



**PROGRAMME
D'ACTIVITÉS
ET DE LOISIRS
JANVIER-AVRIL
2023**

LÉGENDE LEGENDE

 Date / *Datum*

 Heure / *Uhrzeit*

 Tarif / *Preis*

 Lieu / *Ort*

 Bus / *Bus*

 animateur / *Animator*

 Langue / *Sprache*

 Inscription / *Einschreibung*

 Accès aux personnes
à mobilité réduite /
*Zugang für Personen mit
eingeschränkter Mobilität*

 Information / *Informationen*

 Matériel / *Material*

SOMMAIRE

- Nous visiter	4
- Préface	5

BIEN DANS SON CORPS

KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

- Groupe de marche interculturel / Interkulturelle Wandergruppe	8
- Marche remise en forme / Fitnesswanderung	9
- Gym douce adaptée / Sanfte Gymnastik	10
- Gym tonique / Gymnastik	11
- Qi gong	12
- Tai chi	13
- Yoga	14
- Technique Emmett / Emmet-Technique	15
- Réflexologie plantaire / Fussreflexologie	16
- Entraînement de la mémoire / Gedächtnistraining	17

S'INFORMER, CONTINUER À APPRENDRE

SICH INFORMIEREN, LIFELONG LEARNING

- Cours tablette et smartphone / Anfängerkurse auf Tablet und Smartphone	20
- Cours de Bridge	21
- Ateliers créatifs / Kreative Workshops	22-23
- Séance d'information : J'optimise mon comportement énergétique / Konferenz: Energie spueren	24
- Séance d'information : Les services bancaires par Internet / Konferenz: Internet Banking & méi	25
- Séance d'information / Konferenz: Dossier de soins partagé - Agence e-santé	26
- Atelier: Couture / Workshop: Nähkurs	27
- Visite / Besuch: Vitalhome (Kayl), Logements encadrés / Betreutes Wohnen	28
- Rétrospective / Retrospektive: Belle époque	29
- Séance d'information / Konferenz: L'intelligence artificielle	30

VIE DU CLUB ET SOCIABILITÉ

CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

- Fête de Nouvelle année / Neujahrsfest	36
- Poterstuff / Après-midi de rencontre	37
- Après-midi jeux / Spielnachmittag	38
- Promenade / Spaziergang	39
- Jeu de quilles / Keelentreff	40
- Quiz "Bei de Minettsdäpp"	41
- Atelier Cuisine / Kachen a genéissen	42
- Atelier Pâtisserie / Baken a genéissen	43
- Repas au restaurant / Mëttegiessen am Restaurant	44
- Thé dansant / Tanztee	45
- Cinéma / Kino a Kaffi	46-47
- Engagez-vous ! Engagieren Sie sich!	48
- Présentation du nouveau programme / Präsentation des neuen Programms	49

SORTIR, VISITER, PARTIR EN EXCURSION

AUSGEHEN, BESICHTIGUNGEN, AUSFLÜGE

- Exposition / Ausstellung: Gast Michels (1954-2013): Movement in colour, form and symbols	52
- Visite « Art sans âge » / "KonschtouniAlter": Pure Europe (ESCH2022)	53
- Visite / Besuch: Ariston	54
- Sortie / Ausgang: Planétarium Science Center	55
- Exposition photo / Fotoausstellung: « Traversées » au Schlassgoart (ESCH2022)	56
- Excursion à Berdorf : Fromagerie et atelier de soufflage de verre / Ausflug: Berdorf: Käserei und Glasbläserei	57
- Visite / Besuch: Hôtel de ville d'Esch-sur-Alzette	58
- Escher Theater : Spectacle de cirque « La Galerie »	59
- Excursion : Marché de Pâques / Ausflug: Ostermarkt St. Wendel	60
- Musique / Musik: Concert de la Fondation EME	61
- Excursion / Ausflug: Thionville	62
- Excursion / Ausflug: Bouillon et son château fort	63
- Conservatoire d'Esch-sur-Alzette : Récital de piano de A.R. El Bacha	64

Notre programme
d'activités a reçu le label



NOUS VISITER



Natacha Imiolek
Accueil et secrétariat

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 9h00 à 13h00

Öffnungszeiten :
von Montags bis Freitags
09:00 - 13:00



15 - Arrêt Op der Léier
7 - Arrêt Place de la Paix



Paiement des activités :

Par virement sur le compte :
LU22 0019 4955 4084
3000 (BCEE)



Restez informés en aimant
(likant) notre page Facebook.
**Informieren Sie sich indem
Sie uns auf Facebook
besuchen und liken:**
[www.facebook.com/Club-
SeniorMosaïque](https://www.facebook.com/Club-SeniorMosaïque)



PRÉFACE VORWORT



Chères lectrices, chers lecteurs,

FR Découvrez le programme de janvier à avril 2023 ! Le début d'année est propice au cocooning, alors nous vous proposons de nombreuses activités de convivialité pour vous retrouver au club : jeux, cuisine, conférences... Prenez également de bonnes résolutions en débutant de nouvelles activités physiques, tel que le tai chi, le Qi gong ou le yoga, qui aident à rester en forme, en douceur. Enfin, restez curieux grâce à nos visites et sorties variées !

À très bientôt,

L'équipe du Mosaïque Club

Liebe Leserinnen und Leser,

DE Entdecken Sie das Programm von Januar bis April 2023! Der Beginn des Jahres ist günstig für das Cocooning, daher bieten wir viele gesellige Aktivitäten an, um Sie im Club zu treffen: Spiele, Kochen, Konferenzen... Fassen Sie auch gute Vorsätze, indem Sie mit neuen körperlichen Aktivitäten wie Tai-Chi, Qi Gong oder Yoga beginnen, die dabei helfen, schonend in Form zu bleiben. Bleiben Sie schließlich neugierig dank unserer abwechslungsreichen Besuche und Ausflüge!

Wir freuen uns auf Sie!

Das Mosaïque Club-Team

ATTENTION !

Ce programme est le dernier à être distribué toutes boîtes. A partir de 2023, la brochure sera envoyée par courrier aux personnes inscrites au club. Si vous n'êtes pas dans notre fichier client, n'hésitez pas à nous contacter, par mail ou téléphone, pour être inscrit sur notre liste d'envoi.

Dieses Programm wird als letztes an allen Briefkästen verteilt. Ab 2023 wird die Broschüre per Post an unsere angemeldeten Mitglieder verschickt. Wenn Sie nicht in unserer Kundendatei sind, zögern Sie nicht, uns per E-Mail oder Telefon zu kontaktieren, um in unsere Kundenliste aufgenommen zu werden.

A hand is shown reaching upwards from the right side of the frame. The hand is rendered with a pink, dotted texture. A pink, semi-transparent geometric shape, resembling a trapezoid with a curved bottom edge, overlaps the hand and the text. The text is arranged in four lines, with the first two lines in pink and the last two in dark grey.

**Bien dans
son corps**
**Körperliches
Wohlbefinden**

A hand is shown in silhouette, reaching out from the left side of the frame towards the center. The background is a solid, vibrant pink color. The hand is positioned as if it is about to grasp something or is in the middle of a gesture. The fingers are slightly spread, and the palm is facing towards the right.

GROUPE DE MARCHE INTER-
CULTUREL / INTERKULTURELLE
WANDERGRUPPE

MARCHE REMISE EN FORME /
FITNESSWANDERUNG

GYM DOUCE ADAPTÉE
/ SANFTE GYMNASTIK

GYM TONIQUE / GYMNASTIK

QI GONG

TAI CHI

YOGA

TECHNIQUE EMMETT /
EMMET-TECHNIQUE

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE /
FUSSREFLEXOLOGIE

ENTRAÎNEMENT DE LA MÉMOIRE
/ GEDÄCHTNISTRAINING

*Bien dans
son corps*



Lundi / *Montag*
09/01/2023, 23/01/2023
06/02/2023, 27/02/2023
13/03/2023, 27/03/2023
24/04/2023



09:00 > 11:00



Parking du Ellergronn
Rue Jean-Pierre Bausch
L-4114 Esch-sur-Alzette



12 - Arrêt Place Pierre
Ponath



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



Une bouteille d'eau, des
chaussures de marche
ou des baskets, des
vêtements confortables.
*Flasche Wasser, Sport-
oder Wanderschuhe,
bequeme Kleidung.*

GROUPE DE MARCHÉ INTERCULTUREL INTERKULTURELLE WANDERGRUPPE



Un lundi sur deux (hors vacances scolaires et jours fériés)
Jeden zweiten Montag (außer Schulferien und Feiertage)



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 Sie 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**
16/01/2023, 30/01/2023
20/02/2023, 06/03/2023
20/03/2023, 17/04/2023

 10:00 > 11:30

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

 Jusqu'au vendredi précédent / Bis zum Freitag davor

 Une bouteille d'eau, des chaussures de marche ou des baskets, des vêtements confortables.
Flasche Wasser, Sport- oder Wanderschuhe, bequeme Kleidung.

MARCHE DE REMISE EN FORME FITNESSWANDERUNG

 Un lundi sur deux (hors vacances scolaires et jours fériés)
Jeden zweiten Montag (außer Schulferien und Feiertage)

 Gratuit / *Gratis*

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

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

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

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



Bien dans
son corps



Tous les jeudis hors vacances scolaires et jours fériés / *Donnerstags außer Schulferien und Feiertage.*



9:30 > 11:00



Mosaïque Club



Evelyne Santiago



Lëtzebuergesch /
Français



Une bouteille d'eau + des vêtements confortables + un tapis de gymnastique
Flasche Wasser + bequeme Kleidung + 1 Gymnastikmatte.

GYM DOUCE ADAPTÉE SANFTE GYMNASTIK

€ Abonnement au trimestre: 66 €
(11 séances du 12/01 au 30/03/2023)
*Vierteljährliches Abonnement: 66€
(11 Einheiten vom 12.01 bis zum 30.03.2023)*

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

La gym douce s'adapte aux gens rencontrant des difficultés d'équilibre ou de musculature. Selon votre forme, vous pourrez effectuer les mouvements debout ou assis sur une chaise, et à votre rythme.

DE Wir bieten gym auf zwei Ebenen: eine Version, die an Senioren mit körperlichen Schwierigkeiten angepasst ist (Donnerstag) und eine fortgeschrittene Stufe (Freitag).

Die sanfte Gymnastik ist nicht für Personen mit sehr guter körperlicher Verfassung geeignet. Dieser Kurs ist für Menschen, die Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht oder der Muskulatur haben. Je nach Form kannst du die Bewegungen im Stehen oder Sitzen auf einem Stuhl und in deinem eigenen Tempo ausführen.



Körperliches Wohlbefinden



Tous les vendredis hors vacances scolaires et jours fériés / *Freitags außer Schulferien und Feiertage.*



9:30 > 11:00



Mosaïque Club



Evelyne Santiago



Lëtzebuergesch /
Français



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

*Flasche Wasser +
bequeme Kleidung + 1
Gymnastikmatte.*

GYM TONIQUE GYMNASTIK



Abonnement au trimestre: 66 €
(11 séances du 13/01 au 31/03/2023)
*Vierteljährliches Abonnement: 66€
(11 Einheiten vom 13.01 bis zum 31.03.2023)*



FR Rester en forme grâce à la gym tonique.

L'activité physique nous donne tous les moyens concrets, pratiques et simples pour agir à la fois sur le corps et sur le psychisme. À travers des exercices ciblés, vous améliorerez votre souplesse et la mobilité des articulations, tout en prenant soin de votre corps et de votre respiration.

Vous retrouverez une meilleure condition physique et une sensation de bien-être général.

Ce cours est d'un niveau avancé.

DE In Form bleiben durch Gymnastik.

Körperliche Aktivität erlaubt uns auf einfache und praktische Art und Weise, unserem Körper, unserer Atmung und unserer Psyche gut zu tun. Durch gezielte Übungen werden Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur gefördert.

Den eigenen Körper in Bewegung zu erleben hält fit, macht Spaß und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

*Bien dans
son corps*



Tous les mercredis hors
vacances scolaires (du
11/01 au 22/03/2023).
*Mittwochs außer
Schulferien und Feiertage
(vom 11.01 bis zum
22.03.2023).*



09:30 > 10:30



Mosaïque Club



Sandra Chenut,
kinésithérapeute



Français



Jusqu'au vendredi
précédent • Selon les
places disponibles
*Bis zum Freitag davor
• Nach verfügbaren
Plätzen.*



Vêtements
confortables, eau
*Bequeme Kleidung +
Flasche Wasser*

QI GONG



Abonnement au trimestre : 150 € (10 séances)
Séance d'essai gratuite sur réservation
*Vierteljährliches Abonnement: 150€ (10 Einheiten)
Bei Reservierung ass eng Gratis-Séance méiglech*



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.



Qi Gong ist eine Körperpraxis, die aus langsamen Bewegungen, Körperhaltungen und Selbstmassagen besteht. Es sind präventive Gesundheitsübungen, die aus der traditionellen chinesischen Medizin stammen. Ziel ist es, sein eigenes Energiekapital zu erhalten und zu spüren. Die Aufmerksamkeit, die der Atmung gewidmet wird, ermöglicht es Ihnen, Ihren Geist zu beruhigen und körperliche Entspannung wahrzunehmen.

Wenn es das Wetter zulässt, findet das Training im Freien statt.

Körperliches Wohlbefinden



Tous les lundis hors vacances scolaires et jours fériés. / *Montags außer Schulferien und Feiertage.*



10:00 > 11:00



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



7 - Arrêt Bd Hubert Clément



Ernest Hevessy



Français



Jusqu'au vendredi précédent • Selon les places disponibles
Bis zum Freitag davor • Nach verfügbaren Plätzen.

TAI CHI **NEW!**



6 € par séance

6€ pro Einheiten



Vêtements confortables, eau

Bequeme Kleidung + Flasche Wasser



Le Tai Chi est une forme de gymnastique chinoise basée sur des enchaînements de mouvements lents et fluides. Tous les muscles sont sollicités en douceur pour travailler l'équilibre et la coordination. De plus, la respiration et la concentration procurent une détente profonde.

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



Tai Chi ist eine Form der chinesischen Gymnastik, die auf langsamen und fließenden Bewegungsabläufen basiert. Alle Muskeln werden sanft aufgefordert, an Gleichgewicht und Koordination zu arbeiten. Zusätzlich sorgen Atmung und Konzentration für tiefe Entspannung. Tai Chi passt sich dem Können jedes Teilnehmers an und kann bis ins hohe Alter geübt werden.



En collaboration avec



Le Judo Club Esch propose un 2^{ème} cours de Tai Chi les vendredis de 18h à 19h au Hall omnisport de Lalange. Inscriptions et infos auprès du Judo Club Esch :
Téléphone : + 352 691 83 76 52
Mail : secretariat@judoclubesch.lu

Bien dans
son corps

Tous les mercredis hors
vacances scolaires et
jours fériés. / *Mittwochs
außer Schulferien und
Feiertage.*

18:30 > 19:30

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

7 - Arrêt Bd Hubert
Clément

Ruggero Monelli

Français

Jusqu'au lundi précédent
• Min. 3 pers. - max. 20
pers. / *Bis zum Montag
davor • Min. 3 Pers. -
max. 20 Pers.*

YOGA **NEW!**

- € 6 € par séance
6€ pro Einheiten
- 👤 Vêtements confortables, eau
Bequeme Kleidung + Flasche Wasser

FR Le Yoga est une discipline, une pratique et une philosophie qui nous provient des Indes et qui consiste à pratiquer des mouvements (une forme de gymnastique du corps) dans le but du bien-être corporel et récréatif. Le Yoga doit être compris comme un ensemble de postures et d'exercices dans lesquels la respiration vise à apporter un bien-être physique et mental pour un meilleur contrôle physique.

Il n'y a pas de limites d'âges pour cette pratique !

DE Yoga ist eine Disziplin, eine Praxis und eine Philosophie, die aus Indien zu uns kommt und darin besteht, Bewegungen (eine Form der Körpergymnastik) mit dem Ziel des körperlichen und erholsamen Wohlbefindens zu üben. Yoga sollte als eine Reihe von Haltungen und Übungen verstanden werden, bei denen die Atmung darauf abzielt, körperliches und geistiges Wohlbefinden für eine bessere körperliche Kontrolle zu bringen.

Für diese Praxis gibt es keine Altersbegrenzung!



En collaboration avec



📍 Inscriptions et infos auprès du
Judo Club Esch :
Téléphone : + 352 691 83 76 52
Mail : secretariat@judoclubesch.lu

Körperliches Wohlbefinden

 Mardi / *Dienstag*
10/01/23, 24/01/23
07/02/23, 21/02/23
07/03/23, 21/03/23
04/04/23, 18/04/23

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

 Mosaïque Club

 Marie-Josée Blasen,
Emmett Lëtzebuerg asbl

 *Lëtzebuergesch /*
Français

 Jusqu'au vendredi
précédent • Selon les
places disponibles
Bis zum Freitag davor
• *Nach verfügbaren*
Plätzen

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

TECHNIQUE EMMETT DIE EMMETT-TECHNIQUE

€ — 50 € (45 minutes) à payer sur place
50€ (45 Minuten) Vor Ort bezahlen



FR Emmett est une technique qui permet, par le toucher et la stimulation de points clés, de libérer en douceur les tensions musculaires. Grâce à la détente des muscles, le flux lymphatique est stimulé, la mobilité est restaurée et les blocages sont libérés. Cette méthode vise à ramener le corps à un équilibre et ainsi renforcer le bien-être et la détente.

DE Emmett ist eine Technik, die es ermöglicht, durch Berührung und Stimulation von Schlüsselpunkten Muskelverspannungen sanft zu lösen. Durch Muskelentspannung wird der Lymphfluss angeregt, die Beweglichkeit wiederhergestellt und Blockaden gelöst. Ziel dieser Methode ist es, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen und so das Wohlbefinden und die Entspannung zu steigern.

 Emmett Lëtzebuerg asbl
www.emmett-technique.lu
Facebook: Emmett Lëtzebuerg asbl

Bien dans
son corps

13/01/2023
31/01/2023
10/02/2023
23/02/2023
10/03/2023
23/03/2023
05/04/2023
19/04/2023

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

Mosaïque Club

Lucia Charles

Français

Jusqu'au vendredi
précédent • Selon les
places disponibles
*Bis zum Freitag davor
• Nach verfügbaren
Plätzen.*

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE FUSSREFLEXOLOGIE

€ — 40 € (30 minutes) • 60 € (50 minutes) à payer sur place
40€ (30 Minuten) • 60€ (50 Minuten) Vor Ort bezahlen

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

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

Lucia Charles, notre intervenante, possède plus de 20 ans d'expérience en réflexologie.

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.

Lucia Charles, unsere Beraterin, hat über 20 Jahre Erfahrung in der Reflexzonenmassage.



Körperliches Wohlbefinden



Ateliers en français :
Lundi de 15h à 16h30
Du 16/01 au 20/02/2023
*Gedächtnistraining op
Lëtzebuergesch
Dënschdeg vun 9:30
bis 11:00
Vum 21.02 bis
28.03.2023*



Mosaïque Club



Elisabeth Schumann
-Bastian (FR)
Alexa Ensch-Herzig (LU)



Jusqu'au 11/01/2023 (FR)
Bis zum 15/02/2023 (LU)

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: „Wéi ass de Code?“

De Kommissiounsziedel läit doheem um Kichendësch: „Wat steht drop, wat soll ech nach an de Caddie maachen?“

Mir musse viles verhalen an eiser schneller Zäit: Kommissiounen, Coden (Bancomat, Visa...), Postleetzuelen, Telefonsnummeren, Datumer...

Hei kann ganzheitlechen Gedächtnistraining hëllef. Mat interessanten Übungen an Virschléi bréngen mir déi gro Zellen op Trapp.



**S'informer,
continuer
à apprendre**

**Sich informieren,
Lifelong learning**

COURS TABLETTE ET
SMARTPHONE / KURSE AUF
TABLET UND SMARTPHONE

COURS DE BRIDGE

ATELIERS CRÉATIFS /
KREATIVE WORKSHOPS

SÉANCE D'INFORMATION :
J'OPTIMISE MON COMPORTE-
MENT ÉNERGÉTIQUE / KONFE-
RENZ: ENERGIE SPUEREN

SÉANCE D'INFORMATION :
LES SERVICES BANCAIRES
PAR INTERNET / KONFERENZ:
INTERNET BANKING & MÉI

SÉANCE D'INFORMATION /
KONFERENZ : DOSSIER DE
SOINS PARTAGÉ - AGENCE
E-SANTÉ

ATELIER : COUTURE /
WORKSHOP: NÄHKURS

VISITE / BESUCH : VITALHOME
(KAYL), LOGEMENTS ENCA-
DRÉS / BETREUTES WOHNEN

RÉTROSPECTIVE / RETROSPEK-
TIVE : BELLE ÉPOQUE

SÉANCE D'INFORMATION :
L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

*S'informer,
continuer
à apprendre*

COURS TABLETTE ET SMARTPHONE

ANFÄNGERKURSE AUF TABLET UND SMARTPHONE

€ — Gratuit / *Gratis*



 Mercredi / *Mittwoch*
18/01/2023, 22/02/2023
29/03/2023, 26/04/2023

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

 Multilingue
Mehrsprachig

 Jusqu'à la veille • Selon
les places disponibles
*Bis zum Vortag •
Nach verfügbaren
Plätzen*

 N'oubliez pas
d'apporter votre
tablette ou smartphone.
*Vergessen Sie nicht, Ihr
Tablet oder Smartphone
mitzubringen.*

FR Vous avez reçu en cadeau une tablette ou un smartphone et avez des difficultés à les utiliser ?

Même avec une certaine expérience d'utilisation, il vous reste des questions ?

N'hésitez pas à prendre rendez-vous ! Pendant une demi-heure, nous vous aidons à la première prise en main de vos outils informatiques et répondons à vos questions.

DE Sie haben ein Tablet oder Smartphone geschenkt bekommen und haben Schwierigkeiten damit?

Haben Sie trotz einiger Benutzererfahrung noch Fragen?

Zögern Sie nicht, einen Termin zu vereinbaren! Eine halbe Stunde lang helfen wir Ihnen beim Einstieg und beantworten Ihre Fragen.

*Sich informieren,
Lifelong Learning*

 Tous les mardis hors vacances scolaires et jours fériés / *Dienstags außer Schulferien und Feiertage*

 10:00 > 11:30

 Mosaïque Club

 Thomas Joannès

 Français

 Jusqu'au jeudi précédent • Selon les places disponibles / *Bis zum Donnerstag davor • Nach verfügbaren Plätzen*

COURS DE BRIDGE **NEW!**

€ — Tarif trimestriel (recommandé pour la continuité de l'apprentissage) : 190€
Tarif à la séance : 25 €

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.

De plus, le bridge est un excellent outil de socialisation en luttant contre la solitude amenant rencontres et réflexions.

Notre intervenant s'appelle Thomas Joannès et possède une grande expérience de formateur en bridge. Agé de 48 ans, il a commencé le bridge à l'âge de 17 ans et ne l'a plus jamais quitté.

« J'ai pu découvrir le plaisir de transmettre cette passion à travers des cours adaptés aux non-initiés et serai ravi de vous voir vous émerveiller devant la beauté de ce jeu dès les premières cartes que vous aurez en main ! » Ce jeu allie plaisir, convivialité, socialisation, partage intergénérationnel et réflexion.

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

La séance du 10 janvier 2023 est gratuite pour que chacun puisse essayer.



*S'informer,
continuer
à apprendre*

 Vendredi / *Freitag*

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue
Mehrsprachig

 Jusqu'au mardi
précédent / *Bis zum
Dienstag davor*

ATELIERS CRÉATIFS KREATIVE WORKSHOPS

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

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



PROGRAMME / PROGRAMM

FR 13/01/2023 Mandala / 5 €

Le mandala est une pratique de coloriage datant de plusieurs siècles. Originnaire du Tibet, il consiste à porter son attention pour remplir de couleurs, avec précision, des espaces définis ce qui apporte détente et bien-être.

DE 13/01/2023 Mandala / 5 €

Das Mandala ist eine jahrhundertealte Malpraxis. Ursprünglich aus Tibet, besteht es darin, darauf zu achten, definierte Räume präzise mit Farbe zu füllen, was Entspannung und Wohlbefinden bringt.

*Sich informieren,
Lifelong Learning*

FR 10/02/2023 Do it Yourself - Produits ménagers / 12 €
Aujourd'hui, nous allons fabriquer nous-même nos produits ménagers : un liquide vaisselle au citron et un spray nettoyant.

DE 10/02/2023 Do it Yourself - Haushaltsprodukte / 12 €
Heute werden wir unsere eigenen Haushaltsprodukte herstellen: ein Zitronen-Spülmittel und ein Reinigungsspray.

FR 10/03/2023 Cartes de Pâques / 7 €
Nous ne recevons plus beaucoup de courrier dans nos boîtes aux lettres, alors quel plaisir de recevoir une carte personnelle ! Aujourd'hui, nous créons nos propres cartes de Pâques.

DE 10/03/2023 Osterkarten / 7 €
Wir bekommen nicht mehr viel Post in unserem Briefkasten, also was für eine Freude, eine persönliche Karte zu erhalten! Heute erstellen wir unsere eigenen Osterkarten.

FR 07/04/2023 Upcycling - Napperon / 5 €
Recyclez vos vieux napperons en objet décoration tendance. Au choix, vous pourrez créer des photophores ou un tableau en réutilisant de vieux napperons (si vous n'en avez pas, nous en fournisrons).

DE 07/04/2023 Upcycling - Tischset / 5 €
Recyclieren Sie Ihre alten Tischdeckchen in ein trendiges Dekorationsobjekt. Sie können wählen, ob Sie Kerzenhalter oder ein Gemälde erstellen möchten, indem Sie alte Deckchen wiederverwenden (wenn Sie keine haben, stellen wir welche zur Verfügung).



*S'informer,
continuer
à apprendre*

 Mardi / *Dienstag*
17/01/2023 (FR)
24/01/2023 (LU)

 14:30 > 16:30

 Mosaïque Club

 Jeannot Behm, conseiller
en énergie à Sudstrom

 *Lëtzebuergesch* / Fran-
çais / Deutsch

 Jusqu'au jeudi précédent /
Bis zum Donnerstag
davor

Séance d'information / *Konferenz*

ENERGIE SPUEREN J'OPTIMISE MON COMPOR- TEMENT ÉNERGÉTIQUE

€ — Gratuit / *Gratis*

FR Face à l'augmentation des coûts de l'énergie, nous vous proposons une séance d'information pour vous aider à réduire votre consommation. Outre un avantage financier, réduire sa consommation d'énergie est aussi un moyen de lutter contre le réchauffement climatique depuis son foyer.

Monsieur Behm, conseiller en énergie à Sudstrom, vous indiquera les gestes simples à mettre en pratique pour économiser de l'énergie et faire baisser le montant de vos factures.

DE Angesichts steigender Energiekosten bieten wir Ihnen eine Informationsveranstaltung an, um Ihren Stromverbrauch zu reduzieren. Neben einem finanziellen Vorteil ist die Reduzierung Ihres Energieverbrauchs auch eine Möglichkeit, von zu Hause aus gegen die globale Erwärmung zu kämpfen.

Herr Behm, Energieberater bei Sudstrom, erklärt Ihnen, wie Sie mit einfachen Mitteln Energie sparen und Ihre Rechnungen senken können.



*Sich informieren,
Lifelong Learning*

Séance d'information / Konferenz

LES SERVICES BANCAIRES PAR INTERNET INTERNET BANKING & MÉI

€ — Gratuit / Gratis

FR Découvrez ensemble avec la Spuerkess, le S-net de manière simple et conviviale.

Si vous le souhaitez, vous pouvez apporter votre matériel informatique que vous utilisez (smartphone, tablette, ordinateur portable). Si vous n'en avez pas, les intervenants apporteront du matériel informatique.

LU Entdeckt zesommen mat der Spuerkess den S-net op eng einfach Art a Weis.

Wann Dir wëllt, kënt Dir Är Computerausrüstung matbréngen déi Dir benotzt (Smartphone, Tablet, Laptop). Wann Dir keng hutt, bréngen d'Spreecher Computerausrüstung.

 **Lundi / Montag**
20/02/2023 (LU)
06/03/2023 (FR)

 **14:30 > 16:30**

 **Mosaïque Club**

 **Agence Spuerkess
d'Esch-sur-Alzette**

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



*S'informer,
continuer
à apprendre*



Mardi / *Dienstag*
28/02/2023 (LU)
14/03/2023 (FR)



14:30 > 16:00



Mosaïque Club



Agence e-santé



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



Si vous souhaitez activer votre dossier de santé électronique, vous pouvez apporter les codes reçus à votre domicile. Si vous les avez perdus, de nouveaux codes pourront être créés pendant la séance d'information.

Séance d'information / Konferenz

DOSSIER DE SOINS PARTAGÉ AGENCE E-SANTÉ

€ ——— Gratuit / *Gratis*



FR Le DSP (Dossier de soins partagé) est le dossier de santé électronique gratuit, personnel et sécurisé qui centralise les données de santé essentielles du patient à un seul endroit.

Lors de séance d'information, l'agence e-santé vous présentera le DSP, et si vous le souhaitez, vous aidera à activer votre compte pour accéder aux services eSanté, notamment à myDSP.

DE Die DSP (Akte der gemeinsamen Pflege) ist die kostenlose, persönliche und sichere elektronische Gesundheitsakte, die wichtige Gesundheitsdaten von Patienten an einem Ort zentralisiert.

Während der Informationssitzung stellt Ihnen die E-Health-Agentur die „DSP“ vor und hilft Ihnen auf Wunsch bei der Aktivierung Ihres Kontos für den Zugriff auf E-Health-Dienste, insbesondere myDSP.

*Sich informieren,
Lifelong Learning*

 **Vendredi / Freitag**
17/03/2023
14:00 > 17:00
Samedi / Samstag
18/03/2023
9:00 > 12:00
13:30 > 17:00
Dimanche / Sonntag
19/03/2023
9:00 > 12:00
13:30 > 17:00

 Mosaïque Club

 Eliane Jaegger

 *Lëtzebuergesch / fran-
çais / Deutsch*

 **Jusqu'au / Bis zum**
15/02/2023

 **Prêt d'une machine à
coudre sur demande.**
Liste du matériel néces-
saire après inscription
*Auf Nachfrage leihen
wir Ihnen eine Näh-
maschine. Liste des
benötigten Material
nach Anmeldung*

Atelier / Workshop

COUTURE / NÄHKURS

CRÉER SA ROBE D'ÉTÉ EN LIN

SOMMERKLEID AUS LEINEN

€ — 120 € pour 16h de cours / 120€ für 16 Unterrichtsstunden

👤 — Débutantes/s bienvenus / Anfängerinnen/er

FR L'été arrive à grands pas. Vous avez envie de créer votre première robe d'été vous-même? Un modèle facile, avec ou sans manches, plus court, plus long, plus large. Presque tout est possible. Dans un tissu de lin de haute qualité.

Vous aurez le choix entre une large gamme de couleurs (échantillon de couleurs après inscription). Le tissu et le fil à coudre couleur vous seront facturés séparément. Le tissu d'après le métrage utilisé pour votre taille (prix ≈15 €/mètre).

Le cours est prévu pour débutants aussi bien que pour des couturières/riers plus avancées/és. Osez le défi!

DE Der Sommer naht mit grossen Schritten. Sie haben Lust ihr erstes Sommerkleid selbst anzufertigen? Ein einfaches Modell, mit oder ohne Ärmel, länger oder kürzer, oder etwas weiter. Fast alles ist möglich. Hergestellt aus hochwertigem Leinen.

Sie wählen aus einer grossen Farbtabelle (Farb-Musterkarte nach Anmeldung). Der Stoff und die Nähseide werden Ihnen separat berechnet. Stoff je nach Verbrauch zu Ihrer Taillengrösse (Preis um die 15€ pro Meter).

Der Kurs ist gedacht für Anfänger/in sowie für Fortgeschrittene. Wagen Sie die Herausforderung!



*S'informer,
continuer
à apprendre*



Mardi / *Dienstag*
21/03/2023



14:30 > 16:30
Départ en bus (n°4)
14h Gare de bus
d'Esch/Alzette /
Ou rendez-vous sur
place à 14h30
Abfahrt mit dem Bus 4
14:00 Uhr Escher
Bahnhof
14:30 Uhr Treffpunkt
vor Ort



Vitalhome
26, rue de Tétange
L-3672 Kayl



Lëtzebuergesch /
Français



Jusqu'au / *bis zum*
16/03/2023

Visite / *Besuch*

VITALHOME (KAYL)

LOGEMENTS ENCADRÉS BETREUTES WOHNEN



Gratuit / *Gratis*



FR Nous continuons notre découverte des lieux de vie pour personnes âgées au Luxembourg en visitant les logements encadrés du Vitalhome de Kayl.

Dans les logements encadrés, les personnes âgées autonomes ou faiblement dépendantes ont la possibilité de vivre dans des appartements adaptés à leurs besoins et de profiter d'une série de prestations qui leur facilitent la vie. Elles bénéficient, entre autres, de prestations d'assistance ainsi que de soins et disposent de tous les services d'hôtellerie ainsi que de lieux de vie communs.

DE Wir setzen unsere Suche nach Wohnmöglichkeiten für ältere Menschen in Luxemburg fort und besuchen die betreute Wohnanlage des Vitalhome von Kayl.

Beim Betreuten Wohnen haben noch selbstständige oder gering pflegebedürftige ältere Menschen die Möglichkeit, in an ihre Bedürfnisse angepassten Wohnungen zu leben und von einer Reihe von Leistungen zu profitieren, die ihnen das Leben erleichtern. Sie kommen unter anderem in den Genuss von Betreuungs- und Pflegeleistungen, ferner stehen ihnen ein Hotelservice sowie gemeinsame Aufenthaltsräume zur Verfügung.

*Sich informieren,
Lifelong Learning*

Rétrospective / Retrospektive

BELLE ÉPOQUE

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



© Photothèque de la Ville de Luxembourg

FR Marc Deloge, du Service Activités et Loisirs, vous a préparé un exposé sur la « Belle époque ».

Comment le Luxembourg a-t-il vécu cette époque ? Cette époque était caractérisée par un développement technique rapide, un nouveau courant artistique, mais aussi par la création 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 Epoque, 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.

Rückblicke mit Bildern und Anekdoten zu den geschichtlichen Etappen.

 Lundi / *Montag*
27/03/2023

 14:30 > 16:00

 Mosaïque Club

 Marc Deloge

 *Lëtzebuergesch*

 Jusqu'au / *bis zum*
24/03/2023

S'informer,
continuer
à apprendre

Mardi / *Dienstag*
18/04/2023

14:00 > 15:30
Départ en bus (n°15)
13h30 Gare
d'Esch/Alzette
Ou rendez-vous sur
place à 14h
Abfahrt mit dem Bus 15
13:30 Uhr Escher
Bahnhof
14:00 Uhr Treffpunkt
vor Ort

UNI Luxembourg
Al&Art Pavilion
Maison du savoir
2, avenue de l'Université
L-4365 Esch-sur-Alzette

Français

Jusqu'au / *Bis zum*
13/04/2023

Séance d'information / *Konferenz*

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE



€ ——— Gratuit / *Gratis*



FR Nous entendons beaucoup parler de l'intelligence artificielle. Elle serait partout dans nos vies, dans nos smartphones, quand nous faisons des recherches sur Internet... Mais savons-nous ce qu'est l'intelligence artificielle ?

Nous vous proposons cette séance d'information pour en savoir plus, pour expérimenter et pour comprendre ce qu'est l'intelligence artificielle. A cette occasion, nous irons au pavillon « Al&Art » de l'Université du Luxembourg, créé dans le cadre d'Esch2022.

Après une présentation de ce qu'est l'intelligence artificielle, vous découvrirez des applications dans le domaine de l'art. Si vous le souhaitez, vous pourrez expérimenter vous-même l'intelligence artificielle au travers de portraits de vous personnalisés par l'intelligence artificielle.

Encadré par des enseignants et des étudiants de l'université, cette séance se veut ludique et interactive !



PROJETO DE INVESTIGAÇÃO
**REDUÇÃO DO STRESS
PARA SENIORES 55+
LUSÓFONOS**

Convite

Convidamo-lo a participar gratuitamente num projecto da Universidade do Luxemburgo que visa reduzir o nível de stress das pessoas de língua portuguesa com 55 anos ou mais, residentes no Luxemburgo ou nas regiões fronteiriças.

Serão oferecidos dois programas com técnicas baseadas em **mindfulness** ou **envelhecimento activo e promoção da saúde**, incluindo:

- 3 Entrevistas individuais de avaliação psicológica no Escher BiBSS. 24 rue Louis Pasteur, L-4276 Esch-sur-Alzette
- 8 sessões de grupo de 2h 30min (uma vez por semana) no Mosaïque Club Senior, 31 rue Léon Metz, L-4238 Esch-sur-Alzette

O que você precisa para participar?

- Ter idade igual ou superior a 55 anos,
- Saber falar e ler em português,
- Não apresentar doença neurológica ou psiquiátrica aguda,
- Ter disponibilidade para participar em todas as sessões.

Calendário

- Dezembro & Janeiro: entrevistas individuais
- Segunda quinzena de Janeiro – Fim de Março: oficinas em grupos e retiro
- Fim de Março - Abril: entrevistas individuais

A participação é gratuita.

Cuide da sua saúde e bem-estar e contribua para o desenvolvimento do conhecimento sobre a promoção do envelhecimento activo!

Inscrições e contatos:

E-mail: anacarolina.santos@uni.lu Tel.: 661 161 610

Moderação:

Dra. Ana Carolina Santos, Psicóloga,
Investigadora da Universidade de Luxemburgo,
Formação em MBSR -
Universidade de San Diego, EUA.

Réalisation:

 Luxembourg National
Research Fund



E-SENIOR 2.0



GEMEINSAM INS NETZ

SMARTPHONE-CAFÉS mit persönlicher Beratung
zu Smartphone oder Tablet

ENSEMBLE SUR LE WEB

SMARTPHONE-CAFÉ avec conseil personnalisé
sur les smartphones et tablette

SMARTPHONE-CAFÉ TERMINE RENDEZ-VOUS

MIT VORHERIGER ANMELDUNG AVEC INSCRIPTION AU PRÉALABLE

DONNERSTAG / JEUDI 19.1.2023

14h30, Escher Kafé, 55 rue du Clair-Chêne, Esch

DONNERSTAG / JEUDI 16.2.2023

14h30, Dalmat Coffeehouse, 6 Ennert den Heichiewen,
Esch-Universität

DONNERSTAG / JEUDI 16.3.2023

14h30, Café « Le Pirate », 106 rue de Mondercange,
Esch-Lallange

DONNERSTAG / JEUDI 20.4.2023

14h30, Escher Jugendherberg / Auberge de Jeunesse Esch,
17 Bvd J-F Kennedy, Esch

KONTAKT & ANMELDUNG CONTACT & INSCRIPTION

ESCHER BIBSS

T: 2754 2210

escherbibss@villeesch.lu

GOLDENME

T: 661 529 913

info@goldenme.me



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 Escher BiBSS et/ou envoyez-nous un courriel.

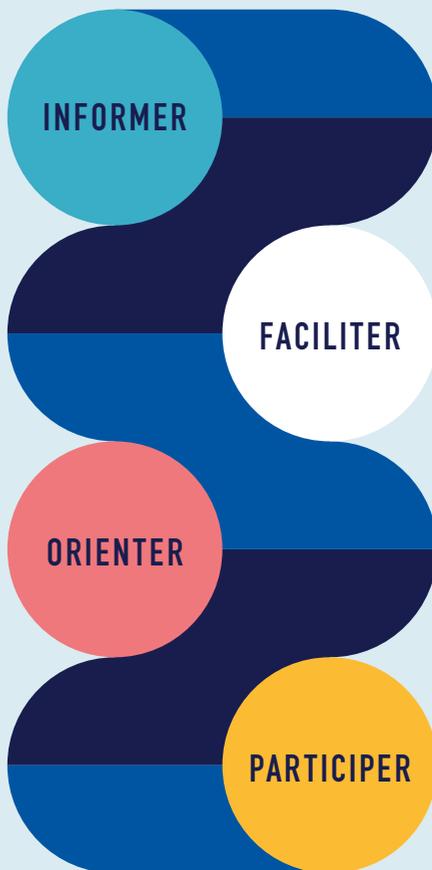
ESCHER BIBSS

**Escher Bureau d'information
Besoins spécifiques & Seniors**

**24, rue Louis Pasteur | L-4276 Esch/Alzette
T : 2754 - 2210 | Fax : 54 35 14 - 221**

escherbibss@villeesch.lu

f Escher BiBSS | www.esch.lu





**Vie du club
et sociabilité**
**Clubleben
und Geselligkeit**

FÊTE DE NOUVELLE ANNÉE /
NEUJAHRSFEST

POTERSTUFF /
APRÈS-MIDI DE RENCONTRE

APRÈS-MIDI JEUX / SPIEL-
NACHMITTAG : BINGO, JEUX
DIVERS, SCRABBLE

PROMENADE / SPAZIERGANG

JEU DE QUILLES /
KEELENTREFF

QUIZ "BEI DE MINETTSÄPP"

ATELIER CUISINE / KACHEN
A GENÉISSEN

ATELIER PÂTISSERIE / BAKEN A
GENÉISSEN

REPAS AU RESTAURANT /
MËTTEGIESSEN AM
RESTAURANT

THÉ DANSANT / TANZTEE

KINO A KAFFI / CINÉMA

ENGAGEZ-VOUS ! /
ENGAGIEREN SIE SICH!

PRÉSENTATION DU NOUVEAU
PROGRAMME / PRÄSENTA-
TION DES NEUEN
PROGRAMMS!

*Vie du club
et sociabilité*

Fête / Fest

NOUVELLE ANNÉE NEUJAHRSFEST

€ — 5 € (part de galette et café/thé)
5€ (Kuchen und Kaffee/Tee)



FR Célébrons ensemble la nouvelle année autour d'une part de galette et d'un café/thé.

Ce sera aussi l'occasion de poser des questions sur notre nouveau programme et de vous inscrire aux activités.

DE Wir feiern das Neue Jahr bei einem Stück Kuchen und einem Kaffee/Tee.

Dies ist auch eine Gelegenheit, uns Fragen zu unserem neuen Programm zu stellen und sich für Aktivitäten anzumelden.

 **Lundi / Montag**
09/01/2023

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 **Multilingue**
Mehrsprachig

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

Clubleben
und Geselligkeit

POTERSTUFF APRÈS-MIDI DE RENCONTRE



Tous les lundis (hors vacances scolaires et jours fériés)
Montags (außer Schulfreien oder 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.

Vie du club
et sociabilité

APRÈS-MIDI DE JEUX SPIELNACHMITTAG

€ ——— Gratis / *Gratis*

FR Passez un après-midi en toute convivialité !

DE Verbringen Sie einen Nachmittag bei fröhlichen Gesellschaftsspielen !

PROGRAMME / PROGRAMM

- 📅 **04/01/2023** Bingo
- 📅 **11/01/2023** Jeux divers (Rummikub, cartes, dames...)
- 📅 **25/01/2023** Scrabble
- 📅 **01/02/2023** Bingo
- 📅 **08/02/2023** Jeux divers (Rummikub, cartes, dames...)
- 📅 **22/02/2023** Scrabble
- 📅 **08/03/2023** Bingo
- 📅 **15/03/2023** Jeux divers (Rummikub, cartes, dames...)
- 📅 **29/03/2023** Scrabble
- 📅 **05/04/2023** Bingo
- 📅 **12/04/2023** Jeux divers (Rummikub, cartes, dames...)
- 📅 **26/04/2023** Scrabble

📅 Mercredi / *Mittwoch*

🕒 14:00 > 16:00

📍 Mosaïque Club

🌐 Multilingue
Mehrsprachig

🕒 Jusqu'au lundi précédent / *Bis zum Montag davor*



Clubleben
und Geselligkeit

PROMENADE SPAZIERGANG

€ — Gratis / *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.

 Jeudi / *Donnerstag*

 14:00
Environ une heure de
marche / *+/- 1 Stunde
Gehzeit*

 Départ de la gare
d'Esch (devant l'entrée
principale) / *Abfahrt
Bahnhof Esch (vor dem
Haupteingang)*

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

PROGRAMME / PROGRAMM

-  **26/01/2023** Rumelange
-  **23/02/2023** Rédange > Belval
-  **23/03/2023** Gaalgebierg
-  **27/04/2023** Schiffflange

Vie du club
et sociabilité



Jeudi / *Donnerstag*
19/01/2023, 09/02/2023
09/03/2023, 13/04/2023



14:30 > 17:00



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



Multilingue
Mehrsprachig



Jusqu'au mardi
précédent / *Bis zum
Dienstag davor*

JEU DE QUILLES

KEELENTREFF

€ — 2,50 € pour les frais de piste
2,50 € Kegelbahn



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

Clubleben
und Geselligkeit

Bar à jeux / Boardgame café

QUIZ "BEI DE MINETTSDÄPP"

- € — 5€ par personne
5€ pro Person
- 👥 — Equipe de 2 personnes
Team vun 2 Leit



📅 Mardi / *Dienstag*
31/01/2023

🕒 14:30 > 16:30

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

🌐 *Lëtzebuergesch /*
Français

✍️ Jusqu'à une semaine
avant l'activité / *Bis eine*
Woche vor der Aktivität

FR Connaissez-vous Esch et ses alentours?

Voici un petit quiz avec des questions simples sur la région du «Minett», dans une ambiance familiale.

Equipes de 2 personnes.

Le quiz dure 1 à 2 heures. Frais de participation : 5 euros.

LU Kënnt Där Esch an Ëmgéigend?

E klénge Quiz mat einfache Froen iwwert de Minett, vu fréier an haut, an enger flotter Ambiance.

Equippen vun 2 Leit.

Dauer: 1-2 Stonnen. Participatioun: 5 Euros.

📌 **Facebook:** beideminettsdäpp
www.bdm.lu

*Vie du club
et sociabilité*

 Mercredi / *Mittwoch*

 11:00 > 14:00

 Mosaïque Club

 Multilingue
Mehrsprachig

 Jusqu'au vendredi précédent / *Bis Freitags vor dem Atelier (max. 9 pers.)*

 Tablier

ATELIER CUISINE KACHEN A GENÉISSEN

€ — 12 €



FR Que vous aimiez cuisiner ou que vous recherchiez de nouvelles idées de plats, ces ateliers sont faits pour vous. Nous vous proposons de cuisiner ensemble des plats de saison que vous dégusterez en toute convivialité.

DE Ob Sie gerne kochen oder einfach nur auf der Suche nach neuen Rezepten sind, diese Ateliers sind wie für Sie gemacht. Wir kochen mit Ihnen saisonale Gerichte, die Sie danach in gemütlicher Runde genießen werden.

PROGRAMME / PROGRAMM

 **11/01/2023**

- Bouneschlupp / Soupe de haricots verts luxembourgeoise
- Muffins

 **22/03/2023**

- Pizzas
- Salade de fruits frais

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

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

Clubleben
und Geselligkeit

 Vendredi / Freitag

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue
Mehrsprachig

 Jusqu'au mardi précé-
dent (max. 7 pers.) / Bis
zum Dienstags vor der
Aktivität (max. 7 Pers.)

 Tablier

ATELIER PÂTISSERIE BAKEN A GENÉISSEN

 8 €

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? Entdecken Sie neue Nachspeisen und Kuchen, die Sie gemeinsam backen.

PROGRAMME / PROGRAMM

 **20/01/2023** Crumble aux pommes

 **24/02/2023** Beignets

 **24/03/2023** Gâteau « Nid de Pâques »

 **28/04/2023** Tarte à la rhubarbe



Vie du club
et sociabilité

REPAS AU RESTAURANT MËTTETGIESSEN AM RESTAURANT

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

15/02/2023 Restaurant « Club 5 » à Esch-sur-Alzette (dans le parc Laval, au-dessus de la piscine municipale)

Rendez-vous sur place à 12h.
12:00 Uhr vor Ort.

19/04/2023 Brasserie du Musée à Rumelange (Carreau de la Mine Walert) à côté du Musée National des Mines de Fer.

Rendez-vous sur place à 12h00, ou départ en bus (5) à 11h30 depuis la gare d'Esch.
12:00 Uhr vor Ort oder 11:30 Uhr Abfahrt von Esch/Alzette mit dem Bus 5.

 Mercredi / *Mittwoch*

 12:00 > 14:00

 Multilingue
Mehrsprachig

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



Clubleben
und Geselligkeit

THÉ DANSANT TANZTEE

- 🍽️ — Dîner sur réservation, à charge des participants /
Abendessen auf Anfrage und zu Lasten der Teilnehmenden.
- 🇪🇺 — Thé dansant offert par la Ville d'Esch /
die Kosten des Tanztees übernimmt die Stadt Esch



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*
15/03/2023



16:00 > 21:00



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



Jusqu'au / *Bis zum*
07/03/2023

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

Vie du club
et sociabilité

KINO A KAFFI CINÉMA

- € — 8 € (entrée cinéma) Possibilité de café et tarte au K116 (à charge des participants)
8 € (Eintritt Kino) Kaffee und Kuchen im K116 (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 à Esch-sur-Alzette.

Au programme : comédies burlesques ou dramatiques, grands classiques, films familiaux et concerts, dans plusieurs langues. 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 in Esch/Alzette vor.

Programmiert wird eine abwechslungsreiche Auswahl an Filmen wie Komödien, Dramen, grosse Klassiker sowie Familienfilme und Musik, dies alles in verschiedenen Sprachen. Nach der Vorstellung gibt es eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen im K116.

PROGRAMME / PROGRAMM

DE **12/01/2023** **La La Land** (Deutsche Fassung) - 2016

In dem oscarprämiierten Musical-Drama La La Land, Damien Chazelles drittem Spielfilm, versuchen Emma Stone und Ryan Gosling als zwei aufstrebende Künstler ihre Karrieren und ihre Beziehung zueinander im harschen Showbusiness von Los Angeles zu vereinen.

 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*

Clubleben und Geselligkeit

FR **02/02/2023** **Les Filles du Docteur March** (Version française) - 2020

Une nouvelle adaptation du classique de Louisa May Alcott, narrant l'histoire de quatre filles de la classe moyenne durant la Guerre de Sécession. La beauté des plans, les paysages, les tenues de l'époque permettent de remonter le temps en visionnant ce film de Greta Gerwig.

DE **02/03/2023** **Stan und Ollie** (Deutsche Fassung) - 2018

Im Biopic Stan & Ollie beleuchten John C. Reilly und Steve Coogan als Dick und Doof die späte Karriere der Komödien-Stars, als sie sich nach dem Zweiten Weltkrieg auf eine Theater-Tournee durch Großbritannien begeben.

FR **06/04/2023** **Sous le Figuier** (Version française) - 2012

Réalisé par Anne-Marie Étienne, le film raconte l'ultime été d'une nonagénaire. Un hymne à la vie avec la merveilleuse Gisèle Casadesus.

DE **04/05/2023** **Die Göttliche Ordnung** (Deutsche Fassung) - 2016

Petra Volpe legt ihren Film über die etwas verspätete Einführung des →Frauenstimmrechts in der Schweiz des Jahres 1971 als nette, harmlose Komödie an, die mit einem recht moderaten Kampfpfathos arbeitet.

FR **01/06/2023** **La ville est Belle** (Version française) - 1997

Grand Prix du Jury au festival de Cannes 1998. Ici, Roberto Benigni est parvenu à traiter du lourd sujet de la Shoah, avec une approche comique, sans pour autant que cela ne choque et en réussissant même à bouleverser son public...



Vie du club
et sociabilité

ENGAGEZ-VOUS ! ENGAGIEREN SIE SICH!



FR Le Mosaïque Club vous invite à être des seniors actifs !

Vous avez un talent et souhaitez en faire profiter les autres seniors ?

Vous avez des idées de sorties ou de nouvelles activités ?

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

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

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

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

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

Haben Sie Ideen für Ausflüge oder neue Aktivitäten?

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

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

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

Clubleben
und Geselligkeit

PRÉSENTATION DU NOUVEAU PROGRAMME ! PRÄSENTATION DES NEUEN PROGRAMMS!

€ — Gratis / *Gratis*



FR Nous vous invitons à une présentation de notre prochain programme. Autour d'une tasse de café et d'une part de gâteau, vous pourrez échanger sur les activités, nous poser toutes vos questions et vous inscrire.

DE Wir laden Sie zu einer Präsentation unseres nächsten Programms ein. Bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen können Sie über die Aktivitäten sprechen, uns alle Ihre Fragen stellen und sich anmelden.

 Vendredi / *Freitag*
21/04/2023

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue
Mehrsprachig

 Jusqu'au mercredi
précédent / *Bis zum*
Mittwoch davor

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



EXPOSITION : GAST MICHELS
(1954-2013): MOVEMENT IN
COLOUR, FORM AND SYMBOLS

VISITE « ART SANS ÂGE » /
“KONSCHTOUNIALTER”
PURE EUROPE (ESCH2022)

VISITE / BESUCH : ARISTON

PLANÉTARIUM SCIENCE
CENTER

EXPOSITION PHOTO /
FOTOAUSTELLUNG :
« TRAVERSÉES » AU SCHLASS-
GOART (ESCH2022)

BERDORF : FROMAGERIE ET
ATELIER DE SOUFFLAGE DE
VERRE / KÄSEREI
UND GLASBLÄSEREI

VISITE / BESUCH : HÔTEL DE
VILLE D'ESCH-SUR-ALZETTE

ESCHER THEATER : SPECTACLE
DE CIRQUE « LA GALERIE »

MARCHÉ DE PÂQUES / OSTER-
MARKT ST. WENDEL

CONCERT DE
LA FONDATION EME

THONVILLE

BOUILLON ET SON
CHÂTEAU FORT

CONSERVATOIRE D'ESCH-
SUR-ALZETTE : RÉCITAL DE
PIANO DE A.R. EL BACHA



Sortir,
visiter,
partir
en excursion

Exposition / Ausstellung

GAST MICHELS (1954-2013) : MOVEMENT IN COLOUR, FORM AND SYMBOLS

€ — 7 € (visite guidée au MNHA)
7€ (Führung)

FR Nous vous invitons à une journée découverte du peintre luxembourgeois Gast Michels à l'occasion de la première rétrospective exhaustive de l'artiste, retraçant les 30 ans de sa carrière. L'exposition, qui se compose de deux parties, sera présentée en parallèle dans deux lieux d'exposition : Cercle Cité et Musée national d'histoire et d'art.

Au programme de cette journée :

- Visite guidée de l'exposition au Musée national d'Histoire et d'Art
- Repas en ville
- Visite libre de l'exposition au Cercle Cité

DE Anlässlich der ersten umfassenden Retrospektive des Künstlers laden wir Sie zu einem Tag der Entdeckung des luxemburgischen Malers Gast Michels ein, der die 30 Jahre seines Schaffens nachzeichnet. Die Ausstellung, die aus zwei Teilen besteht, wird parallel an zwei Ausstellungs-orten präsentiert: Cercle Cité und Nationalmuseum für Geschichte und Kunst.

Auf dem Programm für diesen Tag:

- Führung durch die Ausstellung im Nationalmuseum für Geschichte und Kunst
- Mahlzeiten in der Stadt
- Besuch der Ausstellung im Cercle Cité



Mardi / *Dienstag*
10/01/2023



Départ en train 9h30
Gare d'Esch/Alzette
Ou rendez-vous sur
place à 10h20 (MNHA)
Abfahrt mit dem Zug
9:30:00 Uhr Escher
Bahnhof
10:20 Uhr Treffpunkt
vor Ort (MNHA)



Lëtzebuergesch /
Français (visite bilingue
au MNHA)



Jusqu'au / *Bis zum*
06/01/2023



Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge

ESCH 2022 - Exposition / Ausstellung

PURE EUROPE

« ART SANS ÂGE »

“KONSCHTOUNIALTER”

€ — 5 € Visite commentée de 45 minutes
5€ 45-minütige kommentierte Besichtigung

FR L'Europe est souvent définie en termes strictement politiques ou par des notions culturelles plutôt vagues. Mais d'où viennent ces définitions? Ont-elles jamais été vraies? Et ont-elles un sens dans le monde globalisé d'aujourd'hui?

Cette exposition propose une vision de ce qui constitue l'Europe et les Européens. Pour atteindre son objectif, l'exposition explore l'Europe sous différents angles. Elle s'articule autour de six clichés sur l'Europe.

DE Europa wird oft entweder streng politisch oder mit eher vagen kulturellen Begriffen definiert. Aber woher kommen diese Definitionen? Waren sie jemals zutreffend? Und machen sie in der heutigen globalisierten Welt noch Sinn? Diese Ausstellung bietet einen Einblick in das, was Europa und die Europäer ausmacht. Um ihr Ziel zu erreichen, erkundet die Ausstellung Europa aus verschiedenen Perspektiven. Sie gliedert sich um sechs Klischees über Europa, die - wie alle Klischees - ein Körnchen Wahrheit enthalten, aber auch ein Vorurteil ausdrücken.

 Mercredi / *Mittwoch*
18/01/2023 (LU)
01/02/2023 (FR)

 14:30 > 16:00
Rendez-vous à 14h15 à la gare d'Esch Belval (au pied des escaliers)
Treffpunkt um 14:15 Uhr am Bahnhof Esch Belval (am Fuß der Treppe)

 Jusqu'au / *Bis zum*
11/01/2023
(auf Luxemburgisch)
25/01/2023
(séance en français)



Sortir,
visiter,
partir
en excursion

 Vendredi / *Freitag*
27/01/2023

 14:00 *Führung auf
Luxemburgisch*
14:15 Visite guidée en
Français
Rendez-vous sur place
à 14h

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

 *Lëtzebuergesch* /
Français

 Jusqu'au / *Bis zum*
24/01/2023

Visite / *Besuch*

ARISTON

€ ——— Gratuit / *Gratis*

FR L'équipe du Escher Theater vous invite à une visite guidée de l'ancien cinéma Ariston, reconverti — et intégralement rénové — en second lieu du Escher Theater. Découvrez la salle de spectacle, les coulisses, le bar et les nombreux espaces qui réunissent publics et artistes. La visite sera suivie d'un moment d'échange convivial autour d'un café.

DE Das Team des Escher Theaters lädt Sie ein zu einer Führung durch das ehemalige Kino Ariston, umgebaut - und komplett renoviert - als zweite Spielstätte des Escher Theaters. Entdecken Sie die Aufführungshalle, die Backstage, die Bar und die vielen Räume, die Publikum und Künstler zusammenbringen. Auf den Besuch folgt ein geselliger Austausch bei einem Kaffee.



© Patrick Galbats

Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge

 Vendredi / *Freitag*
03/02/2023

 14:00 > 17:00
Départ en train
13h25 depuis la gare
d'Esch/Alzette
Ou rendez-vous sur
place à 14h
*Abfahrt mit dem Zug
13:25 Uhr Escher
Bahnhof
14:00 Uhr Treffpunkt
vor Ort*

 Science Center
1, rue John Ernest Dolibois
L-4573 Differdange

 Multilingue
Projection du film au
planétarium en alle-
mand et en français.
*Mehrsprachig Vorfüh-
rung des Films im Pla-
netarium in deutscher
und französischer
Sprache.*

 Jusqu'au / *Bis zum*
30/01/2023

Sortie / *Besuch*

PLANÉTIARIUM DU SCIENCE CENTER

€ — 15 € (Entrée au Science center) / 9 € pour les 65+
15€ (Eintritt Science Center) / 9€ für 65+



FR Il y a un an ouvert le premier planétarium au Luxembourg. Sous forme de spectacle interactif, voyagez à travers les étoiles, les constellations et les planètes. Préparez-vous à vivre un voyage interstellaire inoubliable !

Lors de notre visite, en plus du film 3D au planétarium (une demi-heure en Allemand et Français), vous pourrez visiter le Science Center et tester les stations expérimentales.

DE Das erste und einzige öffentlich zugängliche Planetarium in Luxemburg öffnete vor einem Jahr seine Türen! In einer interaktiven Show entdecken wir Sterne, Sternbilder und Planeten. Erleben Sie ab jetzt, eine unvergessliche interstellare Reise.

Bei unserem Besuch können Sie neben der Show im Planetarium auch das Science Center besuchen und die Experimentierstationen testen.

Sortir,
visiter,
partir
en excursion



Mardi / *Dienstag*
21/02/2023



14h (rendez-vous au club pour y aller ensemble)
Ou rendez-vous sur place à 14h15
14:00 im club
Oder
14:15 Uhr Treffpunkt vor Ort



Galerie Schlassgoart
Boulevard Grande-Duchesse Charlotte
L-4070 Esch-sur-Alzette



Lëtzebuergesch /
Français



Jusqu'au / *Bis zum*
17/02/2023

ESCH 2022 - Exposition Photo / Fotoausstellung

« TRAVERSÉES » AU SCHLASSGOART

€ — Gratuit / *Gratis*

E22 ESCH-SUR-ALZETTE
EUROPEAN CAPITAL
OF CULTURE

FR Cette exposition documentaire trace des lignes entre le passé et le présent de la région industrielle qui jouxte la frontière entre la France et le Luxembourg. Tissée par les photographes Patrick Galbats, Nicolas Leblanc et l'autrice Aurélie Darbouret, elle propose d'expérimenter une traversée sensible et poétique des territoires industriels, naturels et humains du Pays Haut Val d'Alzette et de l'ancien bassin de Esch-sur-Alzette.

DE Diese dokumentarische Ausstellung spannt den Bogen zwischen Vergangenheit und Gegenwart der Industrieregion an der Grenze zwischen Frankreich und Luxemburg. Gewebt von den Fotografen Patrick Galbats, Nicolas Leblanc und der Autorin Aurélie Darbouret, bietet es die Möglichkeit, eine sensible und poetische Durchquerung der industriellen, natürlichen und bewohnten Gebiete des Pays Haut Val d'Alzette und des ehemaligen Beckens von Esch-sur-Alzette zu erleben.



© Patrick Galbats

Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge

Excursion / Ausflug

BERDORF : FROMAGERIE ET ATELIER DE SOUFLAGE DE VERRE KÄSEREI UND GLASBLÄSEREI

- € — 55 € (Transport en bus + visite guidée et dégustation à la Fromagerie + visite guidée et souvenir à la Soufflerie de verre)
55€ (Bustransport + Führung und Verkostung in der Käseerei + Führung und Souvenir in der Glasbläserei)



Mercredi / *Mittwoch*
01/03/2023



Départ en bus
8h50 depuis le parking
Aloyse Meyer (Lallange)
9h00 depuis la gare
d'Esch/Alzette (Bus
Emplacement C1)
*Abfahrt mit dem Bus
08:50 Uhr vom Park-
platz Aloyse Meyer
(Lallange)
09:00 Uhr vom Bahnhof
Esch/Alzette (Busstan-
dort C1)*



Jusqu'au / *Bis zum*
17/02/2023

FR Nous vous proposons de passer la journée dans le magnifique village de Berdorf.

Le matin, nous découvrirons la célèbre fromagerie luxembourgeoise Schmalen, qui produit le Berdorfer. En fin de visite, vous pourrez déguster leurs fromages.

Le repas de midi se fera au restaurant « Trail INN » (menu du jour à 13€).

L'après-midi, nous visiterons l'atelier de soufflage de verre de Pascale Seil.

DE Wir empfehlen Ihnen, einen Tag im schönen Berdorf zu verbringen.

Am Morgen entdecken wir die berühmte Luxemburger Käseerei Schmalen, die Berdorfer Käse herstellt. Am Ende des Besuchs können Sie den Käse probieren.

Mittagessen im Restaurant „Trail INN“ (Tagesmenü 13€).

Am Nachmittag besuchen wir die Glasbläserei von Pascale Seil.

Sortir,
visiter,
partir
en excursion

Visite / Besuch

HÔTEL DE VILLE D'ESCH-SUR-ALZETTE

€ — Gratuit / Grátis



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



Mardi / *Dienstag*
07/03/2023



10:00 > 11:00
Rendez-vous sur place
Treffpunkt vor Ort



Hôtel de ville
L-4002 Esch-sur-Alzette



Lëtzebuergesch /
Français



Jusqu'au / *Bis zum*
03/03/2023

FR L'histoire de la place de l'Hôtel de Ville remonte au 19^{ème} siècle. En effet, une première place publique était aménagée devant l'ancien Hôtel de Ville qui fût inauguré en 1863. L'Hôtel de Ville tel que nous le connaissons aujourd'hui a été inauguré en 1937. Nous vous proposons aujourd'hui une visite guidée du bâtiment.

Vous serez accueillis par Monsieur Zwally, échevin aux personnes âgées.

DE Die Geschichte des Rathausplatzes reicht bis ins 19. Jahrhundert zurück. Tatsächlich wurde vor dem 1863 eingeweihten alten Rathaus ein erster öffentlicher Platz angelegt. Das Rathaus, wie wir es heute kennen, wurde 1937 eingeweiht. Heute bieten wir Ihnen eine Führung durch das Gebäude an.

Sie werden von Herrn Zwally, Schöffe für ältere Menschen, begrüßt.

Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge

Escher Theater

SPECTACLE DE CIRQUE « LA GALERIE »

CIE MACHINE DE CIRQUE

€ — 20 €

FR Le cirque envahit le musée! Sept acrobates disjonctés et une musicienne électrisante s'emparent d'une exposition monochrome. Dans un élan créatif, ils la transforment en une explosion de couleurs. Se moquant allègrement des conventions, ces personnages, aussi loufoques que touchants, explorent avec avidité l'envers du décor.

Prouesses vertigineuses, trouvailles surprenantes, poésie colorée et autodérision sont au programme de cette ode à la créativité.

DE Mit Farbe gegen die Monotonie. Der Zirkus hält Einzug in die monotone Welt einer Galerie für zeitgenössische Kunst. Und mit ihm kommen nicht nur waghalsige Akrobat*innen, sondern auch viel Farbe in die schwarzweiße Welt der Gegenwartskunst. Begleitet von einer Musikerin bringen die Künstler*innen der Machine de cirque etwas Anarchie in den strengen Alltag der heutigen Kunst. Hier fliegen nicht nur die Menschen, sondern auch die Farben durch die Lüfte und vereinigen sich zu einem anarchischen Plädoyer für den Zirkus als Farbtupfer in der allzu oft farblosen Welt des strengen Formalismus.



Mercredi / *Mittwoch*
28/03/2023



20:00
75 minutes / *75 minuten*



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



Jusqu'au / *Bis zum*
14/03/2023



www.theater.esch.lu

Sortir,
visiter,
partir
en excursion

Excursion / Ausflug

MARCHÉ DE PÂQUES OSTERMARKT ST. WENDEL

€ — 35 € (Transport en bus)
35 € (Busreise)



📅 Mercredi / *Mittwoch*
31/03/2023

🕒 Départ en bus
8h30 Parking Aloyse Meyer (Lallange)
8h40 Gare d'Esch/Alzette (Bus emplacement C1)
Abfahrt mit dem Bus
8:30 Uhr Parkplatz Aloyse Meyer (Lalléng)
8:40 Uhr Escher Bahnhof (Busstandort C1)

🌐 Multilingue
Mehrsprachig

✍️ Jusqu'au / *Bis zum*
13/03/2023

FR Chaque année, durant 4 jours, les rues et places de St. Wendel sont envahies de lapins de Pâques de toutes sortes : faux lapins en chocolat, en bois ou en paille, mais aussi lapins vivants dans des parcs bien à eux. En effet, le « Ostermarkt » (marché de pâques) prend place dans le centre-ville de St. Wendel. Animation originale et unique, vous pourrez découvrir notamment une immense couronne de Pâques sur des fontaines ou des aires fleuries. Cette jolie fête est complétée par un marché artisanal médiéval et des musiciens de rue.

DE Jedes Jahr, während 4 Tagen, werden die Straßen und Plätze von St. Wendel von Osterhasen aller Art überfallen: falsche Hasen aus Schokolade, aus Holz oder aus Stroh, aber auch Hasen, die in eigenen Parks leben. In der Tat, der „Ostermarkt“ findet im Zentrum von St. Wendel statt. Eine originelle und einzigartige Animation, darunter können Sie einen riesigen Osterkranz auf Springbrunnen oder Blumenflächen entdecken. Dieses schöne Fest wird durch einen mittelalterlichen Kunsthandwerkermarkt und Straßenmusiker ergänzt.

Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge

Musique / Musik

CONCERT / KONZERT FONDATION EME

€ — 5€

FR Le Mosaïque Club accueille cette belle initiative du service « Activités et Loisirs » Help, en collaboration avec la Fondation EME, dont l'objectif est d'offrir des moments musicaux de bonheur et de joie à des personnes fragilisées ou en perte d'autonomie.

Si vous avez dans votre entourage une personne isolée, n'hésitez pas à lui proposer cette activité.

Ici pas de programme fait à l'avance, les musiciens se laissent porter par leur inspiration pour votre plus grand plaisir.

DE Der Mosaïque Club begrüßt diese großartige Initiative des Hilfsdienstes „Aktivitäten und Freizeit“ in Zusammenarbeit mit der EME-Stiftung, deren Ziel es ist, Menschen, die gefährdet sind oder ihre Autonomie verlieren, musikalische Momente des Glücks und der Freude zu bieten.

Wenn Sie eine isolierte Person Ihrer Umgebung haben, zögern Sie nicht, diese Aktivität vorzuschlagen.

Hier wird kein Programm vorgegeben, die Musiker lassen sich zu Ihrem größten Vergnügen von ihrer Inspiration leiten.

 Mardi / *Dienstag*
11/04/2023

 13:45 > 16:00

 Mosaïque Club

 Jusqu'au / *Bis zum*
03/04/2023



 **Fondation
EME**
Mieux vivre ensemble grâce à la musique

Sortir,
visiter,
partir
en excursion

Excursion / Ausflug

THONVILLE

- € — Billet de train : 8 € /
Entrée au musée de la Tour aux puces : 3,20 €
Zugfahrkarte: 8€ /
Eintritt in das Flohmarktmmuseum: 3,20€



FR Partons à la découverte de Thionville, ville si proche et si peu connue !

Thionville, est une petite ville surprenante, pleine de charme et bien animée. Le matin, nous ferons une balade touristique dans la ville. Après un déjeuner en commun, vous aurez le choix entre faire du shopping par vous-même ou visiter la Tour aux puces, un édifice fortifié du XII^e siècle, qui abrite le musée municipal de la ville.

DE Entdecken Sie Thionville, eine Stadt so nah und so wenig bekannt!

Thionville ist eine überraschende kleine Stadt voller Charme und Lebendigkeit. Am Morgen unternehmen wir einen Stadtrundgang. Nach einem gemeinsamen Mittagessen haben Sie die Wahl, auf eigene Faust einzukaufen oder la « Tour aux puces », zu besuchen, ein Festungsturm aus dem 12. Jahrhundert, das das städtische Museum der Stadt beherbergt.

📅 Mercredi / *Mittwoch*
13/04/2023

🕒 Départ à 09h30 depuis
la Gare d'Esch/Alzette
Abfahrt mit dem Zug
9:30 Uhr Escher Bahnhof

✍️ Jusqu'au / *Bis zum*
06/04/2023



www.tourisme-lorraine.fr/destinations/thionville/

Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge



Mardi / *Dienstag*
25/04/2023



Départ en bus
8h50 Parking Aloyse
Meyer (Lallange)
9h00 Gare d'Esch/
Alzette (Bus emplace-
ment C1)
Abfahrt mit dem Bus
8:50 Uhr Parkplatz
Aloyse Meyer (Lalléng)
9:00 Uhr Escher Bahn-
hof (Busstandort C1)



Multilingue
Mehrsprachig



Jusqu'au / *Bis zum*
11/04/2023

Excursion / *Ausflug*

BOUILLON

€ — 80 € Transport en bus + train touristique + Restaurant
(Menu 3 plats) + entrée au château
80€ Busreise + Touristenzug + Restaurant
(3-Gäng-Menü) + Eintritt Burg

FR Découvrez le charmant village de Bouillon et son château fort.

Le matin, nous effectuerons une balade commentée du centre historique de Bouillon à bord du train touristique. Après un déjeuner en commun dans l'un des restaurants de la ville, nous consacrerons l'après-midi à la découverte du château fort médiéval que vous pourrez visiter librement. Vous pourrez également assister à un spectacle de fauconnerie dans la cour du château.

DE Entdecken Sie das charmante Dorf Bouillon und seine befestigte Burg.

Am Morgen unternehmen wir eine geführte Tour durch das historische Zentrum von Bouillon an Bord des Touristenzuges. Nach einem gemeinsamen Mittagessen in einem der Restaurants der Stadt widmen wir den Nachmittag der Entdeckung der mittelalterlichen Burg, die Sie frei besichtigen können. Im Innenhof des Schlosses können Sie auch an einer Falknershow teilnehmen.



© Jean-Pol Grandmont

Sortir,
visiter,
partir
en excursion



Vendredi / *Freitag*
28/04/2023



20:00



Conservatoire de
Musique de la Ville
d'Esch-sur-Alzette
50, rue d'Audun
L-4018 Esch-sur-Alzette



Ligne 12 - Arrêt:
Conservatoire
de musique



Jusqu'au / *Bis zum*
14/04/2023 (max.9 pers.)

RÉCITAL DE PIANO DE A.R. EL BACHA

CONSERVATOIRE D'ESCH-SUR-ALZETTE

€ — 20€



FR Musicien sensible et inspiré, Abdel Rahman el Bacha est un des grands spécialistes de Chopin.

Depuis l'éclatante révélation de son talent au Concours Reine Elisabeth de Belgique en 1978 qu'il remporte à l'unanimité, il se produit dans les salles les plus prestigieuses d'Europe et du monde. Il joue avec des orchestres tels que le Philharmonique de Berlin, l'Orchestre de Paris, le NHK de Tokyo, l'English Chamber Orchestra, Sinfonia Varsovia...

DE Als sensibler und inspirierter Musiker ist Abdel Rahman el Bacha einer der großen Chopin-Spezialisten.

Seit der Enthüllung seines überwältigenden Talents beim Wettbewerb der Königin Elisabeth von Belgien im Jahr 1978, den er einstimmig gewann, ist er an den renommiertesten Orten in Europa und der ganzen Welt aufgetreten. Er spielt mit Orchestern wie den Berliner Philharmonikern, dem Orchestre de Paris, dem NHK in Tokyo, dem English Chamber Orchestra, Sinfonia Varsovia...



FICHE D'INSCRIPTION EINSCHREIBEFORMULAR

Nom : Prénom :

- ◇ Déjà inscrit au Mosaïque Club, merci de compléter à partir du point (2)
- ◇ Pas encore inscrit, merci de compléter d'abord vos données personnelles ci-dessous au point (1) et puis le point (2)

(1) DONNÉES PERSONNELLES

Adresse :

Téléphone /GSM : Email :

Date de naissance : /..... /..... Sexe : Nationalité :

Langue(s) parlée(s) :

(2) INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

(N'oubliez pas d'indiquer la date si cette activité a lieu à des différentes dates)

(1)

(2)

(3)

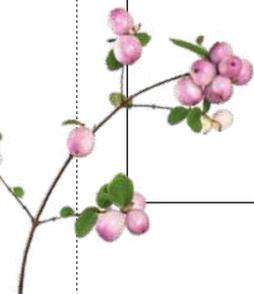
(4)

(5)

Les activités seront à payer après réception de la facture.

Toutes les données personnelles que vous 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



E BUCH OP RIEDER

Ihre Lieblingsbücher frei Haus
Vos coups de cœur sur le seuil de votre porte



ESCHER BIBLIOTHÉIK
26, rue Emile Mayrisch
L-4240 Esch-sur-Alzette
Tel: +352 2754 4960
bibliotheque@villeesch.lu



RÉTROSPECTIVE



Schreifatelier
07.07.2022



Ellergronn
16.06.2022



Remich
12.05.2022



Séjour Bostalsee
28.06.2022



Trekking Alpagas
14.06.2022



Atelier verrines
26.08.2022



Marie-Astrid
09.09.2022



Grottes de Han
10.06.2022



Ça ne fait que commencer!

CLUBS SENIOR

Trop jeune? Plus assez? Qui a dit qu'il y avait un âge limite pour profiter, pour échanger, pour apprendre? Help a 6 Clubs Senior 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! ❤️ www.help.lu

help ❤️
All Dag ass e gudden Dag