



**PROGRAMME
D'ACTIVITÉS
ET DE LOISIRS**
MAI-SEPTEMBRE
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

- Workshop: Danse africaine / Afrikanischer Tanz	7
- Groupe de marche interculturel / Interkulturelle Wandergruppe	8
- Marche remise en forme / Fitnesswanderung	9
- Gym tonique / Gymnastik	10
- Gym douce adaptée / Sanfte Gymnastik	11
- Qi gong	12
- Tai chi	13
- Réflexologie plantaire / Fussreflexologie	14
- Technique Emmett / Emmett-Technique	15
- Randonnée à Lorentzweiler / Wanderung in Lorentzweiler	16
- Yoga du rire / Lach-Yoga	17

S'INFORMER, CONTINUER À APPRENDRE

SICH INFORMIEREN, LIFELONG LEARNING

- Cours tablette et smartphone / Anfängerkurse auf Tablet und Smartphone	19
- Ateliers créatifs / Kreative Workshops	20-21
- Séance d'information: Étude « vieillir en bonne santé » / Studie 'Gesund Altern'	22
- Workshop: Plantation de fleurs avec KréaVert / Blumen pflanzen mit KreaVert	23
- Ateliers pour aidants / Workshops für pflegende Angehörige	24
- Workshop: Dessin d'observation botanique / Botanisches Observationszeichnen	25
- Visite: Asile pour animaux / Besuch: Schöfflinger Déierenasyl	26
- Visite : Esch, ville comestible / Besuch: Essbare Stadt	27

VIE DU CLUB ET SOCIABILITÉ CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

- Poterstuff / Après-midi de rencontre	29
- Après-midi jeux / Spielnachmittag	30
- Promenade / Spaziergang	31
- Cinéma / Kino a Kaffi	37
- Cuisine / Kachen a genéissen	38
- Pâtisserie / Baken a genéissen	39
- Repas au restaurant / Mëttegiessen am Restaurant	40
- Pétanque	41
- Thé dansant / Tanztee	42
- Balade saveurs et évasion / Entdeckungsspaziergang	43
- Journée au Ellergonn / Tag im Ellergonn	44
- Cuisine du Monde / Internationale Küche	45
- Présentation du nouveau programme / Präsentation des neuen Programms!	46
- Projets intergénérationnels / Intergenerationelle Projekte	47

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

- Sortie au marché de l'Octave / Ausgang: Mäertchen	50
- Visite / Besuch: Université de Luxembourg	51
- Excursion / Ausflug: Monschau (DE)	52
- Sortie / Ausflug: Circuit Godchaux Luxembourg	53
- Excursion / Ausflug: Namur (BE)	54
- Sortie / Ausflug: Foire agricole Ettelbruck	55
- Visite / Besuch: City museum	56
- Excursion / Ausflug: Abbaye des Prémontrés (FR)	57
- Excursion / Ausflug: Remich	58
- Visite / Besuch: Casemates du Bock	59
- Excursion: Mullerthall / Ausflug: Möllerdall	60
- Visite guidée / Führung: Belval	61
- Sortie / Ausflug: Marie-Astrid	62



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

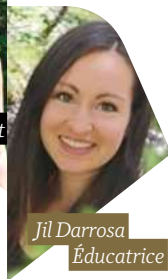


Nos bureaux seront fermés du **lundi 7 août**
au dimanche 20 août 2023.
Unsere Büros sind vom **07.08.2023 bis zum**
20.08.2023 geschlossen.

NOUS VISITER



Natacha Imiolek
Accueil et secrétariat



Jil Darrosa
Éducatrice

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

Öffnungszeiten :

von Montags bis Freitags
8:30 - 12:30



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



Paiement des activités :

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



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



PRÉFACE VORWORT



Manuela Lorenzo
Chargée de direction

Audrey Antinori
Éducatrice

FR Chères lectrices, chers lecteurs,

Tout d'abord, nous avons le plaisir de vous présenter Jil Darrosa, qui vient d'arriver dans notre équipe en tant qu'éducatrice. Vous la rencontrerez lors de vos activités ou au club senior.

Par ailleurs, votre club senior fête l'arrivée du printemps avec ce programme qui vous invite à la découverte et à la curiosité ! Dans les nouveautés, nous vous proposons une initiation à la danse africaine qui vous fera bouger dans la bonne humeur. Nous débuterons également les rencontres cuisine animées par nos usagers : Romain et Maria vous montreront comment préparer leurs spécialités. Enfin, nous collaborons avec la Maison des Associations pour une « Balade saveurs et évasion » sur le thème du Portugal.

À très bientôt,

L'équipe du Mosaïque Club

DE Liebe Leserinnen und Leser,

Zunächst einmal freuen wir uns, Ihnen Jil Darrosa vorzustellen, die gerade als Erzieherin in unserem Team angefangen hat. Sie werden sie bei Ihren Aktivitäten oder im Seniorenclub treffen.

Außerdem feiert Ihr Seniorenclub den Frühlingsanfang mit diesem Programm, das zum Entdecken und neugierig sein einlädt! In den Neuheiten bieten wir Ihnen einen Einstieg in den afrikanischen Tanz, der Sie in gute Laune versetzen wird. Wir werden auch Kochtreffen starten, die von unseren Benutzern geleitet werden: Romain und Maria zeigen Ihnen, wie Sie ihre Spezialitäten zubereiten. Schließlich arbeiten wir mit der "Maison des Associations" an einem „Geschmacks- und Entdeckungsweg“ zum Thema Portugal zusammen.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Mosaïque Club-Team



Bien dans son corps

Körperliches Wohlbefinden

WORKSHOP : DANSE AFRICAINE /
AFRIKANISCHER TANZ

GROUPE DE MARCHE INTER-
CULTUREL / *INTERKULTURELLE
WANDERGRUPPE*

MARCHE REMISE EN FORME /
FITNESSWANDERUNG

GYM TONIQUE / *GYMNASTIK*

GYM DOUCE ADAPTÉE /
SANFTE GYMNASTIK

QI GONG

TAI CHI

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE /
FUSSREFLEXOLOGIE

TECHNIQUE EMMETT /
EMMETT-TECHNIQUE

RANDONNÉE À LORENTZWEILER /
WANDERUNG IN LORENTZWEILER

YOGA DU RIRE / *LACH-YOGA*

*Körperliches
Wohlbefinden*



Mardi / *Dienstag*
23/05/2023, 06/06/2023
20/06/2023



14:30 > 16:00



Mosaïque Club



Serge Daniel Kaboré



Français



Jusqu'au jeudi
précédent • Min. 5 pers.
- max. 10 pers. / *Bis
zum Donnerstag davor
• Minimum 5 - max.
10 Personen*



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

Workshop

DANSE AFRICAINE AFRIKANISCHER TANZ

NEW!



8 € par séance (20 € les 3 cours)
8€ pro Einheit (20€ die 3 Kurse)



© Léa Giordano

FR Serge Daniel Kaboré, de la boutique Saladany à Esch-sur-Alzette, vous invite aujourd'hui à découvrir la culture africaine à travers la danse et la musique.

En s'inspirant des danses traditionnelles d'Afrique de l'Ouest, ce cours permet d'apprendre petit à petit une ou plusieurs danses d'inspiration traditionnelle en construisant une chorégraphie d'ensemble. Laissez-vous porter par ces rythmes chaleureux et l'énergie de Serge ! Ce cours est ouvert à tous les niveaux (débutants bienvenus).

DE Serge Daniel Kaboré, Gründer der Boutique Saladany in Esch-sur-Alzette, lädt Sie heute ein, die afrikanische Kultur durch Tanz und Musik zu entdecken. In Anlehnung an die traditionellen Tänze Westafrikas ermöglicht Ihnen dieser Kurs, nach und nach einer oder mehrere traditionell inspirierte Tänze zu erlernen, indem Sie eine Choreographie aufbauen.

Lassen Sie sich von Serge und seiner Energie mitreißen. Der Kurs ist für alle offen, ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

*Bien dans
son corps*



Lundi / **Montag**

05/06/2023, 19/06/2023

03/07/2023, 17/07/2023

31/07/2023, 28/08/2023

11/09/2023, 25/09/2023



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 jours fériés**)

Jeden zweiten Montag (außer 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 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**
08/05/2023, 22/05/2023
12/06/2023, 26/06/2023
10/07/2023, 24/07/2023
21/08/2023, 04/09/2023
18/09/2023



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 / Wandergruppe

MARCHE DE REMISE EN FORME FITNESSWANDERUNG



Un lundi sur deux (**hors jours fériés**)
Jeden zweiten Montag (außer 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 mardis, hors
vacances scolaires et
jours fériés / *Dienstags,
außer Schulferien oder
Feiertage*



10:00 > 11:00



Mosaïque Club



Zita Correia



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 18/04 au 11/07/2023)
*Vierteljährliches Abonnement: 66€
(11 Einheiten vom 18.04 bis zum 11.07.2023)*



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.

Körperliches Wohlbefinden



Tous les jeudis, hors vacances scolaires et jours fériés / *Donnerstags, außer Schulferien oder Feiertage*



10:15 > 11:15



Mosaïque Club



Zita Correia



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 20/04 au 13/07/2023)
*Vierteljährliches Abonnement: 66€
(11 Einheiten vom 20.04 bis zum 13.07.2023)*



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

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.



Wir bieten zwei Fitnessstufen an: eine fortgeschrittene Stufe (Dienstag) und eine Version, die an Senioren mit körperlichen Beeinträchtigungen angepasst ist (Donnerstag).

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.



*Bien dans
son corps*



Tous les mercredis hors
vacances scolaires (du
19/04 au 05/07/2023).
*Mittwochs außer
Schulferien und Feier-
tage (vom 19.04 bis
zum 05.07.2023).*



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.*



09:30 > 10:30 (débutants)
10:30 > 11:30 (avancés)



Hall omnisports de Lallange - 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



6 € par séance

6€ pro Einheiten



Vêtements confortables, eau

Bequeme Kleidung + Flasche Wasser

FR Le Tai Chi est un art martial interne, faisant partie intégrante des cinq branches traditionnelles de la médecine chinoise. En exécutant des mouvements fluides, lents et harmonieux, en coordination avec une respiration profonde, il nous procure un bien-être physique et un apaisement mental et spirituel.

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

DE Tai Chi ist eine innere Kampfkunst, ein wesentlicher Bestandteil der fünf traditionellen Zweige der chinesischen Medizin. Durch fließende, langsame und harmonische Bewegungen, in Koordination mit tiefer Atmung, schenkt es uns körperliches Wohlbefinden und geistige und seelische Ruhe.

Tai Chi passt sich dem Können jedes Teilnehmers an und kann bis ins hohe Alter geübt werden.



En collaboration avec



Bien dans
son corps

02/05/2023, 12/05/2023
15/05/2023, 24/08/2023
31/08/2023, 07/09/2023
14/09/2023, 25/09/2023

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)
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.

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



Mardi / *Dienstag*
16/05/2023, 13/06/2023
11/07/2023, 22/08/2023
05/09/2023



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



Mosaïque Club



Marie-Josée Blasen,
Emmett Létzebuerg 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



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.



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

*Bien dans
son corps*

RANDONNÉE PÉDESTRE WANDERUNG

DE HEISDORF À LORENTZWEILER

FR Accompagnez-nous dans les forêts de Heisdorf et Lorentzweiler et admirez la chapelle cachée de Fautelfiels, la Gourmangslay et le village néolithique reconstitué à proximité d'un site archéologique.

Enfin, nous déjeunerons au restaurant « Dolce Vita » à Lorentzweiler avant de prendre le chemin de retour.

Cette randonnée de près de 10 km (environ 2 heures) est d'un niveau moyen et comporte quelques montées.

DE Begleiten Sie uns in die Wälder von Heisdorf und Lorentzweiler und bestaunen Sie die versteckte Kapelle Fautelfiels, die Gourmangslay und das in der Nähe einer archäologischen Fundstätte nachgebaute neolithische Dorf.

Anschließend speisen wir im örtlichen Restaurant „Dolce Vita“ zu Mittag bevor wir uns dann auf den Heimweg begeben.

Diese mittelschwere Wanderung von fast 10km, von ungefähr 2 Stunden beinhaltet einige Höhendifferenzen.



Lundi / *Montag*
15/05/2023



Départ en train 9h15
Gare d'Esch/Alzette
Ou rendez-vous sur
place (gare de Heisdorf)
à 10h15

*Abfahrt mit dem Zug
9:15 Uhr Escher Bahn-
hof Oder vor Ort um
10:15 Uhr*



Jusqu'au / *Bis zum*
08/05/2023



Körperliches Wohlbefinden



Samedi / *Samstag*
17/06/2023, 15/07/2023
23/09/2023



15:00 > 16:00



Mosaïque Club



Sónia Tomas



Français



Jusqu'au mercredi
précédent • Min. 5 pers.
– max. 10 pers.
Bis zum Mittwoch davor
Minimum 5 – max. 10
Personen



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

YOGA DU RIRE LACH-YOGA



6 euros par séance
6€ pro Einheit



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

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



Diese 1995 vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte Methode richtet sich an alle, die gerne lachen, aber auch an alle, die mehr lachen möchten. Lach-Yoga soll ein Heilmittel gegen eine Vielzahl von Symptomen sein, darunter Depressionen und körperlichen Schmerzen, die es lindern hilft. Diese leicht zu erlernenden Übungen tragen zu Wohlbefinden, Fröhlichkeit und Entspannung bei.



Facebook : Club Yogadurire Luxembourg



**S'informer,
continuer
à apprendre**

**Sich informieren,
Lifelong learning**

COURS TABLETTE ET
SMARTPHONE / *KURSE AUF
TABLET UND SMARTPHONE*

ATELIERS CRÉATIFS /
KREATIVE WORKSHOPS

SÉANCE D'INFORMATION : ÉTUDE
« VIEILLIR EN BONNE SANTÉ » /
STUDIE 'GESUND ALTERN'

WORKSHOP : PLANTATION DE
FLEURS AVEC KRÉAVERT / *BLU-
MEN PLANZEN MIT KREAVERT*

ATELIERS POUR AIDANTS /
*WORKSHOPS FÜR PFLEGENDE
ANGEHÖRIGE*

WORKSHOP : DESSIN
D'OBSERVATION BOTANIQUE /
BOTANISCHES ZEICHNEN

VISITE : ASILE POUR ANIMAUX /
*BESUCH: SCHÉFFLENGER
DÉIERENASYL*

VISITE : ESCH, VILLE COMES-
TIBLE / *BESUCH: ESSBARE STADT*

*Sich informieren,
Lifelong Learning*

COURS TABLETTE ET SMARTPHONE ANFÄNGERKURSE AUF TABLET UND SMARTPHONE

€ ——— Gratuit / *Gratis*



Mercredi / Mittwoch
10/05/2023, 14/06/2023
12/07/2023, 23/08/2023
13/09/2023



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 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.

*S'informer,
continuer
à apprendre*

ATELIERS CRÉATIFS KREATIVE WORKSHOPS

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



 Vendredi / Freitag

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue
Mehrsprachig

 Jusqu'au mardi
précédent / Bis zum
Dienstag davor

PROGRAMME / PROGRAMM

FR 12/05/2023 Tasses décorées / 10 €
Customisez un objet du quotidien pour l'offrir ou pour avoir de la vaisselle personnalisée (deux tasses / personne).

DE 12/05/2023 Verzierte Tassen / 10 €
Verschönern Sie zwei Porzellantassen, um Sie zu verschenken oder selbst zu benutzen.

*Sich informieren,
Lifelong Learning*

FR 16/06/2023 Cadre photo en papier / 7 €

Si vous débutez dans le cartonnage, cet objet est idéal pour en apprendre les bases. Vous terminerez avec la finition de votre choix.

DE 16/06/2023 Bilderrahmen aus Papier / 7 €

Wenn Sie das Basteln mit Karton noch nicht kennen, ist dieses Objekt ideal, um die Grundlagen zu lernen. Sie beenden mit dem Finish Ihrer Wahl.

FR 21/07/2023 Tablier personnalisé / 14 €

Vous partez d'un tablier blanc pour le décorer selon vos goûts et vos envies. Après, vous n'aurez plus qu'à l'enfiler pour cuisiner avec style!

DE 21/07/2023 Personalisierte Schürze / 14 €

Sie beginnen mit einer weißen Schürze, um sie nach Ihrem Geschmack und Ihren Wünschen zu dekorieren. Dann brauchen Sie sie nur noch anzuziehen, um stilvoll zu kochen!

FR 08/09/2023 Do it Yourself - Beurre de karité et émulsion concombre / 12 €

Aujourd'hui, nous allons fabriquer nous-même nos produits de soins et bien-être.

DE 08/09/2023 Do it Yourself - Sheabutter und Gurkencreme / 12 €

Heute werden wir unsere eigenen Pflege- und Wohlfühlprodukte herstellen.



*S'informer,
continuer
à apprendre*



Mardi / Dienstag
02/05/2023 (LU)
Jeudi / Donnerstag
04/05/2023 (FR)



14:30 > 16:00



Mosaïque Club



**Luxembourg Institute
of Health**



**Lëtzebuergesch /
Français**



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

Séance d'information / Konferenz

ÉTUDE « VIEILLIR EN BONNE EN SANTÉ » STUDIE 'GESUND ALTERN'



Gratuit / *Gratis*

FR L'étude « Vieillir en bonne santé » vise à caractériser les facteurs de risque de développer différentes maladies neurodégénératives liées à l'âge, en particulier la maladie de Parkinson.

Les maladies neurodégénératives sont des maladies progressives qui affectent le cerveau, comme les maladies de Parkinson et d'Alzheimer, et qui apparaissent souvent avec l'âge.

Nous recherchons des participants résidant au Luxembourg et dans la Grande Région, âgés de 50 à 80 ans.

DE Die Luxemburger Studie 'Gesund Altern' zielt darauf ab, die Risikofaktoren für die Entwicklung von neurodegenerativen Erkrankungen im Alter, besonders für Parkinson hervor zu heben.

Neurodegenerative Erkrankungen sind fortschreitende Erkrankungen des Gehirns, wie z.B. Parkinson oder Alzheimer, die mit zunehmendem Alter auftreten können.

Wir suchen Teilnehmer im Alter von 50 bis 80 Jahren, die in Luxemburg und der Großregion leben.



*Sich informieren,
Lifelong Learning*



Vendredi / *Freitag*
05/05/2023



14:00 > 15:30



Mosaïque Club



CIGL Esch



Lëtzebuergesch /
Français



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

Atelier / Workshop

PLANTATION DE FLEURS AVEC KRÉAVERT BLUMENPFLANZEN MIT KREAVERT



Gratuit / *Gratis*



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

FR Nous nous retrouvons au jardin intergénérationnel à côté du club senior pour un atelier sur la plantation de fleurs. Nous découvrirons les graines à semer pour avoir des fleurs de juin à octobre : cosmos, bourrache, agastache, coquelicot, amaranth, capucins, calendula...

Ensemble, nous les planterons dans les bacs du jardin partagé afin de pouvoir en profiter durant toute la saison.

DE Wir treffen uns im intergenerationellen Garten neben dem Seniorenclub zu einem Workshop zum Blumenpflanzen. Wir werden die Samen entdecken, die man säen muss, um von Juni bis Oktober Blumen zu haben: Kosmos, Borretsch, Anis-Duftnessel, Mohn, Amaranth, Kapuziner, Ringelblume...

Gemeinsam pflanzen wir sie in die Kübel des gemeinsamen Gartens, damit wir sie die ganze Saison über genießen können.

*S'informer,
continuer
à apprendre*

Aidant.lu

une initiative

help
Alte Hilfe sein e gudden Dag



Samedi / *Samstag*



09:30 > 11:30

À partir de 9h00 : accueil
des participants /
*Begrüßung der
Teilnehmer ab 9 Uhr*



Mosaïque Club



Multilingue /
Mehrsprachig



Jusqu'à 10 jours avant
l'atelier / *Bis zu 10 Ta-
gen vor dem Workshop*
Inscription obligatoire /
*Anmeldung obligato-
risch*

ATELIERS POUR AIDANTS / WORKSHOPS FÜR PFLEGEN- DE ANGEHÖRIGE



Participation gratuite / Maximum 10 personnes
Gratis / Maximal 10 Personen



FR Vous aidez un membre de votre famille, un ami ou un
voisin de façon régulière :

- dans sa vie domestique (courses, cuisine...)?
- dans des gestes du quotidien (habillage, trajets...)?
- dans des démarches administratives?
- par toute forme de soutien moral?

Nos ateliers thématiques pourraient vous intéresser !



DE Sie helfen regelmäßig einem Verwandten, Freund/in
oder Nachbarn/in:

- im Haushalt (Einkaufen, Kochen, Hausarbeit usw.)?
- bei alltäglichen Handgriffen (Mahlzeiten, Anziehen usw.)?
- bei ihren Kontakten nach außen (Arzttermine, Briefe)?
- durch jede Form der moralischen Unterstützung?

**Unsere thematischen Workshops könnten Sie
interessieren !**

**06/05/2023 Comprendre et réagir face à l'agressivité
d'un proche** (Groupe d'échange) / **Aggressivität eines
Angehörigen verstehen und darauf reagieren**
(Gesprächsgruppe)

**01/07/2023 Se former aux bons gestes pour aider un
proche** (Atelier pratique) / **Sich die richtigen Handgriffe
aneignen, um einem Angehörigen zu helfen** (Praktische
Workshops)

**30/09/2023 Où trouver de l'aide ? Comment sortir de
l'isolement ? Vers qui se tourner ?** (Groupe d'échange)
/ **Wo kann man Hilfe finden? Wie kommt man aus der
Isolation heraus?** (Gesprächsgruppe)

**09/12/2023 Respirer et apprivoiser les tensions par des
petits exercices simples** (Atelier pratique) / **Durchatmen
und Spannungen durch einfache kleine Übungen lösen**
(Praktische Workshops)

*Sich informieren,
Lifelong Learning*

Atelier pour seniors / Workshop für Senioren

DESSIN D'OBSERVATION BOTANIQUE / BOTANISCHES OBSERVATIONSZEICHNEN

€ — Gratuit / Gratis



Mardi / *Dienstag*
16/05/2023



10:00 > 12:00 ou
14:00 > 16:00



Centre nature et forêt
Ellergronn
Rue Jean-Pierre Bausch
L-4114 Esch-sur-Alzette



12 - Arrêt Place
Pierre Ponath



Alan Johnston



Multilingue /
Mehrsprachig



Jusqu'au / *Bis zum*
05/05/2023

FR Venez découvrir le monde merveilleux des formes végétales à travers un parcours de croquis dans le bois magique d'Ellergronn. Si nous avons le temps, nous pourrions aussi étudier en détail des feuilles ou des fleurs à l'intérieur. L'atelier sera mené par Alan Johnston, un illustrateur et peintre professionnel de la nature.

Un atelier dure 2 heures et est gratuit. Le matériel est mis à disposition. Débutants bienvenus.

DE Kommen und entdecken Sie die wunderbare Welt der Pflanzenformen bei einer Skizzentour im zauberhaften Ellergronn Wald. Wenn wir Zeit haben, können wir auch drinnen ein detailliertes Studium von Blättern oder Blüten machen. Dieser Workshop wird von Alan Johnston, einem professionellen Naturillustrator und Maler, geleitet.

Das Workshop dauert 2 Stunden und ist gratis. Das Material wird von Pro-Sud organisiert.



www.minett-biosphere.lu
www.alan-johnston.com

*S'informer,
continuer
à apprendre*

Visite / Besuch

ASILE POUR ANIMAUX SCHËFFLENGER DÉIERENASYL

€ ——— Gratuit / Gratis

Mardi / *Dienstag*
30/05/2023

Départ en train 14h
Gare d'Esch/Alzette
Ou rendez-vous sur
place à 14h30
*Abfahrt mit dem Zug
14:00 Uhr Escher Bahn-
hof; 14:30 Uhr vor Ort*

Asile pour Animaux
Schiffflange
54, rue de Hédange
L-3841 Schiffflange

Lëtzebuergesch /
Français

Jusqu'au / *bis zum*
23/05/2023



FR Depuis 2020, Schiffflange dispose d'un asile pour animaux qui accueille et soigne les chiens et chats abandonnés. La visite vous permettra de découvrir les espaces d'accueil et de soins ainsi que le travail de l'association pour la Protection des Animaux «Schëfflenger Déiereschutzveräin».

DE Seit 2020 gibt es in Schiffflingen ein Tierasyl, das verlassene Hunde und Katzen aufnimmt und versorgt. Bei der Besichtigung lernen Sie die Aufnahme- und Pflegebereiche sowie die Arbeit des Tierschutzvereins „Schëfflenger Déiereschutzveräin“ kennen.



 www.apas.lu

*Sich informieren,
Lifelong Learning*

Visite / Besuch

ESCH, VILLE COMESTIBLE ESCH, ESSBARE STADT

€ ——— Gratuit / Gratis

FR Pour redonner toute sa place à l'agriculture urbaine, le CIGL Esch a créé le projet KreaVert. Grâce à l'aménagement d'espaces verts dans la ville, le changement de saison est encore plus présent. La culture de plantes comestibles permet de suivre les différentes étapes : semence, croissance et récolte. Lors de notre visite, le CIGL nous présentera ce projet et nous emmènera en balade à travers les espaces publics dédiés aux plantations comestibles, par exemple dans la rue de l'Alzette.

DE Um der städtischen Landwirtschaft ihren Platz zurückzugeben, hat CIGL Esch das Projekt KreaVert ins Leben gerufen. Dank der Entwicklung von Grünflächen in der Stadt ist der Wechsel der Jahreszeiten noch präsenter. Der Anbau von essbaren Pflanzen ermöglicht es, den verschiedenen Schritten zu folgen: Säen, Wachstum und Ernte. Während unseres Besuchs wird uns CIGL dieses Projekt vorstellen und uns auf einen Spaziergang durch die öffentlichen Bereiche mitnehmen, die den essbaren Plantagen gewidmet sind, zum Beispiel in der „Rue de l'Alzette“.



Mardi / *Dienstag*
12/09/2023



14:00 > 15:30



Départ au Mosaïque
Club / *Vum Mosaïque
Club aus*



Lëtzebuergesch /
Français



Jusqu'au / *Bis zum*
25/09/2023



Vie du club et sociabilité

Clubleben und Geselligkeit



POTERSTUFF / APRÈS-MIDI
DE RENCONTRE

APRÈS-MIDI JEUX /
SPIELNACHMITTAG

PROMENADE / SPAZIERGANG

KINO A KAFFI / CINÉMA

CUISINE / KACHEN
A GENÉISSEN

PÂTISSERIE / BAKEN A GENÉISSEN

REPAS AU RESTAURANT /
MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT

PÉTANQUE

THÉ DANSANT / TANZTEE

BALADE SAVEURS ET ÉVASION /
ENTDECKUNGSSPAZIERGANG

JOURNÉE AU ELLERGRONN / TAG
IM ELLERGRONN

CUISINE DU MONDE

PRÉSENTATION DU NOUVEAU
PROGRAMME / PRÄSENTATION
DES NEUEN PROGRAMMS!

PROJETS INTERGÉNÉRATIONNELS /
INTERGENERATIONELLE PROJEKTE

Clubleben
und Geselligkeit

POTERSTUFF APRÈS-MIDI DE RENCONTRE



Tous les lundis (hors
jours fériés)
*Montags (außer
Feiertage)*



14:00 > 16:00



Mosaïque Club



Multilingue
Mehrsprachig



Jusqu'au vendredi pré-
cédent / *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*

 Mercredi / *Mittwoch*

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue
Mehrsprachig

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

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

-  **03/05/2023** Bingo
-  **10/05/2023** Jeux divers (Rummikub, cartes, dames...)
-  **24/05/2023** Scrabble
-  **07/06/2023** Bingo
-  **14/06/2023** Jeux divers (Rummikub, cartes, dames...)
-  **21/06/2023** Scrabble
-  **05/07/2023** Bingo
-  **12/07/2023** Jeux divers (Rummikub, cartes, dames...)
-  **19/07/2023** Scrabble
-  **02/08/2023** Bingo
-  **23/08/2023** Jeux divers (Rummikub, cartes, dames...)
-  **30/08/2023** Scrabble
-  **06/09/2023** Bingo
-  **13/09/2023** Jeux divers (Rummikub, cartes, dames...)
-  **27/09/2023** Scrabble



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 précédent / *Bis zum Dienstag davor*

PROGRAMME / PROGRAMM

-  **25/05/2023** Bettembourg
-  **22/06/2023** Frontière Esch
-  **27/07/2023** Gaalgebierg
-  **14/09/2023** Belval > Esch (nouvelle passerelle piétonne)

SENIOR DRIVERS DAY

FAHR SICHERHEIT IM FOKUS /
LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE EN PRATIQUE

7. JUNI / 7 JUIN 2023



Programm / programme

Workshops / ateliers pratiques



7. Juni / 7 juin 2023, 8:00-17:30

50 € (incl. café/croissant, BBQ)

Centre de Formation pour Conducteurs Colmar-Berg
Luxemburgisch/français

ANMELDUNG /
INSCRIPTION:

GERO – Kompetenz-
zentrum für den Alter

☎ 36 04 78-1
info@gero.lu
www.gero.lu

Teilnahme mit eigenem Fahrzeug

jeweils eine Person pro PKW, bei Anmeldung bitte eine
Kopie von Versicherung und Führerschein beifügen.

Participation avec votre propre véhicule

une seule personne par voiture, lors de l'inscription,
veuillez joindre une copie de votre assurance et
de votre permis de conduire.

Auf Initiative von / à l'initiative



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'intégration
et à la Grande Région

Organisiert von / organisé par

gero
KOMPETENZZENTRUM
FÜR DEN ALTER

Partner / partenaires



GARAGE THOMMES
HEFFINGEN/MERSCH
www.thommes.lu



Mit Unterstützung von / avec le soutien de



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Mobilité
et des Travaux publics



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

* Détachez ce calendrier en enlevant soigneusement les agrafes centrales



Mosaïque Club

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

T.: (+352) 27 55-3390

Mail: mosaïque-club@croix-rouge.lu

🕒 *Ouverture du bureau:*

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30

© *Paiement des activités:*

Par virement sur le compte :

LU22 0019 4955 4084 3000 (BCEE)

MAI

MARDI 02/05	
10h	Réflexologie
14h30	Studie 'Gesund Altern' (LU)

MERCREDI 03/05	
9h30	Grouss'Eltere-Café
14h	Bingo

JEUDI 04/05	
14h	Kino a Kaffi (DE)
14h30	Étude « Vieillir en bonne santé » (FR)

VENDREDI 05/05	
14h	Workshop : Plantation de fleurs

SAMEDI 06/05	
9h30	Atelier thématique pour aidants

MERCREDI 10/05	
10h	Cours tablette
14h	Jeux divers

JEUDI 11/05	
11h	Marché de l'Octave / Maërtchen

VENDREDI 12/05	
10h	Réflexologie
14h	Atelier créatif

JEUDI 25/05	
14h	Balade

VENDREDI 26/05	
14h	Pâtisserie
	Fête des voisins

MARDI 30/05	
14h	Visite Asile de Schiffange

MERCREDI 31/05	
12h	Restaurant au Ellergronn



JUIN

JEUDI 01/06	
9h30	Activité avec crèche Rockids
14h	Kino a Kaffi (FR)

VENDREDI 02/06	
9h30	Circuit Godchaux

MARDI 06/06	
14h30	Danse africaine

MERCREDI 21/06	
14h	Scrabble

JEUDI 22/06	
14h	Balade

MERCREDI 28/06	
9h30	Grouss'Eltere-Café
12h	Journée Ellergronn
15h	Pétanque

JEUDI 29/06	
9h30	Activité avec crèche Rockids

VENDREDI 30/06	
9h15	Foire agricole Ettelbruck

JUILLET

SAMEDI 01/07	
9h30	Atelier thématique pour aidants

MERCREDI 05/07	
14h	Bingo

JEUDI 06/07	
13h30	City Museum Luxembourg

VENDREDI 07/07	
14h	Pâtisserie

JEUDI 27/07	
14h	Balade

VENDREDI 28/07	
	Remich



AOÛT

MARDI 01/08	
13h30	Casemates du Bock

MERCREDI 02/08	
14h	Bingo

JEUDI 03/08	
15h	Pétanque

VENDREDI 04/08	
14h	Pâtisserie

FERMETURE DU 7 AU 20 AOÛT 2023	
---------------------------------------	--

MARDI 22/08	
14h	Technique Emmett

JEUDI 07/09	
10h	Réflexologie
15h	Pétanque

VENDREDI 08/09	
14h	Atelier créatif

MARDI 12/09	
14h	Visite « Esch, Ville comestible »

MERCREDI 13/09	
10h	Cours tablette
14h	Jeux divers

JEUDI 14/09	
10h	Réflexologie
14h	Balade

VENDREDI 15/09	
14h	Présentation programme d'automne

SAMEDI 16/09	
10h	Cuisine du monde

MARDI 19/09	
14h30	Visite Belval (LU)

MERCREDI 20/09	
	Marie-Astrid

VENDREDI 22/09	
14h	Pâtisserie

LUNDI 15/05	MERCREDI 07/06	MARDI 11/07	SAMEDI 23/09
Randonnée à Lorentzweiler	14h Bingo	14h Technique Emmett	Familiendag
10h	16h Thé dansant		
Reflexologie			
MARDI 16/05	VENDREDI 09/06	MERCREDI 12/07	LUNDI 25/09
Workshop Dessin	Namur	10h Cours tablette	10h Reflexologie
14h		14h Jeux divers	
Technique Emmett			
14h			
MERCREDI 17/05	MARDI 13/06	JEUDI 13/07	MARDI 26/09
Pétanque	Technique Emmett	Abbaye des Prémontrés à Pont-à-Mousson	14h30 Visite Belval (FR)
15h	14h		
VENDREDI 19/05	MERCREDI 14/06	VENDREDI 14/07	MERCREDI 27/09
Cuisine	10h Cours tablette	10h Cuisine	14h Scrabble
10h	14h Jeux divers		
	JEUDI 15/06	SAMEDI 15/07	VENDREDI 29/09
	9h30 Activité avec crèche Rockids	15h Yoga du rire	10h Cuisine
LUNDI 22/05	VENDREDI 16/06	MARDI 18/07	SAMEDI 30/09
Visite Université de Luxembourg (LU)	14h Atelier créatif	11h15 Restaurant à Hesperange	Atelier thématique pour aidants
14h			
Visite Université de Luxembourg (FR)			
15h			
MARDI 23/05	SAMEDI 17/06	MERCREDI 19/07	
14h30 Danse africaine	10h Balade Saveurs et évasion	14h Scrabble	
	15h Yoga du rire		
MERCREDI 24/05	MARDI 20/06	VENDREDI 21/07	
Monschau(DE)	14h30 Danse africaine	14h Atelier créatif	
14h			

SEPTEMBRE

VENDREDI 01/09	MARDI 05/09	MERCREDI 06/09
11h15 Restaurant Schueberfouer	14h Technique Emmett	14h Bingo

- Bien dans son corps
- S'informer, continuer à apprendre

- Vie du Club et sociabilité
- Sortir, visiter, partir en excursion

LÉGENDE

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

Cochez la case ! 



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

MAI-SEPTEMBRE 2023

LÉGENDE



Bien dans
son corps



S'informer,
continuer
à apprendre



Vie du Club
et sociabilité

LUNDI

9h	Marche interculturelle	
10h	Marche de remise en forme	
9h30	Tai Chi (débutants)	

EN ALTERNANCE

MARDI

10h	Gym tonique	

MERCREDI

9h30	Qi Gong	
10h	Cours tablette et smartphone (une fois par mois)	

JEUDI

10h15	Gym douce adaptée	

VENREDI

10h	Cuisine	

MATIN

EN ALTERNANCE

14h	Poterstuff	

14h30	Conférences et séances d'information	

14h	Bingo Scrabble Jeux divers	

14h	Kino a Kaffi Balade	
15h	Quilles Pétanque	

14h	Pâtisserie Ateliers créatifs	

APRÈS-MIDI

EN ALTERNANCE

Clubleben
und Geselligkeit

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. 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. Nach der Vorstellung gibt es eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen im K116.

 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*

PROGRAMME / PROGRAMM

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 Kampfpfadthos arbeitet.

FR **01/06/2023** **La vie 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*



Vendredi / Freitag



10:00 > 14:00



Mosaïque Club



Multilingue
Mehrsprachig



Jusqu'au vendredi précé-
dent / Bis Freitags vor
dem Atelier (max. 9 Pers.)



Tablier / Schürze

CUISINE KACHEN A GENÉISSEN



12 €



FR Nous vous proposons de cuisiner ensemble des plats de saison que vous dégusterez en toute convivialité.

DE Wir kochen mit Ihnen saisonale Gerichte, die Sie danach in gemütlicher Runde genießen werden.

PROGRAMME / PROGRAMM



19/05/2023

- Kuddelfleck vum Romain (Spécialité luxembourgeoise à base de tripes)
- Tarte aux pommes



14/07/2023

- Tapas (Spécialité espagnole)
- Madeleines



29/09/2023

- Pastéis de bacalhau de Maria (Spécialité portugaise de beignets de morue)
- Pudim caseiro (Flan au caramel portugais)

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 précédent (max. 7 pers.) / Bis zum Dienstags vor der Aktivität (max. 7 Pers.)

 Tablier + Tupperware / Schürze + Tupperware

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? Oder entdecken Sie neue Nachspeisen und Kuchen, die Sie gemeinsam backen.

PROGRAMME / PROGRAMM

 **26/05/2023** Cheesecake à la noix de coco / Cheesecake mit Kokosnuss

 **07/07/2023** Verrines framboises / Himbeer-Verrinen

 **04/08/2023** Soupe de fruits (pêche, abricot, nectarine) / Fruchtsuppe (Pfirsich, Aprikose, Nektarine)

 **22/09/2023** Gâteau aux quetsches / Pflaumenkuchen



*Vie du club
et sociabilité*

REPAS AU RESTAURANT MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT

- FR** Envie de passer un déjeuner convivial ? Alors rejoignez-vous à nous pour un repas en toute convivialité.
- DE** Lust auf ein gemütliches Mittagessen? Nehmen Sie Teil an einer Mahlzeit in fröhlicher Gesellschaft.

PROGRAMME / PROGRAMM

 **31/05/2023** Restaurant « **An der Schmëdd** »
à Esch-sur-Alzette (Ellergronn)

Rendez-vous sur place à 12h, ou départ en bus (n°12)
à 11h34 depuis la gare de bus d'Esch. Après le repas,
nous proposons une balade au Ellergronn.

12:00 Uhr vor Ort oder 11:34 Uhr mit dem Bus (N°12).
Abfahrt vom Escher Bahnhof. Nach dem Essen bieten
wir einen Spaziergang im Ellergronn an.

 **18/07/2023** Restaurant « **Le jardin gourmand** »
à Hesperange

Départ en train à 11h15 depuis la gare d'Esch. Après
le repas, nous proposons une balade dans le parc
d'Hesperange.

Abfahrt mit dem Zug vom Escher Bahnhof um 11h15.
Nach dem Essen bieten wir einen Spaziergang im
Hesperpark an.

 **01/09/2023** Restaurant « **Chez Irène** » (Schueberfouer)

Départ en train à 11h15 depuis la gare d'Esch. Après le repas,
nous proposons une balade dans les allées de la foire.

11:15 Uhr Abfahrt von Esch/Alzette mit dem Zug. Nach
dem Essen bieten wir einen Spaziergang auf der Fouer an.

 Mercredi / *Mittwoch*

 12:00 > 14:00

 Multilingue
Mehrsprachig

 Jusqu'au vendredi pré-
cédent / *Bis zum Freitag
davor*

Clubleben und Geselligkeit



Mercredi / *Mittwoch*
17/05/2023, 28/06/2023
Jeudi / *Donnerstag*
20/07/2023, 03/08/2023
07/09/2023



15:00 > 17:00



En alternance : Clair-
Chêne, Gaalgebiereg,
Ellergronn
*Abwechselnd: Clair-
Chêne, Gaalgebiereg,
Ellergronn*



Multilingue
Mehrsprachig



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

PÉTANQUE



Gratuit
Gratis



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

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

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

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

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

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

Vie du club
et sociabilité

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 mais toujours dans un cadre agréable avec une piste de danse sur laquelle vous pouvez vous laisser emporter par la musique.

Menu du thé dansant du 7 juin 2023 (28.50 €):

Feuilletés Apéritif à l'arrivée ; Gaspacho et assortiment de crudités ; Mixed Grill (saucisses, lard, porc et poulet) pommes grenailles et courgettes rôties (Alternative végétarienne au BBQ) ; Soufflé glacé mat Drupp ; Café ou thé

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 variieren. Eine Gelegenheit, die Tanz-Liebhaber sich auf keinen Fall entgehen lassen sollen.

📅 Mercredi / *Mittwoch*
07/06/2023

🕒 16:00 > 21:00

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

✍️ Jusqu'au / *Bis zum*
31/05/2023

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.

Clubleben
und Geselligkeit



 Samedi / Samstag
17/06/2023

 10:00 > 15:00

 Rendez-vous pour la
balade à 10h au pied
de l'ascenseur du
Gaalgebierg
*Treffpunkt 10 Uhr beim
Aufzug (Gaalgebierg)*

 Multilingue
Mehrsprachig

 Jusqu'au / Bis zum
09/06/2023

BALADE SAVEURS ET ÉVASION / ENTDE- CKUNGSSPAZIERGANG PORTUGAL

€ — 15 € / personne (balade et repas)
15€ pro Person (Spaziergang + Mahlzeit)

FR En collaboration avec la Maison des Associations, nous vous invitons à une balade de découverte d'autres cultures et personnes. À cette occasion, un pays est mis à l'honneur : des bénévoles partagent différents éléments de leur culture (gastronomie, informations générales...).

Ce 17 juin, c'est le Portugal qui sera mis à l'honneur !

La balade comportera 3 stops informatifs et interactifs pendant lesquels on va échanger et découvrir le pays. Après la balade, nous nous retrouverons au Mosaïque Club pour la dégustation d'un repas typiquement portugais.

DE In Zusammenarbeit mit der „Maison des Associations“ laden wir Sie ein, andere Kulturen und Menschen zu entdecken. Bei dieser Gelegenheit wird ein Land geehrt: Freiwillige zeigen verschiedene Elemente ihrer Kultur (Gastronomie, allgemeine Informationen usw.).

An diesem 17. Juni wird Portugal geehrt!

Die Wanderung umfasst 3 informative und interaktive Stopps, bei denen wir das Land diskutieren und entdecken werden. Nach dem Spaziergang treffen wir uns im Mosaïque Club zur Verkostung eines typisch portugiesischen Gerichts.



*Vie du club
et sociabilité*

JOURNÉE AU ELLERGRONN EIN TAG IM ELLERGRONN

€ — Gratuit • Inscription demandée
Gratis • Anmeldung erforderlich



 Mercredi / *Mittwoch*
28/06/2023

 12:00 > 17:00

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

 12 – Arrêt: Place Pierre
Ponath

 Multilingue
Mehrsprachig

 Jusqu'au / *Bis zum*
26/06/2023

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

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

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

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



Clubleben
und Geselligkeit



Samedi / Samstag
16/09/2023



10:00 > 15:00



Mosaïque Club



Multilingue
Mehrsprachig



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

CUISINE DU MONDE INTERNATIONALE KÜCHE



Le tarif s'élève au prix des ingrédients, divisé par le nombre de personnes. / Der Preis wird durch die Anzahl der Zutaten und die Anzahl der Personen geteilt.



La Cuisine du Monde est un projet participatif qui met à l'honneur deux pays. Des cuisiniers bénévoles montrent aux participants comment préparer des plats typiques de leur région. Pourtant, ce ne sont pas eux qui cuisinent, c'est à chacun de s'investir pour la préparation d'un bon repas, pour la mise en place des couverts, pour la vaisselle et pour le rangement.

C'est le fait de préparer un repas tous ensemble qui fait tomber les barrières et crée des liens entre des gens de toute nationalité et tout âge. Au menu de la Cuisine du monde : découverte de saveurs nouvelles, partage de cultures et convivialité!



„Cuisine du Monde“ ist ein partizipatives Projekt, das zwei Länder ehrt. Freiwillige Köche zeigen den Teilnehmern, wie sie typische Gerichte aus ihrer Region zubereiten. Die Köche werden gemeinsam mit Ihnen ein leckeres Essen kochen.

Es ist die Tatsache, gemeinsam ein Essen zuzubereiten, das Barrieren abbaut und Verbindungen zwischen Menschen aller Nationalitäten und jeden Alters schafft. Auf der Speisekarte der Weltküche: Entdeckung neuer Geschmacksrichtungen, Austausch von Kulturen und Geselligkeit!



Vie du club
et sociabilité

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*
15/09/2023

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue
Mehrsprachig

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

Clubleben und Geselligkeit

 Jeudi / *Donnerstag*

 09:30 > 11:30

 Mosaïque Club

 Multilingue
Mehrsprachig

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

PROJETS INTERGÉNÉRATIONNELS / INTERGENERATIONELLE PROJEKTE

 ——— Gratis / *Gratis*

FR Le Mosaïque Club initie une collaboration avec la crèche Rockids, située à côté du club. 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 !

Nous vous proposons trois activités avec des enfants de 2 à 4 ans (groupe de 6 enfants et 3 seniors maximum).

DE Der Mosaïque Club initiiert eine Zusammenarbeit mit der Kinderkrippe Rockids, die sich neben dem Club befindet. 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!

Wir bieten drei Aktivitäten mit Kindern im Alter von 2 bis 4 Jahren an (Gruppe von 6 Kindern und 3 Senioren).

PROGRAMME / PROGRAMM

 **01/06/2023** Bricolage : Abreuvoir à oiseaux en mosaïque / Basteln: Mosaik-Vogeltränke

 **Club senior**

 **15/06/2023** Pâtisserie : Crêpes aux fruits / Backen: Fruchtpfannkuchen

 **Crèche**

 **29/06/2023** Balade nature / Naturspaziergang

 **Parc Op der Léier**

De GroussEltereCafé AM ELTERECAFE

*De Rendez-Vous fir all Grousselteren,
déi méi iwwer Erzéiung wësse wëllen*



ADRESSE:

*EltereCafé - Café des Parents
1, rue Louis Pasteur L-4276 Esch/Alzette*

INFOS AN INSCRIPTIOUN:

*Eltereschool J. Korczak Antenne Esch
tania.hemmer@kannerschlass.lu*

D'Aschreiwung ass gratis a jiddereen ass wëllkomm

*Dëse Projet ass eng Zesummenaarbecht vun
Eltereschool J. Korczak,
Club Haus Beim Kiosk Schëffleng an
Mosaïque Club Esch/Alzette*



CLUB SENIOR ESCH-SUR-ALZETTE

Wéini?

Mëttwochs:

05/10/2022

23/11/2022

25/01/2023

08/03/2023

03/05/2023

28/06/2023

Vun

09:30-11:30 Auer

Zil ass:

**den Austausch
ënnereneen ze fërderen**

**Diskussiounen iwwer
d'Theema Erzéiung an der
heiteger Zäit ze lancéieren**

**d'Roll vun de Grousseltere
geschlechter an haut ze de-
finéieren**

**aner méi spezifesch Theeme
ronderëm d'Erzéiung
unzeschwätzen**





Sortir, visiter, partir en excursion

Ausgehen, besichtigungen, ausflüge

SORTIE AU MARCHÉ DE L'OCTAVE /
AUSGANG: MÄERTCHEN

VISITE / *BESUCH* : UNIVERSITÉ DE
LUXEMBOURG

EXCURSION / *AUSFLUG* :
MONSCHAU (DE)

SORTIE / *AUSFLUG* : CIRCUIT
GODCHAUX LUXEMBOURG

EXCURSION / *AUSFLUG* :
NAMUR (BE)

SORTIE / *AUSFLUG* : FOIRE AGRI-
COLE ETTTELBRUCK

VISITE / *BESUCH* : CITY MUSEUM

EXCURSION / *AUSFLUG* : ABBAYE
DES PRÉMONTRÉS (FR)

EXCURSION / *AUSFLUG* : REMICH

VISITE / *BESUCH* : CASEMATES
DU BOCK

EXCURSION : MULLERTHALL /
AUSFLUG: MÖLLERDALL

VISITE GUIDÉE / *FÜHRUNG* : BELVAL

SORTIE / *AUSFLUG* : MARIE-ASTRID

Sortir,
visiter,
partir
en excursion

Sortie / Ausgang

MARCHÉ DE L'OCTAVE MÄERTCHEN



Gratuit (hors repas et consommation)

Kostenlos (ohne Mahlzeiten und Getränke)

FR À Luxembourg, l'Octave et son marché sont une tradition. À l'origine, le « Mäertchen » offrait aux pèlerins en état de jeûne et dont la plupart venait de milieux ruraux la possibilité de prendre une petite collation, tout en faisant leurs achats en ville, dès la sortie de la messe. Aujourd'hui, le Mäertchen est un événement populaire : stands, jeux, attractions... de quoi passer un agréable moment !

Avant de visiter le marché, nous irons manger ensemble au restaurant Bacchus à Luxembourg ville.

DE In Luxemburg ist die Oktave und ihr Markt Tradition. Ursprünglich gab das „Mäertchen“ den meist aus ländlichen Gegenden stammenden Fastenpilgern die Möglichkeit, nach der Messe eine kleine Brotzeit beim Einkaufen in der Stadt zu sich zu nehmen. Heute ist das Mäertchen ein beliebtes Event: Stände, Spiele, Attraktionen... genug, um einen angenehmen Moment zu verbringen!

Bevor wir die Oktave und ihren traditionellen Markt besuchen, werden wir gemeinsam im Restaurant Bacchus in der Stadt Luxemburg zu Mittag essen.



Jeudi / *Donnerstag*
11/05/2023



Départ en train 11h00
Gare d'Esch/Alzette
Abfahrt mit dem Zug
11:00 Uhr Escher Bahnhof



Multilingue
Mehrsprachig



Jusqu'au / *Bis zum*
04/05/2023



Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge

 Lundi / **Montag**
22/05/2023

 **14:00 > 15:00 (LU)**
15:00 > 16:00 (FR)

 **Besichtigung auf luxemburgisch: Abfahrt mit dem Bus 13:30 Uhr Escher Bahnhof / 14:00 Uhr Treffpunkt vor Ort**
Visite en français:
Départ en bus à 14h30
Gare d'Esch/Alzette
Ou rendez-vous sur place à 15h00

 Maison du Savoir
Université du Luxembourg
2, avenue de l'Université
L-4365 Esch-sur-Alzette

 **Lëtzebuergesch /**
Français

 Jusqu'au / **Bis zum**
16/05/2023

Visite / Besuch

UNIVERSITÉ DE LUXEMBOURG UNIVERSITÄT LUXEMBOURG



 Gratuit / *Gratis*

FR Visitez le campus de l'Université du Luxembourg à Esch-Belval. Obtenez un aperçu de l'histoire du campus et entrez dans les bâtiments et salles, notamment dans la nouvelle bibliothèque (le Learning Center) utilisés quotidiennement par les étudiants. Vous recevrez également des informations sur la possibilité de fréquenter l'université en tant qu'auditeur libre.

DE Besuchen Sie den Campus der Universität Luxemburg in Esch-Belval. Verschaffen Sie sich einen Einblick in die Geschichte des Campus und entdecken Sie die Gebäude und Räume - einschließlich der neuen Bibliothek (Learning Center) die täglich von Studenten genutzt werden. Außerdem erhalten Sie Informationen über die Möglichkeit, als Gasthörer/in die Hochschule zu besuchen.



Sortir,
visiter,
partir
en excursion

Excursion / Ausflug

MONSCHAU (DE)

€ 59 € Transport en bus et visites (**hors repas et consommations**)
59€ Bus und Besichtigungen (ohne Mahlzeiten und Getränken)

FR Monschau est une ville historique située dans le massif de l'Eifel. C'est l'une des plus belles villes de la région rhénane. Découvrez l'histoire de cette ville drapière.

Visitez confortablement la vieille ville de Monschau en petit train; visitez la Maison Rouge (musée de l'histoire des drapiers), le Moulin à moutarde ou l'exposition de sculptures de sable. Pour le déjeuner, nous irons manger au restaurant Flosdorff.

DE Erleben Sie Monschau; die Tuchmacherstadt und seine Geschichte.

Fahren Sie bequem mit der Stadtbahn durch die Altstadt von Monschau; besichtigen Sie das Rote Haus (Museum der Tuchmachergeschichte), die Senfmühle oder die Sandskulpturenausstellung.

Zum Mittagessen speisen wir im Restaurant Flosdorff.

📅 Mercredi / *Mittwoch*
24/05/2023

🕒 Départ en bus 7h00
Parking Aloyse Meyer
(Lallange)
7h10 Gare Esch/Alzette
(Quai de bus C1)
Abfahrt mit dem Bus
7:00 Uhr Parkplatz
Aloyse Meyer (Lalléng)
7:10 Uhr Escher Bahn-
hof (Busstandort C1)

✍️ Jusqu'au / *Bis zum*
10/05/2023



Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge

Sortie / Ausgang

CIRCUIT GODCHAUX LUXEMBOURG GODCHAUX-RUNDGANG



Gratuit (Hors repas et boissons)
Gratis (Ohne Mahlzeit + Getränke)



FR Cette promenade forestière de 2 heures (5 km, niveau moyen) nous fera découvrir les débuts de l'industrialisation dans les environs de la ville de Luxembourg. Le circuit Godchaux porte le nom de la famille à l'origine de l'industrie textile dans la vallée de l'Alzette au début du 19^e siècle.

Le circuit commence auprès du Club Tennis à Bonnevoie et suit la vallée de l'Alzette jusqu'à l'ancien édifice du « Gantenbeensmiller ». Après cette promenade instructive, nous déjeunerons ensemble au restaurant « Altra Osteria ».

DE Entdecken Sie bei diesem zweistündigen Waldspaziergang die Anfänge der Industrialisierung in der Umgebung der Stadt Luxemburg. Der Godchaux-Rundweg trägt den Namen der Familie, welche am Anfang des 19. Jahrhunderts die Textilindustrie im Alzette-Tal eingeführt hat.

Der Rundweg beginnt beim Tennisclub in Bonnevoie und folgt dem Alzette-Tal bis zum ehemaligen Gebäude der „Gantenbeensmiller“. Nach diesem aufschlussreichen Spaziergang essen wir zusammen zu Mittag im Restaurant „Altra Osteria“.



Vendredi / *Freitag*
02/06/2023



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



Multilingue
Mehrsprachig



Jusqu'au / *Bis zum*
26/05/2023

Sortir,
visiter,
partir
en excursion

Excursion / Ausflug

NAMUR (BE)

- € 68 € Transport en bus et repas au restaurant (**hors boissons**)
74 € Transport en bus, visite guidée de la vieille ville, repas au restaurant (**hors boissons**)
68€ *Bus und Essen im Restaurant (ohne Getränke)*
74€ *Bus, Führung durch die Altstadt, Essen im Restaurant (ohne Getränke)*



Vendredi / *Freitag*
09/06/2023



Départ en bus 7h30
Parking Aloyse Meyer
(Lallange)
7h40 Gare Esch/Alzette
(Quai de bus C1)
Abfahrt mit dem Bus
7:30 Uhr Parkplatz
Aloyse Meyer (Lalléng)
7:40 Uhr Escher Bahnhof
(Busstandort C1)



Visite guidée en français /
Führung auf Französisch



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

FR Namur, ses fleuves, sa citadelle, ses ruelles, son charme !

Nous vous proposons de passer la journée dans la capitale de la Wallonie. **Au programme :**

- Matin : Visite guidée de la vieille ville.
- Déjeuner au restaurant « Le Perron de l'Ilon » (menu 3 plats).
- Après-midi libre. Vous pourrez au choix faire une croisière, faire du shopping, visiter la citadelle ou un musée de la ville.

DE Namur, seine Flüsse, seine Zitadelle, seine engen Gassen, sein Charme!

Den Tag verbringen wir in der Hauptstadt der Wallonie.

Im Programm:

- Vormittag: Führung durch die Altstadt.
- Mittagessen im Restaurant „Le Perron de l'Ilon“ (3-Gänge-Menü).
- Freier Nachmittag. Sie können wählen, ob Sie eine Bootsfahrt machen, einkaufen gehen, die Zitadelle oder ein Stadtmuseum besuchen möchten.

Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge

Sortie / Ausgang

FOIRE AGRICOLE ETTTELBRUCK D'FOIRE VUN ETTTELBRÉCK

€ — Entrée 8 € (hors frais de restauration sur place)
Eintrittskosten 8 € (Mittagessen zu Ihren Lasten)

FR Nous vous proposons de prendre la direction du nord pour passer une journée sur le site de la Foire d'agricole d'Ettelbruck.

Depuis de nombreuses années, la ville d'Ettelbruck organise la foire agricole (FAE) qui représente la vitrine de l'agriculture luxembourgeoise et qui est la plus grande foire en plein air du Luxembourg. Un accent particulier est mis sur la présentation des produits luxembourgeois et la sensibilisation des consommateurs à la découverte de produits régionaux.

DE Wir schlagen Ihnen vor, nach Norden zu fahren, um einen Tag auf dem Gelände der Landwirtschaftsmesse Ettelbrück zu verbringen.

Seit vielen Jahren organisiert die Stadt Ettelbrück die landwirtschaftliche Ausstellung (FAE), die das größte Schaufenster der Luxemburger Landwirtschaft darstellt und gleichzeitig die größte Freilandausstellung Luxemburgs ist. Ein wichtiger Akzent wird auf die Vorstellung der Luxemburger Produkte und die Sensibilisierung des Konsumenten bei der Entdeckung der regionalen Produkte gesetzt.

 Vendredi / Freitag
30/06/2023

 Départ en train à 9h15
Gare d'Esch/Alzette
Abfahrt mit dem Zug 9:15
Uhr Escher Bahnhof

 Multilingue
Mehrsprachig

 Jusqu'au / Bis zum
22/06/2023



Sortir,
visiter,
partir
en excursion

Visite / Besuch

CITY MUSEUM

€ 5 € Entrée au musée
5€ Eintritt Museum



FR Aujourd'hui, nous visitons les deux expositions temporaires du City Museum.

- « La vie associative dans la ville de Luxembourg depuis le 19e siècle » met en lumière le phénomène associatif sous toutes ses formes, depuis ses origines jusqu'à nos jours.
- « Best of Posters, 100 affiches de nos collections, sélectionnées par le public » offre une vue d'ensemble de l'évolution de l'art graphique au Luxembourg, mais aussi à l'international, au cours du 20e siècle.

DE Heute besuchen wir die beiden Ausstellungen des Stadtmuseums:

- „Das Vereinsleben in der Stadt Luxemburg seit dem 19. Jahrhundert“ beleuchtet das spannende Phänomen „Verein“ in all seinen Facetten, von seinen historischen Vorläufern bis heute.
- „Best of Posters, 100 Plakate aus unseren Sammlungen, vom Publikum ausgewählt“ illustriert gleichzeitig die Entwicklung des Luxemburgers und internationalen Grafikdesigns während des 20. Jahrhunderts.

 Jeudi / *Donnerstag*
06/07/2023

 Départ en train 13h30
Gare d'Esch/Alzette
*Abfahrt mit dem Zug
13:30 Uhr Escher Bahnhof*

 Multilingue
Mehrsprachig

 Jusqu'au / *Bis zum*
04/07/2023

Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge

Excursion / Ausflug

ABBAYE DES PRÉMONTRÉS PRÄMONSTRATENSER- ABTEI

€ Billet de train: 30 à 35 € + Billet d'entrée à l'abbaye: 10 €
Zugfahrkarte: 30-35€ + Eintrittskarte für die Abtei: 10€

FR Le matin, une visite guidée nous fera découvrir le bâtiment et les jardins de l'abbaye. Après un repas dans un restaurant de la ville, nous visiterons l'exposition « Collectionner la mode (1750-1950) », un véritable hymne au savoir-faire des artisans textiles et des créateurs d'accessoires français. Cette exposition inédite sera l'occasion d'admirer de somptueux costumes de la mode féminine allant du 18^e au 20^e siècle.

DE Am Morgen werden wir durch das Gebäude und die Gärten der Abtei geführt. Nach dem Mittagessen besuchen wir die Ausstellung „Mode sammeln (1750-1950)“, eine echte Hymne an das Know-how französischer Textilhandwerker und Designer von Accessoires. Die Ausstellung bietet die Gelegenheit, prächtige Damenmodekostüme aus dem 18. bis 20. Jahrhundert zu bewundern.

 Jeudi / *Donnerstag*
13/07/2023

 Départ en train 9h15
Gare d'Esch/Alzette
Abfahrt mit dem Zug
9:15 Uhr Escher Bahnhof

 Visite guidée en français
/ *Führung auf Französisch*

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



www.abbaye-premontres.com

Sortir,
visiter,
partir
en excursion

Excursion / Ausflug

REMICH

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



FR Venez passez avec nous une journée à Remich. Nous allons louer un bateau électrique pendant une heure pour profiter des beaux paysages de la Moselle.

Le midi, nous mangerons au restaurant « Um Moart ». L'après-midi, nous vous invitons à faire une partie de mini-golf ou faire une belle promenade aux bord rives de la Moselle.

DE Kommen und verbringen Sie einen Tag mit uns in Remich. Wir mieten für eine Stunde ein Elektroboot, um die wunderschöne Landschaft der Mosel zu genießen.

Mittagessen im Restaurant „Um Moart“ und nachmittags laden wir Sie zum Minigolf spielen ein oder zu einem schönen Spaziergang am Moselufer entlang.



Vendredi / *Freitag*
28/07/2023



Départ en train 9h15
Gare d'Esch/Alzette
*Abfahrt mit dem Zug
9:15 Uhr Escher Bahnhof*



Multilingue
Mehrsprachig



Jusqu'au / *Bis zum*
22/07/2023

Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge



Mardi / *Dienstag*
01/08/2023



14:30 > 16:00



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

*Abfahrt mit dem Zug
13:30 Uhr Escher Bahnhof
14:30 Uhr Treffpunkt vor
Ort*



Bock Casemates
Montée de Clausen
L-1343 Luxembourg



Multilingue
Mehrsprachig



Jusqu'au / *Bis zum*
27/07/2023

Visite / *Besuch*

CASEMATES DU BOCK BOCK KASEMATTEN



Prix d'entrée aux casemates (non connu à la date de parution)
Eintrittspreis zu den Kasematten (zum Zeitpunkt der Veröffentlichung noch nicht bekannt)



Sentez-vous en vacance en (re-)découvrant le patrimoine touristique de la ville de Luxembourg.

Classées au patrimoine mondial de l'UNESCO, les casemates du Bock sont un système de défense souterrain aménagé au 17^e siècle. Découvrez la passionnante histoire des casemates et profitez de vues magnifiques sur les quartiers Grund, Clausen et Pfaffenthal.



Fühlen Sie sich wie im Urlaub, indem Sie das touristische Erbe der Stadt Luxemburg (wieder) entdecken.

Die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehörenden Bock-Kasematten sind ein unterirdisches Verteidigungssystem aus dem 17. Jahrhundert. Entdecken Sie die faszinierende Geschichte der Kasematten und genießen Sie herrliche Ausblicke auf die Stadtteile Grund, Clausen und Pfaffenthal.



Sortir,
visiter,
partir
en excursion

Excursion / Ausflug

MULLERTHAL MËLLERDALL



52€ Transport en bus + atelier pain + visite guidée
Heringer Millen (Hors repas et boissons)

52€ Bustransport + Brot Workshop + Vorführung der
Heringer Millen (Ohne Mahlzeit + Getränke)



Vendredi / *Freitag*
25/08/2023



Départ en bus 8h40
Parking Aloyse Meyer
(Lallange)
8h50 Gare d'Esch/
Alzette (Bus emplacement C1)

*Abfahrt mit dem Bus
8:40 Uhr Parkplatz
Aloyse Meyer (Lalléng)
8:50 Uhr Escher Bahnhof
(Busstandort C1)*



Lëtzebuergesch



Jusqu'au / *Bis zum*
03/08/2023



Nous passons la journée dans la région du Mullerthal, également appelée « Petite Suisse Luxembourgeoise ».

Au programme de cette journée :

- **Matin** : Atelier pain : Chacun prépare un pain qu'il pourra ramener à la maison. Puis promenade jusqu'à la fameuse cascade Schiessentümpel
- Repas au Restaurant Heringer Millen
- **Après-midi** : Visite guidée de la Brasserie Heringer Millen



Den Tag verbringen wir in der Region Müllerthal, auch „Kleine Luxemburger Schweiz“ genannt.

Auf dem Programm für diesen Tag:

- Vormittag: Brotworkshop: Jeder bereitet ein Brot zu, das er mit nach Hause nehmen kann. Spazieren Sie dann zum berühmten Wasserfall Schiessentümpel
- Mahlzeit im Restaurant „Heringer Millen“
- Nachmittag: Führung durch die Brauerei „Heringer Millen“

Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge



Mardi / *Dienstag*
19/09/2023 (LU)
26/09/2023 (FR)



14:30 > 16:00



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



Paul Junck



Lëtzebuergesch /
Français



Jusqu'au / *Bis zum*
12/09/2023

VISITE GUIDÉE / FÜHRUNG

BELVAL : PASSÉ - PRÉSENT - FUTUR

BELVAL: VERGANGENHEIT - GEGENWART - ZUKUNFT



5 € Visite guidée

5€ Führung

FR Le site de Belval - coïncé entre les communes d'Esch-sur-Alzette et Sanem - a une histoire mouvementée et palpitante.

Apprenons à connaître ensemble la mutation profonde de Belval qui a été le témoin d'une activité sidérurgique intense - à l'origine de la richesse du pays - et qui s'est transformé en quartier résolument tourné vers l'avenir où savoir, culture, commerce et logement ont pris la relève.

DE Belval - eingeklemmt zwischen den Gemeinden Esch-Alzette und Sanem - blickt auf eine bewegte und spannende Geschichte zurück.

Lasst uns gemeinsam die grundlegende Veränderung von Belval kennenlernen. Ausgehend von einer industriellen Nutzung durch die Stahlindustrie - welche am Ursprung des Reichtums unseres Landes steht - hat sich dieser Ort der Zukunft zugewandt, in welcher Wissen, Kultur, Handel sowie Wohnungsbau im Mittelpunkt stehen. “



Sortir,
visiter,
partir
en excursion

Sortie / Ausgang

MARIE-ASTRID

€ — 78 € Transport en bus + repas + thé dansant (hors boissons)
78€ Transport mit dem Bus + Mahlzeit + Tanztee
(ohne Getränke)



 Mercredi / **Mittwoch**
20/09/2023

 Départ en bus
10h20 Parking Aloyse
Meyer (Lallange)
10h30 Gare Esch/Al-
zette (Quai de bus C1)
Abfahrt mit dem Bus
10:20 Uhr Parkplatz
Aloyse Meyer (Lalléng)
10:30 Uhr Escher Bahn-
hof (Busstandort C1)

 Jusqu'au / **Bis zum**
06/09/2023 (Maximum
19 personnes)

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

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

Menu : Fine crème de légumes ; Bouchée à la reine, pommes frites et salade (ou menu végétarien) ; Tarte grand-mère avec sa glace vanille

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

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

Menu: Feine Gemüsecremesuppe; Königinpastete, Pommes Frites und Salat (oder vegetarisches Menü); Apfeltorte nach Großmutter Art mit Vanille Eis

FICHE D'INSCRIPTION / ANMELDEFORMULAR

Nom : Prénom :

Téléphone / GSM : Email :

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

BIEN DANS SON CORPS / KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

- ☐ Workshop : Danse africaine ☐ 23/05 ☐ 06/06 ☐ 20/06
- ☐ Groupe de marche interculturel / Interkulturelle Wandergruppe
☐ 05/06 ☐ 19/06 ☐ 03/07 ☐ 17/07 ☐ 31/07 ☐ 28/08 ☐ 11/09 ☐ 25/09
- ☐ Marche remise en forme / Fitnesswanderung
☐ 08/05 ☐ 22/05 ☐ 12/06 ☐ 26/06 ☐ 10/07 ☐ 24/07 ☐ 21/08 ☐ 04/09
☐ 18/09
- ☐ Gym tonique / Gymnastik | ☐ Gym douce adaptée / Sanfte Gymnastik
- ☐ Qi gong | ☐ Tai chi ☐ Débutants ☐ Avancés
- ☐ Technique Emmett ☐ 16/05 ☐ 13/06 ☐ 11/07 ☐ 22/08 ☐ 05/09
- ☐ Réflexologie plantaire / Fussreflexologie ☐ 30 minutes ☐ 50 minutes
☐ 02/05 ☐ 12/05 ☐ 15/05 ☐ 24/08 ☐ 31/08 ☐ 07/09 ☐ 14/09 ☐ 25/09
- ☐ Yoga du rire / Lach-Yoga ☐ 17/06 ☐ 15/07 ☐ 23/09
- ☐ Randonnée à Lorentzweiler / Wanderung in Lorentzweiler

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

- ☐ Cours tablette et smartphone / Anfängerkurse für Tablet und Smartphone
☐ 10/05 ☐ 14/06 ☐ 12/07 ☐ 23/08 ☐ 13/09
- ☐ Ateliers créatifs / Kreative Workshops ☐ 12/05 ☐ 16/06 ☐ 21/07 ☐ 08/09
- ☐ Étude « vieillir en bonne santé » / Studie 'Gesund Altern' ☐ 02/05 (LU) ☐ 04/05 (FR)
- ☐ Workshop : Plantation de fleurs / Blumen pflanzen
- ☐ Ateliers pour aidants / Workshops für pflegende Angehörige
☐ 06/05 ☐ 01/07 ☐ 30/09 ☐ 09/12
- ☐ Workshop : Peinture / In der Natur malen ☐ 10h ☐ 14h
- ☐ Asile pour animaux / Schöffleuger Déierenasy
- ☐ Esch, ville comestible / Essbare Stadt



VIE DU CLUB ET SOCIABILITE / CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

- ☐ Après-midi de rencontre / Poterstuff
- ☐ Bingo ☐ 03/05 ☐ 07/06 ☐ 05/07 ☐ 02/08 ☐ 06/09
- ☐ Jeux divers ☐ 10/05 ☐ 14/06 ☐ 12/07 ☐ 23/08 ☐ 13/09
- ☐ Scrabble ☐ 24/05 ☐ 21/06 ☐ 19/07 ☐ 30/08 ☐ 27/09
- ☐ Promenade / Spaziergang ☐ 25/05 ☐ 22/06 ☐ 27/07 ☐ 14/09
- ☐ Cuisine / Kachen a genéissen ☐ 19/05 ☐ 14/07 ☐ 29/09
- ☐ Pâtisserie / Baken a genéissen ☐ 26/05 ☐ 07/07 ☐ 04/08 ☐ 22/09
- ☐ Cinéma / Kino a Kaffi ☐ 04/05 ☐ 01/06
- ☐ Restaurant ☐ 31/05 ☐ 18/07 ☐ 01/09
- ☐ Pétanque ☐ 17/05 ☐ 28/06 ☐ 20/07 ☐ 03/08 ☐ 07/09
- ☐ Thé dansant / Tanztee | ☐ Balade saveurs / Entdeckungsspaziergang
- ☐ Journée au Ellergronn / Tag im Ellergronn | ☐ Cuisine du Monde / Weltküche
- ☐ Présentation du nouveau programme / Präsentation des neuen Programms!
- ☐ Intergénérationnel / Intergenerationelle ☐ 01/06 ☐ 15/06 ☐ 29/06

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

- ☐ Marché de l'Octave / Mäertchen | Université de Luxembourg ☐ 14h (LU) ☐ 15h (FR)
- ☐ Monschau (DE) | ☐ Circuit Godchaux Luxembourg
- ☐ Namur (BE) ☐ Avec visite guidée ☐ Sans visite guidée
- ☐ Foire agricole Ettelbruck | ☐ City museum | ☐ Abbaye des Prémontrés
- ☐ Remich | ☐ Casemates du Bock | ☐ Mullerthall / Möllerdall
- ☐ Visite de Belval ☐ 19/09 (LU) ☐ 26/09 (FR) | ☐ Marie-Astrid

Les activités seront à payer après réception de la facture.

Toutes les données personnelles que vous nous avez communiquées seront traitées de manière confidentielle. Pour plus d'informations sur le traitement de vos données personnelles, veuillez consulter notre notice se trouvant sur notre site internet : www.help.lu

Signature du client

RÈGLEMENT INTERNE

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

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

Quelques recommandations :

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

ATTENTION !

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

INTERNE REGELN

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

LU22 0019 4955 4084 3000 (BCEE)

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

Einige Empfehlungen:

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

ACHTUNG!

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

RÉTROSPECTIVE



Château d'eau de Gasperich
19.10.2022



Visite pompiers
18.11.2022



Metz
02.12.2022



Abbaye d'Orval
11.10.2022



Visite Briderhaus
16.11.2022



Thé dansant
14.12.2022



Galette des rois
09.01.2023



Hôtel de ville
07.03.2023

Help, depuis 25 ans à vos côtés !



CLUBS SENIOR

Trop jeune ? Plus assez ? Qui a dit qu'il y avait un âge limite pour profiter, pour échanger, pour apprendre ? Les 6 Clubs Senior du réseau Help vous proposent des programmes d'activités très variés. Un moment de partage, de nouvelles rencontres et beaucoup d'enthousiasme, pour que vous profitiez de chaque instant. Tout simplement! www.help.lu

25 help
JOER All Dag ass e gudden Dag