenkreationen bis hin zur Verkostung. Erleben Sie Momente des Austauschs mit einem leidenschaftlichen Meister-Chocolatier.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Schokolade wie ein echter Chocolatier verarbeiten, Formen und Dekorieren, um die Schokolade Ihrer Träume zu erstellen.

Aidant.lu

une initiative de

help

All Dag ass e gudden Dag

 Mardi / Dienstag
09/12/2025

 14:00 > 16:30

 Mosaïque Club

 Modération en français et expression en luxembourgeois possible

Moderation auf Französisch mit Möglichkeit sich auf Luxemburgisch auszudrücken

 Jusqu'au / Bis zum
01/12/2025

Inscription obligatoire / Anmeldung obligatorisch

Max. 10 participants

Séance d'information / Konferenz

AIDANTS / PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

 Participation gratuite / Kostenlose Teilnahme



FR Atelier thématique : Relaxation et voyage sonore

Après quelques exercices de respiration, nous vous invitons à suivre un voyage spirituel au cœur de vous-même. Ce voyage sera accompagné d'ambiance musicale et sonore. Le but étant de vous relaxer et d'oublier le temps d'un instant le stress du quotidien.

Si vous souhaitez participer à cette activité mais que vous rencontrez des difficultés pour vous rendre disponible (trouver un moyen de garde pour la personne que vous accompagnez, pas de moyens de transports ou des difficultés pour se déplacer, ...) ? N'hésitez pas à nous contacter ou à en parler à votre antenne de soins locale !

DE Themenworkshop: Entspannung und Klangreise

Nach einigen Atemübungen laden wir Sie zu einer spirituellen Reise in Ihr Innerstes ein. Diese Reise wird von Musik und Klängen begleitet. Ziel ist es, sich zu entspannen und für einen Moment den Alltagsstress zu vergessen.

Sie möchten an unserer Aktivität teilnehmen, aber es gibt organisatorische Schwierigkeiten (Betreuung der Person, die Sie begleiten, Sorgen wegen der Anreise usw.)? Zögern Sie nicht, sich an Ihre örtliche Pflegezeitstelle oder an uns zu wenden!

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 15/09	Marche dynamique	9h
	Poterstuff	14h
MARDI 16/09	Code de la route	14h
MERCREDI 17/09	Jeux divers + Scrabble	14h
JEUDI 18/09	Promenade Grund-Pfaffenthal	9h15
VENDEDI 19/09	Pâtisserie : Eclairs et chouquettes	14h
LUNDI 22/09	Marche Remise en forme (Lallange)	10h
	Poterstuff	14h
	Danse	14h
MARDI 23/09	Initiation salle Fitness (1 ^{er} cours)	9h15
	Gym tonique (1 ^{er} cours)	10h
	Marie-Astrid	
MERCREDI 24/09	Qi Gong (1 ^{er} cours)	9h30
	Réflexologie	10h
JEUDI 25/09	Gym adaptée (1 ^{er} cours)	10h15
	Balade au Gaalgebierg	14h
	Tennis de table / Dösch Tennis (1 ^{er} cours)	14h

VENDEDI 26/09	Visite DéierePark (LU)	11h
	Visite Escher Theater	14h30
	Présentation programme Escher Theater	16h
LUNDI 29/09	Marche dynamique	9h
	Tai chi débutants (1 ^{er} cours)	9h30
	Tai chi avancés (1 ^{er} cours)	10h30
	Poterstuff	14h
OCTOBRE		
MERCREDI 01/10	Conseils tablette et smartphone	10h
	Bingo	14h
JEUDI 02/10	Kino a Kaffi (FR)	14h
VENDEDI 03/10	Activité avec crèche Rockids	9h30
	Atelier créatif : Citrouille en crochet	14h
LUNDI 06/10	Marche Remise en forme (Gaalgebierg)	10h
	Poterstuff	14h
MARDI 07/10	Technique Emmett	14h
MERCREDI 08/10	Réflexologie	10h

JEUDI 09/10	Conférence : La pleine conscience au quotidien (FR)	16h30
VENDEDI 10/10	LUGA : Atelier de cuisine / Kochworkshop	9h45
LUNDI 13/10	Marche dynamique	9h
	Self-défense (1 ^{er} cours)	9h30
	Gedächtnistraining (LU)	10h
	Poterstuff	14h
	Quilles	14h30
MARDI 14/10	Entraînement mémoire (FR)	15h
MERCREDI 15/10	Workshop : Le sommeil	10h
	Jeux divers + Scrabble	14h
	Workshop Céramique	14h
JEUDI 16/10	Balade à Dudelange	14h
	Konferenz: Achtsamkeit im Alltag (LU)	16h30
VENDEDI 17/10	Liège	
LUNDI 20/10	Marche Remise en forme (Lallange)	10h
	Gedächtnistraining (LU)	10h
	Poterstuff	14h
	Danse	14h

MARDI 21/10	De Schmelzaarbechter, musée de la sidurgie	14h
	Entraînement mémoire (FR)	15h
MERCREDI 22/10	Réflexologie	10h
	Restaurant Nonna Nonnetta	12h
JEUDI 23/10	Conférence : Comprendre le deuil / Vortrag: Trauer verstehen	14h
VENDEDI 24/10	Pâtisserie : Cake choco-banane	14h
SAMEDI 25/10	Entdeckungsspaziergang: Op de Spuieren vun der Escher Festungsmauer	15h
LUNDI 27/10	Marche dynamique	9h
	Gedächtnistraining (LU)	10h
	Poterstuff	14h
	Quilles	14h30
MARDI 28/10	Entraînement mémoire (FR)	15h
MERCREDI 29/10	Workshop Céramique	14h
JEUDI 30/10	Longwy	

NOVEMBRE

<input type="checkbox"/>	LUNDI 03/11	Marche Remise en forme (Gaalgebierg)	10h
<input type="checkbox"/>		Poterstuff	14h
<input type="checkbox"/>	MARDI 04/11	Visite Centre omnisport Henri Schmitz (COHS)	10h
<input type="checkbox"/>		Technique Emmett	14h
<input type="checkbox"/>	MERCREDI 05/11	Réflexologie	10h
<input type="checkbox"/>	JEUDI 06/11	Kino a Kaffi (DE)	14h
<input type="checkbox"/>		Conférence : L'auto-compassion par mindfulness (FR)	16h30
<input type="checkbox"/>	 VENDREDI 07/11	Pâtisserie : Crumble aux pommes	14h
<input type="checkbox"/>	LUNDI 10/11	Marche dynamique	9h
<input type="checkbox"/>		Gedächtnistraining (LU)	10h
<input type="checkbox"/>		Poterstuff	14h
<input type="checkbox"/>		Quilles	14h30
<input type="checkbox"/>	LUNDI 11/11	Activité avec crèche Boumba II	10h
<input type="checkbox"/>		Rüblick auf die „Belle Époque“ in Luxemburg	14h

<input type="checkbox"/>	MERCREDI 12/11	Conseils tablette et smartphone	10h
<input type="checkbox"/>		Bingo	14h
<input type="checkbox"/>	JEUDI 13/11	Konferenz: Selbstmitgefühl durch Achtsamkeit (LU)	16h30
<input type="checkbox"/>	 VENDREDI 14/11	Trier	
<input type="checkbox"/>	LUNDI 17/11	Marche Remise en forme (Lallange)	10h
<input type="checkbox"/>		Gedächtnistraining (LU)	10h
<input type="checkbox"/>		Poterstuff	14h
<input type="checkbox"/>		Danse	14h
<input type="checkbox"/>	MARDI 18/11	Entraînement mémoire (FR)	15h
<input type="checkbox"/>	MERCREDI 19/11	Restaurant Mise en Scène	12h
<input type="checkbox"/>		Réflexologie	10h
<input type="checkbox"/>	JEUDI 20/11	Balade à Bettembourg	14h
<input type="checkbox"/>	 VENDREDI 21/11	Workshop Rouleaux de printemps	10h
<input type="checkbox"/>		Atelier créatif : Couronne de l'avent	14h
<input type="checkbox"/>	SAMEDI 22/11	Travestie Show	15h

<input type="checkbox"/>	LUNDI 24/11	Marche dynamique	9h
<input type="checkbox"/>		Gedächtnistraining (LU)	10h
<input type="checkbox"/>		Poterstuff	14h
<input type="checkbox"/>		Quilles	14h30
<input type="checkbox"/>	MARDI 25/11	Entraînement mémoire (FR)	15h
<input type="checkbox"/>	MERCREDI 26/11	Jeux divers + Scrabble	14h
<input type="checkbox"/>		Workshop Céramique	14h
<input type="checkbox"/>	JEUDI 27/11	Workshop électronique	14h
<input type="checkbox"/>	 VENDREDI 28/11	Concert du midi : Solistes UGDA	11h30

DÉCEMBRE

<input type="checkbox"/>	LUNDI 01/12	Marche Remise en forme (Gaalgebierg)	10h
<input type="checkbox"/>		Workshop découverte Chocolat	14h
<input type="checkbox"/>		Poterstuff	14h
<input type="checkbox"/>	MARDI 02/12	Technique Emmett	14h
<input type="checkbox"/>		Entraînement mémoire (FR)	15h
<input type="checkbox"/>	MERCREDI 03/12	Réflexologie	10h
<input type="checkbox"/>		Bingo	14h

<input type="checkbox"/>	JEUDI 04/12	Kino a Kaffi (FR)	14h
<input type="checkbox"/>	 VENDREDI 05/12	Strasbourg	
<input type="checkbox"/>	LUNDI 08/12	Marche dynamique	9h
<input type="checkbox"/>		Poterstuff	14h
<input type="checkbox"/>		Quilles	14h30
<input type="checkbox"/>	MARDI 09/12	Atelier thématique pour Aidants	14h
<input type="checkbox"/>	MERCREDI 10/12	Conseils tablette et smartphone	10h
<input type="checkbox"/>		Workshop Céramique	14h
<input type="checkbox"/>		Thé dansant	16h
<input type="checkbox"/>	JEUDI 11/12	Balade au Gaalgebierg	14h

<input type="checkbox"/>	 VENDREDI 12/12	Activité avec crèche Rockkids	9h30
<input type="checkbox"/>		Pâtisserie : Pomme de pin de Noël	14h
<input type="checkbox"/>	LUNDI 15/12	Marche Remise en forme (Lallange)	10h
<input type="checkbox"/>		Présentation du nouveau programme	14h
<input type="checkbox"/>	MARDI 16/12	Royal Palace à Kirrwiller	
<input type="checkbox"/>	MERCREDI 17/12	Réflexologie	10h
<input type="checkbox"/>		Jeux divers + Scrabble	14h
<input type="checkbox"/>	JEUDI 18/12	Repas de Noël partagé	12h

Un événement vous intéresse ?
Vous participez à l'activité ?

Cochez la case !

LÉGENDE Bien dans son corps

S'informer, continuer à apprendre

Vie du Club et sociabilité

Sortir, visiter, partir en excursion

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2025

LÉGENDE



Bien dans son corps



S'informer, continuer à apprendre



Vie du Club et sociabilité

LUNDI

9h	Groupe de marche
10h	Marche de remise en forme
9h30	Tai Chi débutants
10h	Gedächtnisraining
10h30	Tai Chi avancés

MARDI

9h15	Initiation à la salle de fitness
10h	Gym tonique
14h	Technique Emmett
14h30	Quilles
15h	Entraînement de la mémoire

MERCREDI

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

JEUDI

10h15	Gym douce adaptée
14h	Kino a Kaffi Balade
14h	Tennis de table

VENDREDI

14h	Pâtisserie Ateliers créatifs
-----	---------------------------------

20 | 09 2025
11h00–19h00

SAVE THE DATE

L'ieuwen zu Esch

Bienvenue à Esch
Informations et animations pour tout le monde



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



ESCHER PLUSBUS

ESCHER
THEATER
2025-2026

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:



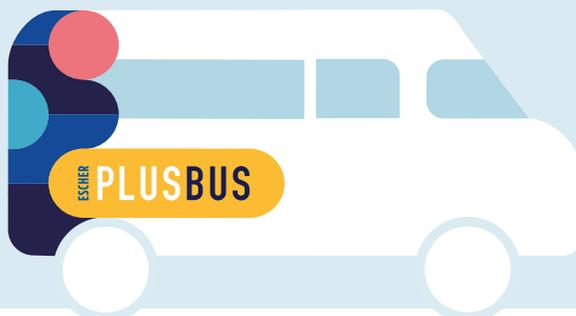
27 54 - 22 10



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



escherbibss@villeesch.lu



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 / KEGELN

REPAS AU RESTAURANT /
MÉTTEGIESSEN AM RESTAURANT

KINO A KAFFI / CINÉMA

THÉ DANSANT / TANZTEE

PRÉSENTATION DU NOUVEAU
PROGRAMME / PRÄSENTATION DES
NEUEN PROGRAMMS

REPAS DE NOËL PARTAGÉ /
GEMEINSAMES WEIHNACHTSESSEN

PROJETS INTERGÉNÉRATIONNELS /
INTERGENERATIONELLE PROJEKTE



*Vie du club
et sociabilité*

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!



 Mercredi / Mittwoch

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au lundi
précédent / Bis zum
Montag davor

PROGRAMME / PROGRAMM

 Bingo : 01/10, 12/11, 03/12/2025

 Scrabble et Jeux divers (Rummikub, cartes, dames...) /
Scrabble und verschiedene Spiele (Rummikub, Karten,
Dame usw.) : 17/09, 15/10, 26/11, 17/12/2025



*Vie du club
et sociabilité*

 Jeudi / Donnerstag

 14:00 > 16:00

 Départ :
Gare d'Esch /
Escher Gare

 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

 **25/09/2025** : Gaalgebierg

 **16/10/2025** : Dudelange

 **20/11/2025** : Bettembourg

 **11/12/2025** : Gaalgebierg



*Clubleben
und Geselligkeit*

 Vendredi / Freitag

 14:00 > 16:30

 Mosaïque Club

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au mardi
précédent / Bis zum
Dienstag davor

Maximum 8 parti-
cipants / Maximal 8
Teilnehmer

 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 und Kuchen, die wir gemeinsam backen. Dann ist dieser Workshop für Sie geeignet.



PROGRAMME / PROGRAMM

 **24/10/2025**: Cake choco-banane Fairtrade /
Fairtrade-Schoko-Bananenkuchen



Edition spéciale Fairtrade en collaboration avec le
Service écologique de la ville d'Esch-sur-Alzette /
**Sonderedition Fairtrade in Zusammenarbeit mit dem
Ökologischen Dienst Esch-sur-Alzette**

 **07/11/2025**: Crumble aux pommes / Apfel-Crumble

 **12/12/2025**: Pomme de pin de Noël /
Weihnachtstannenzapfen



*Vie du club
et sociabilité*

 **Lundi / Montag**
13/10, 27/10,
10/11, 24/11,
08/12/2025

 14:30 > 17:00

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

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

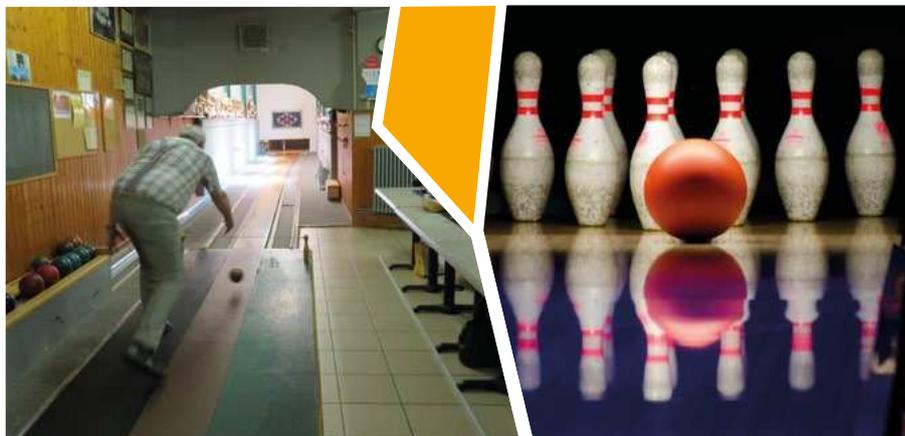
Abfahrt mit öffent-
lichen Verkehrsmi-
teln um 14:00 Uhr
Escher Bahnhof

 **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.



*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

-  **22/10/2025** : Restaurant italien « **Nonna Nenetta** »,
3 avenue du Swing à Esch-Belval
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 zur gemeinsamen Abreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln)
-  **19/11/2025** : Restaurant « **Mise en Scène** »,
60 rue du Brill (place de la Résistance),
à Esch-sur-Alzette
Rendez-vous sur place à 12h.
Treffpunkt vor Ort um 12:00 Uhr.

 Mercredi / Mittwoch

 12:00 > 14:00

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au jeudi
précédent / Bis zum
Donnerstag davor



*Vie du club
et sociabilité*

 Jeudi / Donnerstag

 14:00 > 17:00

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

 7 - Arrêt Villa Mousset

 Jusqu'au vendredi
précédent / Bis zum
Freitag davor

KINO A KAFFI CINÉMA

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

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

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

PROGRAMME / PROGRAMM

 **02/10/2025:**
Les Filles du Docteur March de Greta Gerwig (2019)
Une adaptation intelligente et sensible du grand classique de la littérature « Quatre filles du Docteur March » de Louisa May Alcott.

 **06/11/2025:**
Last Vegas von Jon Turteltaub (2013)
Der Film handelt von vier alten Freunden, die nach Las Vegas reisen, um einen Junggesellenabschied zu feiern.

 **04/12/2025:**
Les Souvenirs de Jean-Paul Rouve (2014)
Émouvant et drôle, ce film vous emportera sur les traces de Romain et de sa grand-mère pour un moment plein de tendresse.



*Clubleben
und Geselligkeit*

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
10/12/2025

 16:00 > 21:00

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

 7 – Arrêt Villa Mousset

 Jusqu'au / Bis zum
03/12/2025

En collaboration avec / In Zusammenarbeit mit Service du Sport, programme Fit60+, et Service Seniors - Besoins spécifiques de la Ville d'Esch-sur-Alzette.



*Vie du club
et sociabilité*

 Lundi / Montag
15/12/2025

 14:00 > 16:30

 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.

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.



*Clubleben
und Geselligkeit*

REPAS DE NOËL PARTAGÉ GEMEINSAMES WEIHNACHTSESSEN

€ — Gratuit / Gratis



FR À l'approche des fêtes, nous avons choisi de nous réunir autour d'un repas partagé où chacun apporte un plat ou une spécialité de son choix. Que ce soit une recette familiale, une création maison ou une surprise venue d'ailleurs, chaque plat viendra construire ce festin collectif. Bonne humeur, saveurs et convivialité seront au rendez-vous !

À des fins d'organisation, nous vous remercions de bien vouloir indiquer ce que vous apporterez lors de votre inscription.

DE Da die Feiertage näher rücken, versammeln wir uns zu einem gemeinsamen Essen, zu dem jeder ein Gericht oder eine Spezialität seiner Wahl mitbringt. Ob Familienrezept, selbstgemachte Kreation oder eine Überraschung von außerhalb – jedes Gericht trägt zu diesem gemeinsamen Fest bei. Gute Laune, Aromen und Geselligkeit stehen auf dem Programm!

Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, bei der Anmeldung anzugeben, was Sie mitbringen.

 Jeudi / Dienstag
18/12/2025

 12:00 > 16:00

 Mosaïque club

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au vendredi
précédent / Bis zum
Freitag davor



*Vie du club
et sociabilité*

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

Crèche Boumba II
Mardi / Dienstag
10:00 > 11:00

 Luxembourgeois,
français, portugais /
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

 **03/10/2025** : Balade / Fahrt
 **Crèche Rockids**

 **12/12/2025** : Création d'une décoration de Noël /
Weihnachtsdekoration gestalten
 **Mosaïque Club**

Crèche Boumba / Boumba Kindergarten

 **11/11/2025** : Répétition danse pour spectacle
de la crèche / Tanzprobe für die Kindergartenshow
 **Crèche Boumba II**

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



VISITE DU THÉÂTRE D'ESCH /
FÜHRUNG: ESCHER THEATER

EXCURSION À LIÈGE /
AUSFLUG: LÜTTICH

VISITE DU MUSÉE DE LA SIDÉRURGIE
« DE SCHMELZAARBECHTER » /
FÜHRUNG VOM STAHLMUSEUM
„DE SCHMELZAARBECHTER“

PROMENADE DÉCOUVERTE DES
ANCIENS REMPARTS D'ESCH /
ENTDECKUNGSSPAZIERGANG:
OP DE SPUEREN VUN DER ESCHER
FESTUNGSMAUER

EXCURSION / AUSFLUG : LONGWY

VISITE / FÜHRUNG : COHS - CENTRE
SPORTIF HENRI SCHMITZ

EXCURSION À TRÈVES / AUSFLUG: TRIER

TRAVESTIE SHOW, AVEC JEU
DE BINGO / MAT BINGO NOMËTTEG

CONCERT DE MIDI DE LA VILLE DE
LUXEMBOURG / MITTAGSKONZERT IN
LUXEMBURG-STADT

EXCURSION AU MARCHÉ DE NOËL
DE STRASBOURG / AUSFLUG: WEI-
HNACHTSMARKT IN STRASSBURG

ROYAL PALACE, MUSIC-HALL

ESCHER THEATER : CONCERT DE
NOUVEL AN

Visite / Besuch

ESCHER THEATER THÉÂTRE D'ESCH

€ — Gratuit / Gratis



📅 **Lundi / Montag**
26/09/2025

📍 Visites des théâtres :
rendez-vous à l'Ariston
à 14h30.

Theaterführung:
Treffpunkt um 14:30
Uhr am Ariston.

Ariston
9, rue Pierre Claude,
Esch sur Alzette

—
Présentation du
programme :
rendez-vous au
Escher Theater à 16h.

**Programmpräsen-
tation : Treffpunkt am**
Escher Theater um
16 Uhr.

Escher Theater
120, rue de l'Alzette
Esch-sur-Alzette

🌐 **Lëtzebuergesch /**
Français

✍️ **Jusqu'au / Bis zum**
22/09/2025

FR L'équipe du Escher Theater vous invite à une visite guidée de l'Ariston ainsi que du théâtre. Découvrez les salles de spectacle, les coulisses et les nombreux espaces qui réunissent publics et artistes. La visite sera suivie d'un moment convivial autour d'un café-gâteau, où nous vous présenterons la nouvelle saison du théâtre. Vous pourrez alors réserver vos spectacles et vous organiser avec d'autres membres du club pour assister ensemble à des spectacles.

Vous pouvez choisir de passer l'après-midi avec nous ou venir seulement à 14h30 ou à 16h, selon votre envie.

LU D'Ekipp vum Escher Theater invitéiert lech op eng Visitt guidée vum Ariston souwéi vum Escher Theater. Entdeckt d'Theatersäll, de Backstage an déi aner Plazen, déi Publikum a Kënschtler zesumme bréngen. Nder Visitt luede mir lech op e „Kaffi & Kuch“ Moment an, wou mir iech di nei Saison vum Theater virstellen wäerten.

Dir kënt dann Är Shows buchen an zesumme mat anere Clubmemberen op Shows deelhuelen. Dir kënt de Nomëtteg mat eis verbréngen oder um 14:30 oder 16:00 Auer kommen, ofhängeg vun Äre Virléiften.



*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*

 **Vendredi / Freitag**
17/10/2025

 **Départ en bus**
07h10 Parking Aloyse
Meyer (Lallange)
07h20 Gare Esch/
Alzette (Quai de bus
C1)

Abfahrt mit dem Bus

**07:10 Uhr Parkplatz
Aloyse Meyer
(Lalléng)**

**07:20 Uhr Escher
Bahnhof (Busstandort
C1)**

 **Visite guidée en
français / Führung auf
Französisch.**

 **Jusqu'au / Bis zum**
30/09/2025

Excursion / Ausflug

LIÈGE LÜTTICH

€ — **65 € Transport en bus et visite guidée de la vieille ville**
65 € Busreisen, Führung durch die Altstadt

- FR** Aujourd'hui, nous partons en excursion à Liège en Belgique. Au programme :
- **Matin** : Visite guidée du cœur historique de Liège
 - **Après-midi libre** pour découvrir un musée, une exposition ou vous promener dans la ville.

Si vous souhaitez des conseils pour un restaurant ou une visite de l'après-midi, n'hésitez pas à demander à l'équipe.

- DE** Heute machen wir einen Ausflug nach Lüttich, Belgien. Das Programm bietet:
- **Vormittag**: Führung durch die Altstadt von Lüttich
 - **Nachmittag** zur freien Verfügung für Museums- und Ausstellungsbesuche oder zum Shoppen.

Für Restaurantempfehlungen oder Nachmittagstouren steht Ihnen unser Team gerne zur Verfügung.





*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*

 Mardi / **Dienstag**
21/10/2025

 14:00 > 16:00

 Musée de la
Sidérurgie « De
Schmelzaarbechter »

Entrée Portail
Arcelor Mittal

P+R Boulevard Aloyse
Meyer,

L-4241 Esch-
sur-Alzette

 **Lëtzebuergesch /**
Français

 Jusqu'au / **Bis zum**
10/10/2025

Maximum 15 partici-
pants par groupe de
langue (LU ou FR)

**Maximal 15 Teilnehmer
pro Sprachgruppe
(LU oder FR)**

Visite guidée / Führung

DE SCHMELZAAR- BECHTER

Musée de la Sidérurgie / **Stahlmuseum**

 — **Gratuit / Gratis**

 — **Facebook : Musée Schëfflenger Schmelzaarbechter**

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

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

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

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





*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*



 Samedi / **Samstag**
25/10/2025

 15:00 > 17:00

 Rendez-vous à 15h
devant l'Hôtel de ville /
**Treffpunkt ist um 15
Uhr vor dem Rathaus.**

 Christian Muller,
AHME (Escher
Geschichtsfrënn /
Amis de l'Histoire et
du Musée de la ville
d'Esch-sur-Alzette)

 Lëtzebuergesch

 Jusqu'au / **Bis zum**
10/10/2025
**Maximal 15
Teilnehmer**

Promenade découverte / Entdeckungsspaziergang

OP DE SPUEREN VUN DER ESCHER FESTUNGSMAUER

Anciens remparts d'Esch

 — **Gratuit / Gratis**
 — www.facebook.com/AHME.lu



FR Christian Muller, de l'association « AHME (Escher Geschichtsfrënn / Amis de l'Histoire et du Musée de la ville d'Esch-sur-Alzette) », vous emmène sur les traces des anciens remparts de la ville d'Esch-sur-Alzette. Vous découvrirez, par exemple, l'histoire de la tour rouge qui a longtemps été l'emblème de la ville. Le parcours d'environ 1,5 km conduira à travers les ruelles de la vieille ville.

Pour cette visite, une bonne compréhension du luxembourgeois est nécessaire.

DE Christian Muller vom Verein „AHME (Escher Geschichtsfrënn / Amis de l'Histoire et du Musée de la ville d'Esch-sur-Alzette)“ nimmt Sie mit auf die Spuren der alten Stadtmauer von Esch-sur-Alzette. Sie erfahren beispielsweise etwas über die Geschichte des Roten Turms, der lange Zeit das Wahrzeichen der Stadt war. Die etwa 1,5 Kilometer lange Route führt durch die engen Gassen der Altstadt.



*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*

 Jeudi / **Donnerstag**
30/10/2025

 Départ en transport
en commun à 09h00
Gare d'Esch/Alzette

**Abfahrt mit öffentli-
chen Verkehrsmitteln
um 09:00 Uhr vom
Escher Bahnhof**

 Visite guidée en
français / **Führung auf
Französisch**

 Jusqu'au / **Bis zum**
20/10/2025

Maximum 12
participants / **Maxi-
mal 12 Teilnehmer**

 Bonne condition
physique nécessaire

**Gute körperliche Ver-
fassung erforderlich**

Excursion / Ausflug

LONGWY

 — **Visite gratuite. Repas et consommations à charge
des participants.**
**Kostenlose Führung. Mahlzeiten und Getränke gehen
zu Lasten der Teilnehmer.**



FR Longwy, ville frontalière du Luxembourg et de la Belgique, est souvent méconnue. Pourtant c'est une ville surprenante, notamment grâce à son riche patrimoine historique et culturel. Venez la découvrir avec nous.

Au programme de la journée :

- **Matin :** Balade à travers le marché de la ville
- **Repas** au restaurant « Les 4 Saisons »
- **Après-midi :** Visite guidée de la ville par une habitante qui saura transformer cette simple visite en expérience vivante et intime, bien au-delà des circuits touristiques classiques.

DE Longwy, eine Stadt an der Grenze zwischen Luxemburg und Belgien, wird oft übersehen. Dabei überrascht sie mit ihrem reichen historischen und kulturellen Erbe. Entdecken Sie sie mit uns. Das heutige Programm:

- **Vormittag:** Spaziergang über den Stadtmarkt
- **Mittagessen** in einem Restaurant „Les 4 Saisons“
- **Nachmittag:** Stadtführung durch einen Einheimischen, der diesen einfachen Besuch in ein lebendiges und persönliches Erlebnis verwandelt, weit abseits der klassischen Touristenrouten.



*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*

 **Mardi / Dienstag**
04/11/2025

 10:00 > 11:00

 Hall omnisports de
Lallange - Centre
Sportif Henri Schmitz

 7 - Arrêt Bd
Hubert Clément

 **Lëtzebuergesch /**
Français

 **Jusqu'au / Bis zum**
28/10/2025

Visite / Führung

COHS - CENTRE SPORTIF HENRI SCHMITZ

 — **Gratuit / Gratis**

FR La Ville d'Esch-sur-Alzette vient d'inaugurer le COHS3, la troisième extension du Centre omnisport Henri Schmitz installé au cœur du quartier de Lallange. Ce tout nouveau complexe redonne vie au centre du quartier en créant un véritable point de rencontre pour tous les habitants.

Venez découvrir cette nouvelle structure avec une visite guidée du Service des Sports.

DE Die Stadt Esch-sur-Alzette hat gerade COHS3 eingeweiht, die dritte Erweiterung des Henri-Schmitz-Sportzentrums im Herzen des Stadtteils Lallange. Dieser brandneue Komplex haucht dem Stadtteilzentrum neues Leben ein und schafft einen echten Treffpunkt für alle Bewohner.

Entdecken Sie die neue Anlage bei einer Führung durch das Sportamt.



© Ville d'Esch-sur-Alzette

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





*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*



Vendredi / Freitag
14/11/2025



Départ en bus
08h10 Parking Aloyse Meyer (Lallange)
08h20 Gare Esch/Alzette (Quai de bus C1)
Abfahrt mit dem Bus
08:10 Uhr Parkplatz Aloyse Meyer (Lalléng)
08:20 Uhr Escher Bahnhof (Busstandort C1)



Multilingue / Mehrsprachig



Jusqu'au / Bis zum
30/10/2025

Excursion / Ausflug

TRÈVES TRIER

€ — 45 € Transport en bus / Busreisen



FR En novembre, la ville de Trèves s'anime autour de son festival « *Trierer Unterwelten / Les mondes souterrains de Trèves* », qui célèbre un réseau de souterrains disséminés sous le centre-ville. Venez découvrir avec nous ce monde complexe et passionnant.

Au programme de la journée :

- Matin : Visite des mondes souterrains de Trèves (Tarif 2024 : 23,50 €)
- Après-midi libre pour découvrir un musée, une exposition ou vous promener dans la ville.

Si vous souhaitez des conseils pour un restaurant ou une visite de l'après-midi, n'hésitez pas à demander à l'équipe.

DE Im November erwacht Trier mit dem Festival „Trierer Unterwelten“ es feiert ein Netzwerk unterirdischer Gänge unter der Innenstadt. Entdecken Sie mit uns diese komplexe und faszinierende Welt.

Tagesablauf:

- Vormittag: Führung durch die Trierer Unterwelten (Preis 2024: 23,50 €)
- Nachmittag mit der Möglichkeit, ein Museum oder eine Ausstellung zu entdecken oder durch die Stadt zu schlendern.

Für Restaurantempfehlungen oder Museum und Ausstellungsbesuche steht Ihnen unser Team gerne zur Verfügung.

TRAVESTIE SHOW

Avec jeu de Bingo / mat Bingo Nomëtteg

- € — 22 € Entrée et trois grilles de bingo
Grilles supplémentaires au prix de 2,50 €
22 € Eingang und drei Bingo-Raster
Zusätzliche Gitter zum Preis von 2,50 €



*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*



 Samedi / Samstag
22/11/2025

 15:00 > 17:00

 Bei de Minettsdäpp
8, rue Berwart
L-4043 Esch-
sur-Alzette

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au / Bis zum
12/11/2025
Maximum 10 parti-
cipants / Maximal 10
Teilnehmer



FR Le café de jeux de société « Bei de Minettsdäpp », en partenariat avec le Mosaïque Club, a le plaisir de vous proposer un après-midi mêlant humour et paillettes !

Cet événement propose un spectacle de Drag Queens accompagné de trois tirages de bingo avec de nombreux prix à remporter.

Si vous cherchez une ambiance festive et décalée, ce show est fait pour vous !

DE Das SpielCafé „Bei de Minettsdäpp“ freut sich in Zusammenarbeit mit dem Mosaïque Club, Ihnen einen Nachmittag voller Humor und Glitzer zu bieten!

Diese Veranstaltung bietet eine Drag Queens-Show begleitet von drei Bingo-Verlosungen mit zahlreichen Preisen.

Wenn Sie Lust auf eine festliche und ausgefallene Atmosphäre haben, ist diese Show genau das Richtige für Sie!



*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*

 **Vendredi / Freitag**
28/11/2025

 **Concert / Konzert :**
12:30 > 13:30

 **Église de la Trinité**
de Luxembourg,
connue également
sous le nom d'Église
protestante

5, rue de la
Congrégation
L-1352 Luxembourg

 **Départ en transport**
en commun

11h30 Gare
Esch/Alzette

Abfahrt mit öffent-
lichen Verkehrsmitteln

11:30 Uhr Escher
Bahnhof

 **Jusqu'au / Bis zum**
24/11/2025

CONCERT DE MIDI DE LA VILLE DE LUXEMBOURG MITTAGSKONZERT IN LUXEMBURG-STADT

Jeunes solistes de l'UGDA

- € — **Concert gratuit. Repas et consommations à charge des participants**
Kostenloses Konzert. Mahlzeiten und Getränke gehen zu Lasten der Teilnehmer



FR Les « Concerts de midi » font partie d'une longue tradition de concerts gratuits offerts par la Ville de Luxembourg afin d'inviter les amateurs de musique classique à une pause de midi mélodieuse dans les lieux spécifiques.

Aujourd'hui, nous allons écouter les jeunes solistes de l'UGDA (Union Grand-Duc Adolphe) dans la très belle église protestante. Après le concert, nous irons manger au marché de Noël.

DE Seit 1983 gehören die „Mittagskonzerte“ zu einer langen Tradition kostenloser Konzerte der Stadt Luxemburg und laden Klassikliebhaber zu einer melodischen Mittagspause an ausgewählten Veranstaltungsorten ein.

Heute hören wir die jungen Solisten der UGDA (Union Grand-Duc Adolphe) in der wunderschönen protestantischen Kirche. Nach dem Konzert essen wir auf dem Weihnachtsmarkt.



*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*

 Vendredi / Freitag
05/12/2025

 Départ en bus
07h10 Parking Aloyse Meyer (Lallange)
07h20 Gare Esch/Alzette (Quai de bus C1)

Abfahrt mit dem Bus

07:10 Uhr Parkplatz Aloyse Meyer (Lallange)

07:20 Uhr Escher Bahnhof (Busstandort C1)

 Jusqu'au / Bis zum
18/11/2025

Excursion / Ausflug

MARCHÉ DE NOËL DE STRASBOURG

€ — 55 € Transport en bus / Busreise



FR Depuis 1570, la ville de Strasbourg se pare de ses plus belles décorations pour préparer les fêtes de fin d'année. Son marché de Noël est l'un de plus traditionnels et des plus renommés d'Europe. Profitez de notre excursion pour goûter les spécialités locales comme la choucroute ou les *bredeles*, ces délicieux biscuits de Noël.

DE Seit 1570 schmückt sich Straßburg mit seinen schönsten Dekorationen zur Weihnachtszeit. Der Weihnachtsmarkt zählt zu dem traditionsreichsten und bekanntesten Europa. Nutzen Sie unseren Ausflug und probieren Sie lokale Spezialitäten wie Sauerkraut oder *Bredeles*, das köstliche Weihnachtsgebäck.



*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*



Mercredi / Mittwoch
16/12/2025



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
30/10/2025

Sortie / Ausflug

ROYAL PALACE, MUSIC-HALL

Kirrwiller

- € — 155 € Transport en bus + repas + spectacle en place d'honneur, hors boissons
155 € Bustransport + Essen + an Ehrenstelle zeigen, ohne Getränke
- 📍 — www.royal-palace.com

FR En 2025, le Royal Palace lance son nouveau spectacle : « Parfum d'étoiles » !

Poussez les portes d'un des trois plus grands music-halls français et découvrez un univers d'exception ! Après un repas au restaurant, nous découvrirons, en place d'honneur le tout nouveau spectacle avec un final féérique de Noël.

DE 2025 startet der Königspalast seine neue Show: „Parfum d'Étoiles“!

Öffnen Sie die Türen eines der drei größten französischen Musiksäle und entdecken Sie ein außergewöhnliches Universum! Nach einem Essen im Restaurant entdecken wir die brandneue Show mit einem märchenhaften Weihnachtsfinale.

Menu plaisir* :

- Délice de volaille et foie gras en croûte avec sa salade de choucroute au cumin
- Filet de canette rôti accompagné d'un gratin de pommes de terre truffé et de légumes du moment
- Vacherin glacé vanille-framboise

Menu végétarien ou poisson* :

- Fèves et girolles, émulsion lait d'avoine - soja - truffes
- Tian de légumes, coulis de poivrons doux avec ses chips colorées et son sorbet de roquette
- Variation de saison du maraîcher (ou du poissonnier) à l'assiette
- Déclinaison de poires et son coulis, fruits et sorbet

* incluant une coupe de crémant et 50 cl d'eau minérale



*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*

 Jeudi / **Donnerstag**
01/01/2026

 17:00 > 19:00

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

 Jusqu'au / **Bis zum**
10/12/2025
Maximum 10 parti-
cipants / **Maximal 10**
Teilnehmer

ESCHER THEATER : CONCERT DE NOUVEL AN

Dobet Gnahoré, Gast Waltzing, Estro Armonico

€ — 20 €

Billets à retirer au secrétariat du Mosaïque Club durant la semaine du 15 décembre 2025.

Die Tickets können in der Woche vom 15. Dezember 2025 im Bürdes Mosaïque Clubs abgeholt werden.



FR Commencez l'année en beauté et en musique !

Gast Waltzing ouvre l'année avec un concert où les styles se croisent et se réinventent. Le chef d'orchestre aura sur sa droite l'Orchestre de chambre luxembourgeois Estro Armonico, et sur sa gauche, la chanteuse ivoirienne Dobet Gnahoré et ses musiciens et musiciennes.

Un concert aux sonorités panafricaines modernes et traditionnelles qui promet un beau moment de partage.

DE Neues Jahr, neues Glück!

Das Escher Theater läutet 2026 wie gewohnt mit einem musikalischen Dialog unter der Federführung des Dirigenten und Arrangeurs Gast Waltzing ein. Das luxemburgische Kammerorchester Estro Armonico teilt sich die Bühne mit Dobet Gnahoré, einer gefeierten Sängerin aus der Elfenbeinküste.

Eine besondere Mischung, ein ungewöhnlicher Austausch quer über die Kontinente – das erwartet uns anlässlich dieses Neujahrskonzerts!

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 2025 / RENDEZ-VOUS 2025

mit vorheriger Anmeldung /
avec inscription au préalable

DONNERSTAG ab 14H30 / JEUDI à partir de 14H30

18.09.2025 Café Saga | 6 Ænnert den Heichiewen

16.10.2025 Bridderhaus | 1 Rue Léon Metz

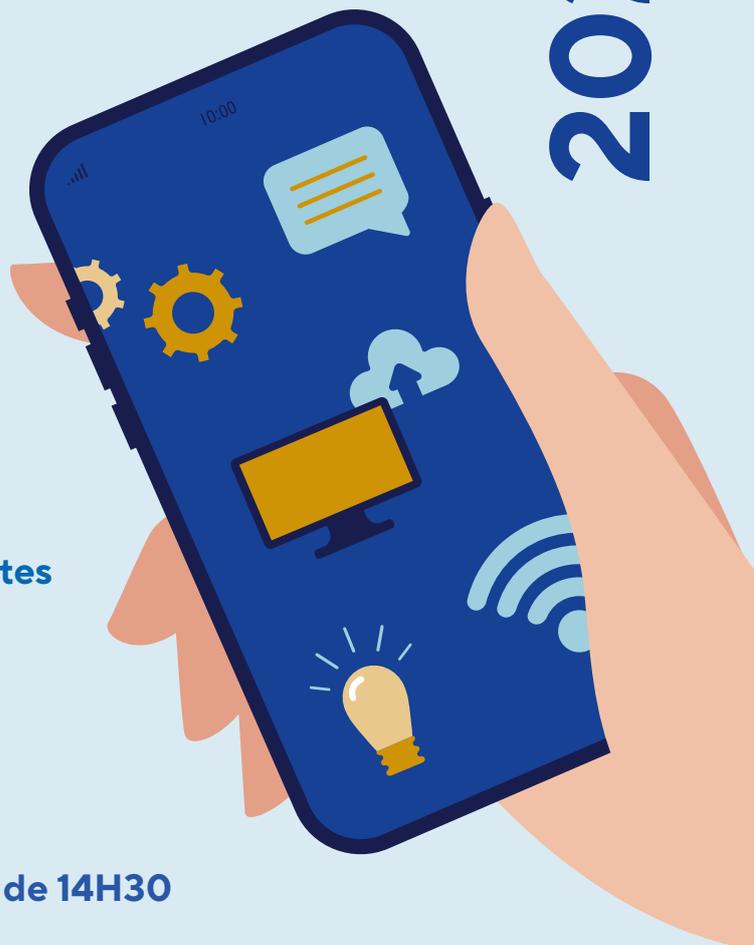
20.11.2025 Bei de Minettsdäpp | 8 Rue Berwart

18.12.2025 Escher Kafé | 55 Rue Clair-Chêne

KONTAKT & ANMELDUNG / CONTACT & INSCRIPTION

ESCHER BIBSS T: 2754 2210 escherbibss@villeesch.lu

GOLDENME T: 661 529 913 info@goldenme.lu



#LIEWENZUESCH



FICHE D'INSCRIPTION / ANMELDEFORMULAR

Nom : Prénom :

Téléphone / GSM : Email :

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

BIEN DANS SON CORPS / KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

- Self-defense Senior
- Groupe de marche interculturel / Interkulturelle Wandergruppe
 15/09 29/09 13/10 27/10 10/11 24/11 08/12
- Marche remise en forme / Fitnesswanderung
 Départ Lallange 22/09 20/10 17/11 15/12
 Départ Gaalgebierg 06/10 03/11 01/12
- Gym tonique / Gymnastik | Gym douce adaptée / Sanfte Gymnastik
- Qi gong
- Tai Chi Débutants / Anfänger | Tai Chi bien-être Avancés / Fortgeschritten
- Tennis de table / Dösch-Tennis Par séance Abonnement
- Initiation à la salle de Fitness / Einführung in das Fitnessstudio
- Réflexologie plantaire / Fussreflexologie 30 minutes 50 minutes
 24/09 08/10 22/10 05/11 19/11 03/12 17/12
- Technique Emmett 07/10 04/11 02/12
- Danse / Tanz 22/09 20/10 17/11

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

- Conseils pour tablette et smartphone / Tipps für Tablet und Smartphone
 01/10 12/11 10/12
- Ateliers créatifs / Kreative Workshops
 03/10 Citrouille en crochet pour Halloween / Häkeln eines Kürbisses
 21/11 Couronne de Noël / Weihnachtskranz
- Céramique / Keramik
 15/10 + 29/10 26/11 + 10/12
- Ganzheitlichen Gedächtnistraining (LU) | Entraînement de la mémoire (FR)
- Cycle de conférences sur la pleine conscience / Konferenzen zum Thema : Achtsamkeit
 La pleine conscience au quotidien (09/10) Achtsamkeit im Alltag (16.10)
 L'auto-compassion par mindfulness (06/11) Selbstmitgefühl durch Achtsamkeit (13.11)
- LUGA : Atelier de cuisine / Kochworkshop (10/10)
- Atelier : Le sommeil dans tous ses états (15/10)
- Conférence (FR) : Comprendre le deuil (23/10) | Vortrag (LU): Trauer verstehen (23.10)
- Rückblick auf die „Belle Époque“ in Luxemburg (11.11)
- Atelier cuisine : Rouleaux de printemps / Kochworkshop: Frühlingsrollen (21/11)
- Atelier : Électronique / Workshop: Elektronik (27/11)
- Atelier découverte : Chocolat / Entdeckungsworkshop: Schokolade (01/12)
- Atelier thématique pour aidants / Themenworkshop für pflegende Angehörige (16/12)

VIE DU CLUB ET SOCIABILITE / CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

- Après-midi de rencontre / Poterstuff**
 15/09 22/09 29/09 06/10 13/10 20/10 27/10
 03/11 10/11 17/11 24/11 01/12 08/12
- Bingo** 01/10 12/11 03/12
- Jeux divers / Scrabble** 17/09 15/10 26/11 17/12
- Promenade / Spaziergang**
 25/09 Gaalgebierg 16/10 Dudelange 20/11 Bettembourg 11/12 Gaalgebierg
- Pâtisserie / Baken**
 24/10 Cake choco-banane / Schoko-Bananenkuchen
 07/11 Crumble aux pommes / Apfel-Crumble
 12/12 Pomme de pin de Noël / Weihnachtstannenzapfen
- Quilles** 13/10 27/10 10/11 24/11 08/12
- Restaurant** 22/10 Nonna Nenetta 19/11 Mise en Scène
- Cinéma / Kino a Kaffi** 02/10 (FR) 06/11 (DE) 04/12 (FR)
- Thé dansant / Tanztee (10/12)**
- Présentation du nouveau programme / Präsentation des neuen Programms (15/12)**
- Repas de Noël partagé / Gemeinsames Weihnachtsessen (18/12)**
- Activités intergénérationnelles / Intergenerationelle Aktivitäten**
 03/10 11/11 12/12

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

- Visite du Théâtre d'Esch / Führung vom Escher Theater (26/09)**
 Visite (14h30) Présentation (16h00)
- Excursion à Liège / Ausflug: Lüttich (17/10)**
- Musée de la Sidérurgie / Stahlmuseum, De Schmelzaarbechter (21/10)**
 LU FR
- Anciens remparts d'Esch / Op de Spueren vun der Escher Festungsmauer (25/10)**
- Excursion / Ausflug : Longwy (30/10)**
- Visite / Führung : COHS - Centre sportif Henri Schmitz (04/11)**
- Excursion à Trèves / Ausflug: Trier (14/11)**
- Travestie Show (22/11)**
- Concert de midi de la Ville de Luxembourg (28/11)**
- Excursion / Ausflug : Marché de Noël de Strasbourg (05/12)**
- Royal Palace, music-hall (16/12)**
 Menu viande Menu poisson Menu végétarien
- Escher Theater : Concert de Nouvel An (01/01/2026)**

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 :



SENIOR TV

Eine Escher TV-Sendung für und mit Senioren:

- Aktuelles
- Reporter-Duo
- Gut zu wissen
- Und Vieles mehr

Une émission eschoise avec et pour seniors :

- *Actualités*
- *Duo reporter*
- *Bon à savoir*
- *Et bien plus encore*



Jeden Dienstag um 18 Uhr.
Jede zweite Woche eine neue Episode.
Tous les mardis à 18h.
Une semaine sur deux : nouvel épisode.



Wiederholung: Mittwoch um 10 Uhr.
Rediffusion : mercredi à 10h.



Auf Ihrem TV / *Sur votre TV*

- ▶ Eltrona TV
- ▶ Pop TV – Post (Kanal 86 / chaîne 86)



Online *En ligne*

- ▶ <https://esch.tv>



Auf Ihrem Smartphone oder Tablet *Sur votre smartphone ou tablette*

- ▶ Esch App → Esch.tv → Kanal SENIOR TV
- ▶ Appli Esch → Esch.tv → chaîne SENIOR TV



#liewenzuesch #gutalternesch #bienvieilliresch #envelhecerbemesch



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