LOISIRS POUR TOUS

2023

help

All Dag ass e gudden Dag

FLOTT FRÄIZÄITAKTIVITÉITEN ZESUMMEN DEELEN

ALL DAG ASS E GUDDEN DAG

LÉGENDE DES PICTOGRAMMES

DATE

INFORMATIONS

PRIX

TÉLÉPHONE

LIEU

HORAIRES

SOMMAIRE

Revivons ensemble le plaisir de rester actif 4

Bon à savoir 6

Fêtes 7
Fête d'Hiver
Thé Dansant
Grand Barbecue
Oktoberfest
Repas Festif de Noël

Cinéma 8-11
Kino a Kaffi
Kino mat Häerz
Kino am Waasserhaus

Excursions / Activités culturelles 12-13
Musique de Chambre
Activités Mosaïque
Opéra: Tristan & Isolde
Concert Gala de Bienfaisance
de la Croix-Rouge Luxembourgeoise
Sorties Resto-Balade
Journée de Pêche
Excursion Péckvillecher
Excursion Musée des Mines
Excursion sur la Moselle, Princesse Marie-Astrid
Excursion Broutgaass

Séjours
Keukenhof, Pays-Bas 14
Mayrhofen, Autriche 15
Ostende, Belgique 16
Todtmoos, Allemagne 17
Nieuwpoort, Belgique 18
Ensisheim, France 19
Palma de Majorque, Espagne 20

Votre satisfaction nous tient à cœur ! 21

Nous traitons vos données en toute confidentialité 22

REVIVONS ENSEMBLE LE PLAISIR DE RESTER ACTIF

Vous pensez que votre santé ne vous permet plus de profiter de moments de loisirs ?

Soucieux de toujours améliorer votre bien-être, le réseau HELP met à votre disposition un service « Activités et Loisirs ». Celui-ci vise à apporter des propositions et solutions aux problèmes d'isolement, de solitude et de routine vécus par certaines personnes. Grâce à l'offre de ce service, chacun vivra des expériences uniques.

Ainsi nous avons conçu un catalogue d'activités annuel autour de différents thèmes susceptibles d'être menés tout au long de l'année :

Fêtes — **Cinémas** — **Excursions / Activités Culturelles** — **Séjours**

Le succès de ce service dès sa création provient de la qualité des prestations proposées, mais également du fait que **la continuité des soins est garantie 24h/24** par nos équipes de professionnels (infirmiers et aides-soignants) qui encadrent ces activités.

En feuilletant ce catalogue, vous trouverez sûrement une activité qui répondra à vos attentes. N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir davantage : 27 55 - 3600 ou 26 70 26.

GEMEINSAM MIT FREUDE AKTIV BLEIBEN

Sie denken, dass Ihr Gesundheitszustand es Ihnen nicht mehr erlaubt, zu verreisen oder Ihre Freizeit zu genießen?

Das Help-Netzwerk ist immer darum bemüht, Ihr Wohlbefinden zu verbessern und stellt Ihnen deshalb den Dienst „Freizeitaktivitäten“ zur Verfügung. Er bietet Ihnen Auswege aus Isolation, Einsamkeit und dem „ewigen Alltagstrott“, unter denen manche Menschen leiden.

Mithilfe dieses Dienstes kann jeder bei einer Reise unvergessliche Augenblicke erleben.
Der Dienst „Freizeitaktivitäten“ hat ein Jahresprogramm mit Aktivitäten zusammengestellt, das in verschiedene Themengruppen gegliedert ist:

Feste — ***Kino*** — ***Ausflüge / kulturelle Aktivitäten*** — ***Reisen***

*Der Erfolg dieses Dienstes beruht auf der Qualität der angebotenen Dienstleistungen, aber auch auf der Tatsache, dass die **Kontinuität der Pflege 24 Stunden am Tag** von unseren professionellen Pflegeteams garantiert wird, die bei allen Aktivitäten präsent sind.*

Sie finden mit Sicherheit eine Aktivität, die Ihren Erwartungen entspricht: Blättern Sie einfach im untenstehenden Katalog!

Falls Sie weitere Informationen wünschen, können Sie sich gerne an uns wenden: 27 55 - 3600 oder 26 70 26 .

BON À SAVOIR
GUT ZU WISSEN

Nous prenons des photos lors de nos activités, si vous ne désirez pas être photographié, merci de le préciser lors de votre inscription.
Wenn Sie nicht während einer Aktivität fotografiert werden möchten, geben Sie uns bitte bei der Anmeldung Bescheid!

Une réservation pour une activité n'est prise en compte qu'après le paiement.
Ihre Buchung für eine Aktivität wird erst nach Bezahlung berücksichtigt.

Le paiement se fait soit par virement, soit en espèces à remettre au soignant. Numéro de compte : Doheem Versuergt
LU38 1111 2140 0018 0000 (CCPL)
Die Bezahlung erfolgt entweder per Banküberweisung oder in bar bei dem Pflegepersonal. Kontonummer: Doheem Versuergt
LU38 1111 2140 0018 0000 (CCPL)

En ce qui concerne le transport lors des excursions ou activités, avez-vous pensé à l'Adapto ? Est-ce qu'un proche peut vous déposer au lieu de rendez-vous ?
Was den Transport für die Ausflüge oder Aktivitäten betrifft, haben Sie an Adapto gedacht? Oder kann ein Angehöriger Sie bis zum Treffpunkt fahren?

Toutes les activités sont garanties sous réserve de l'évolution des conditions sanitaires.
Alle Aktivitäten sind vorbehaltlich Änderungen der Hygienebedingungen garantiert.

Le port du masque est recommandé et les mesures de distanciation et d'hygiène sont à respecter.
Das Tragen einer Maske ist anzuraten und geltende Abstands- und Hygienemaßnahmen sind zu beachten.

FÊTES
FERIEN

08 février 2023 11h30	**Fête d'Hiver** Auberge de Jeunesse Echternach
18 avril 2023 13h30	**Thé Dansant** Centre Culturel 122, Route de Luxembourg L-7373 Helmdange
08 août 2023 11h30	**Grousst Grillfest (Défilé de Mode)** Centre Culturel 122, Route de Luxembourg L-7373 Helmdange
24 octobre 2023 11h30	**Oktoberfest** Centre Culturel 122, Route de Luxembourg L-7373 Helmdange
24 décembre 2023 11h00	**Repas Festif de Noël** Centre de jour Dudelange

Pour plus d'informations, contactez-nous au :
27 55 – 3600 ou **26 70 26**

KINO A KAFFI

Des comédies burlesques ou dramatiques, grands classiques, films familiaux, et des concerts dans plusieurs langues.

Komödie oder Drama, großes Kino, Klassiker, Familienfilme und Konzertfilme in verschiedenen Sprachen.

Vous pouvez combiner votre sortie culturelle avec un déjeuner à la brasserie K116 dans les locaux de la Kulturfabrik. La salle de cinéma, la brasserie et les toilettes sont accessibles pour les personnes à mobilité réduite.

Wenn Sie möchten, können Sie Ihr Kinoerlebnis mit einem leckeren Mittagessen in der Brasserie K116 kombinieren. Der Kinosaal, die Brasserie und die Toiletten sind zugänglich für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

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

De 13h45 à 17h00

Pour une personne: 8€ la séance de cinéma / café et part de gâteau non inclus

Notez les prochaines après-midis « Kino a Kaffi » 2023 dans votre agenda!

Pour plus d'informations, contactez-nous au:
27 55 – 3600 ou 26 70 26

La La Land
• 12 janvier 2023 •
Damien Chazelle

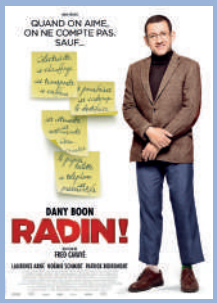
Les Filles du Docteur March
• 2 février 2023 •
Greta Gerwig

Stan und Ollie
• 2 mars 2023 •
Jon S. Baird

Sous le Figuier
• 6 avril 2023 •
Anne-Marie Etienne

Die Göttliche Ordnung
• 4 mai 2023 •
Petra Volpe

La Vie est Belle
• 1 juin 2023 •
Roberto Benigni



Radin !
• 5 octobre 2023 •
Fred Cavayé

Slumdog Millionaire
• 2 novembre 2023 •
Danny Boyle

Le Cœur des Hommes 3
• 7 décembre 2023 •
Marc Esposito

KINO MAT HÄERZ

Cinémathèque – 17, Place du Théâtre ou 10, rue Eugène Ruppert à Luxembourg / Cloche d'Or (accessible aux PMR)

Kino mat Häerz, le plaisir de venir flâner en ville et de vivre un moment cinéma unique et convivial !

Kino mat Häerz, das Vergnügen in der Stadt zu flanieren und einen einzigartigen und geselligen Kinomoment zu erleben.

La cinémathèque et le service seniors de la ville de Luxembourg, en étroite collaboration avec le réseau HELP et la Maison des Associations sont heureux de vous proposer la prochaine édition du Kino mat Häerz.

Die Cinémathèque und die Seniorenabteilung der Stadt Luxemburg stellen Ihnen in enger Zusammenarbeit mit dem Pflegenetz Help und der Maison des Associations die nächste Edition der Kino mat Häerz-Serie vor.

Des séances de cinéma et la programmation de films (comédies, concerts, grands classiques, ...) vous seront proposées à la cinémathèque de la Ville de Luxembourg.

Die Kinovorstellungen und Filmprogramme (Komödien, Konzerte, großartige Klassiker usw.) werden Ihnen in der Cinémathèque der Stadt Luxemburg angeboten.

Vous avez envie de prolonger votre sortie ? Venez nous rejoindre après chaque projection, dans un salon de thé de qualité pour déguster une pâtisserie et un café. Nous échangerons amicalement nos avis sur le film.

Lust auf Verlängerung? Nach jedem Kinoaufenthalt bieten wir Ihnen an, mit uns zusammen ein Stück Torte und eine Tasse Kaffee in einem renommierten Kaffeehaus zu genießen. Dort können wir auch über den Film reden.

Pour plus d'informations, connaître les films projetés et recevoir le flyer de la prochaine séance, contactez-nous au **2755-3600** ou **26 70 26**

Für weitere Infos, wenn Sie wissen wollen, welche Filme gespielt werden oder den Flyer der nächsten Vorstellung erhalten wollen, rufen Sie an: **2755-3600** *oder* **26 70 26**

KINO AM WAASSERHAUS

Des séances de cinéma et la programmation de films (comédies, concerts, grands classiques...) vous sont proposées par Caramba.

Die Kinovorstellungen und Filmprogramme (Komödien, Konzerte, großartige Klassiker usw.) werden Ihnen von Caramba angeboten.

La diffusion des films se déroule au cinéma 'Am Waasserhaus' à L-5610 Mondorf-les-Bains / *Die Filme werden im Kino ‚Am Waasserhaus' in L-5610 Bad Mondorf gezeigt*

à partir de 13h30 / *ab 13h30*

Dates à définir / *Termine noch nicht bekannt*

caramba CINEMAS KINOEN FIR LËTZEBUERG

EXCURSIONS / ACTIVITÉS CULTURELLES
AUSFLÜGE / KULTURELLE AKTIVITÄTEN

15 janvier 2023 16h00	**Musique de Chambre: Mendelssohn | Stephen Johnson** Philharmonie du Luxembourg, L-1499 Luxembourg
31 janvier 2023 11h30	**Sortie quilles** Lieu à définir
21 février 2023 13h45	**Activité Mosaïque** 31-37, rue Léon Metz L-4238 Esch-sur-Alzette
05 mars 2023 17h00	**Opéra: Tristan & Isolde** Grand Théâtre, 1 Bd. Robert Schuman L-2525 Luxembourg
28 mars 2023 10h30	**Resto-Balade** Lieu à définir
30 mars 2023 20h00	**Concert Gala de Bienfaisance de la Croix-Rouge Luxembourgeoise** Philharmonie du Luxembourg L-1499 Luxembourg
11 avril 2023 13h45	**Activité Mosaïque** 31-37, rue Léon Metz L-4238 Esch-sur-Alzette
26 avril 2023 10h00	**Péckvillecher** 3, rue des Potiers L-8391 Nospelt
10 mai 2023 10h30	**Resto-Balade** Lieu à définir
16 mai 2023 13h45	**Activité Mosaïque** 31-37, rue Léon Metz L-4238 Esch-sur-Alzette
07 juin 2023 10h30	**Journée de Pêche** 3, Le Colvert F-57320 Hestroff (Anzeling), France

20 juin 2023 10h00	**Resto-Balade** lieu à définir
11 juillet 2023 13h45	**Activité Mosaïque** 31-37, rue Léon Metz L-4238 Esch-sur-Alzette
20 juillet 2023 09h30	**Musée National des Mines de Fer** Rue de la Bruyère L-3714 Rumelange
03 août 2023 10h30	**Resto-Balade** lieu à définir
22 août 2023 13h45	**Activité Mosaïque** 31-37, rue Léon Metz L-4238 Esch-sur-Alzette
25 août 2023 10h30	**Excursion sur la Moselle, Princesse Marie-Astrid** Quai d'accostage M.S. Princesse Marie-Astrid, Route du Vin L-6794 Grevenmacher
01 septembre 2023 10h30	**Resto-Balade** lieu à définir
29 septembre 2023 10h30	**Excursion sur la Moselle, Princesse Marie-Astrid** Quai d'accostage M.S. Princesse Marie-Astrid, Route du Vin L-6794 Grevenmacher
03 octobre 2023 09h30	**Thillenvogtei** Maison 3, Rindschleiden L-8831 Wahl
17 octobre 2023 13h45	**Activité Mosaïque** 31-37, rue Léon Metz L-4238 Esch-sur-Alzette
08 novembre 2023 09h30	**Excursion Broutgaass** Boulangeries Fischer, Rue Strachen L-6933 Mensdorf
28 novembre 2023 13h45	**Activité Mosaïque** 31-37, rue Léon Metz L-4238 Esch-sur-Alzette
19 décembre 2023 13h45	**Activité Mosaïque** 31-37, rue Léon Metz L-4238 Esch-sur-Alzette

Pour plus d'informations, contactez-nous au:
27 55 – 3600
ou 26 70 26

KEUKENHOF

PAYS-BAS / NIEDERLANDE — **03** au **05** mai 2023

Joli séjour en Hollande, où la visite du plus grand parc floral à Keukenhof vous séduira. Vous pourrez admirer l'épanouissement des fleurs et serez submergés par leurs parfums et leurs couleurs.

Lassen Sie sich zu einem schönen Aufenthalt in den Niederlanden mit dem Besuch des großen Blumenparks in Keukenhof verführen. Bewundern Sie die schiere Pracht der Blumen. Sie werden von den betörenden Düften und den kraftvollen Farben überwältigt sein.

2 nuits en demi-pension à l'hôtel NH Leeuwenhorst ★★★★
2 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel NH Leeuwenhorst ★★★★

À partir de 753,00€ par personne / ***Ab 753.00€ pro Person***

03 au 05 mai 2023

Pour plus d'informations, merci de nous contacter au 27 55 - 36 00 ou au 26 70 26

MAYRHOFEN

AUTRICHE / ÖSTERREICH — **22** au **27** mai 2023

Mayrhofen, cette petite ville située au fond de la vallée de la Ziller au Tyrol, au milieu de montagnes majestueuses, offrira la sérénité d'un cadre paisible, et dégustation de mets typiquement autrichiens.

Mayrhofen, diese kleine Stadt am Fuße des Zillertals in Tirol, inmitten majestätischer Berge, bringt Ihnen Ruhe in einer friedvollen Umgebung. Probieren Sie typisch österreichische Gerichte.

5 nuits en demi-pension à l'hôtel Edenlehen ★★★★
5 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Edenlehen ★★★★

À partir de 2 205,00€ par personne / ***Ab 2 205.00€ pro Person***

22 au 27 mai 2023

Pour plus d'informations, merci de nous contacter au 27 55 - 36 00 ou au 26 70 26

OSTENDE

BELGIQUE / BELGIEN — **13** au **16** juin 2023

Agréable station balnéaire de la Côte Belge, Ostende vous offre sa charmante plage, ses nombreuses terrasses, du shopping grâce à ses multiples boutiques, le tout sous un air vivifiant.

Ostende, ein angenehmer Badeort an der belgischen Küste, bietet Ihnen seinen bezaubernden Strand, seine vielen Terrassen, gute Einkaufsmöglichkeiten in zahlreichen Geschäften und eine gesunde, belebende Luft.

3 nuits en demi-pension à l'hôtel Bero ★★★★
3 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Bero ★★★★

À partir de 1003,00€ par personne / ***Ab 1003.00€ pro Person***

13 au 16 juin 2023

Pour plus d'informations, merci de nous contacter au 27 55 - 36 00 ou au 26 70 26

TODTMOOS

ALLEMAGNE / DEUTSCHLAND — **26** au **29** juin 2023

Village authentique au cœur de la Forêt Noire, Todtmoos vous offre des paysages magnifiques et la dégustation de plats traditionnels succulents.

Todtmoos, ein authentisches Dorf im Herzen des Schwarzwaldes, bietet Ihnen herrliche Landschaften und die Verkostung von saftigen traditionellen Gerichten.

5 nuits en demi-pension à l'hôtel Rössle ★★★★
5 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Rössle ★★★★

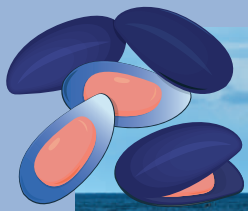
À partir de 1060,00€ par personne / ***Ab 1060.00€ pro Person***

26 au 29 juin 2023

Pour plus d'informations, merci de nous contacter au 27 55 - 36 00 ou au 26 70 26

NIEUWPOORT

BELGIQUE / BELGIEN — **04** au **07** septembre 2023



Nieuwpoort, destination idéale pour contempler la Mer, se balader et savourer les traditionnelles moules et gaufres belges.

Nieuwpoort, ideales Urlaubsziel um das Meer zu betrachten, spazieren zu gehen und die traditionellen belgischen Muscheln und Waffeln zu genießen.

3 nuits en demi-pension à l'hôtel Cosmopolite ★★★★
3 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Cosmopolite ★★★★

À partir de 1168,00€ par personne / ***Ab 1168.00€ pro Person***

04 au 07 septembre 2023

Pour plus d'informations, merci de nous contacter au 27 55 - 36 00 ou au 26 70 26

ENSISHEIM, ALSACE / ELSASS

FRANCE / FRANKREICH — **19** au **21** septembre 2023

L'Alsace vous accueille pendant les vendanges !
Un déjeuner spectacle, empli d'instants magiques et inoubliables, au Paradis des Sources, saura vous ravir.

Das Elsass heißt Sie während der Weinlese willkommen!
Außerdem wird sie die Dinner-Show mit magischen und unvergesslichen Momenten im „Paradis des Sources" begeistern.

2 nuits en demi-pension à l'hôtel Domaine du Moulin ★★★★
2 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Domaine du Moulin ★★★★

A partir de 1288,00€ par personne / ***Ab 1288.00€ pro Person***

19 au 21 septembre 2023

Pour plus d'informations, merci de nous contacter au 27 55 - 36 00 ou au 26 70 26

PALMA DE MAJORQUE

ESPAGNE / SPANIEN — **09** au **16** octobre 2023

Montagne et Mer offrent de splendides paysages à contempler, sous le soleil de Palma, et rendent possible diverses activités et aventures.

Herrliche Landschaften, die Berge und das Meer unter der Sonne von Palma ermöglichen Ihnen verschiedene Aktivitäten und Abenteuer.

7 nuits en demi-pension à Hipotel Gran Playa de Palma ★★★★
7 Übernachtungen mit Halbpension im Hipotel Gran Playa de Palma ★★★★

À partir de 1 574,00€ par personne / ***Ab 1 574.00€ pro Person***

09 au 16 octobre 2023

Pour plus d'informations, merci de nous contacter au 27 55 - 36 00 ou au 26 70 26

VOTRE SATISFACTION NOUS TIENT À CŒUR !
IHRE ZUFRIEDENHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!

La satisfaction des clients est au cœur des préoccupations du réseau d'aides et de soins Help.
Une énorme énergie est déployée afin que vous vous sentiez à l'aise et que les prestations correspondent à vos attentes, voire même les dépassent.

Die Kundenzufriedenheit steht im Mittelpunkt der Anliegen des Hilfs- und Pflegenetzwerkes Help.
Unter dem Einsatz enormer Energie passen wir unsere Dienstleistungen stets an Ihre Erwartungen an, damit Sie sich wohlfühlen oder sogar mehr.

Pour que vous puissiez exprimer votre (in)satisfaction, nous vous prions de bien vouloir transmettre vos critiques, compliments, suggestions ou plaintes au 26 70 26.

Sagen Sie uns, was Sie denken. Teilen Sie uns Ihre Kritik, Ihre Komplimente, Ihre Vorschläge oder Ihre Beschwerden per Telefon 26 70 26 mit.

NOUS TRAITONS VOS DONNÉES EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ
WIR BEHANDELN IHRE PERSÖNLICHEN DATEN STRENG VERTRAULICH

Nous traitons vos données personnelles en toute confidentialité. Pour toute demande d'information concernant le traitement de vos données personnelles par Help a.s.b.l. / Doheem Versuergt a.s.b.l. ou pour l'exercice de vos droits, vous pouvez contacter la déléguée à la protection des données par courriel :

gdpr-infos@help.lu

ou à l'adresse suivante :

Help a.s.b.l. / Doheem Versuergt a.s.b.l.,
Protection des données 11, Place Dargent, L-1413 Luxembourg.

Wir behandeln Ihre persönlichen Daten streng vertraulich. Fragen zur Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten durch Help a.s.b.l / Doheem Versuergt a.s.b.l. oder zur Ausübung Ihrer Rechte können Sie an den Datenschutzbeauftragten richten, entweder per E-Mail an:

gdpr-infos@help.lu

oder postalisch an die folgende Adresse:

Help a.s.b.l. / Doheem Versuergt a.s.b.l.,
Protection des données 11, Place Dargent, L-1413 Luxembourg.

HELP24 : LA LIBERTÉ À PORTÉE DE MAIN

Sentez-vous rassuré et libre de tout mouvement chez vous !

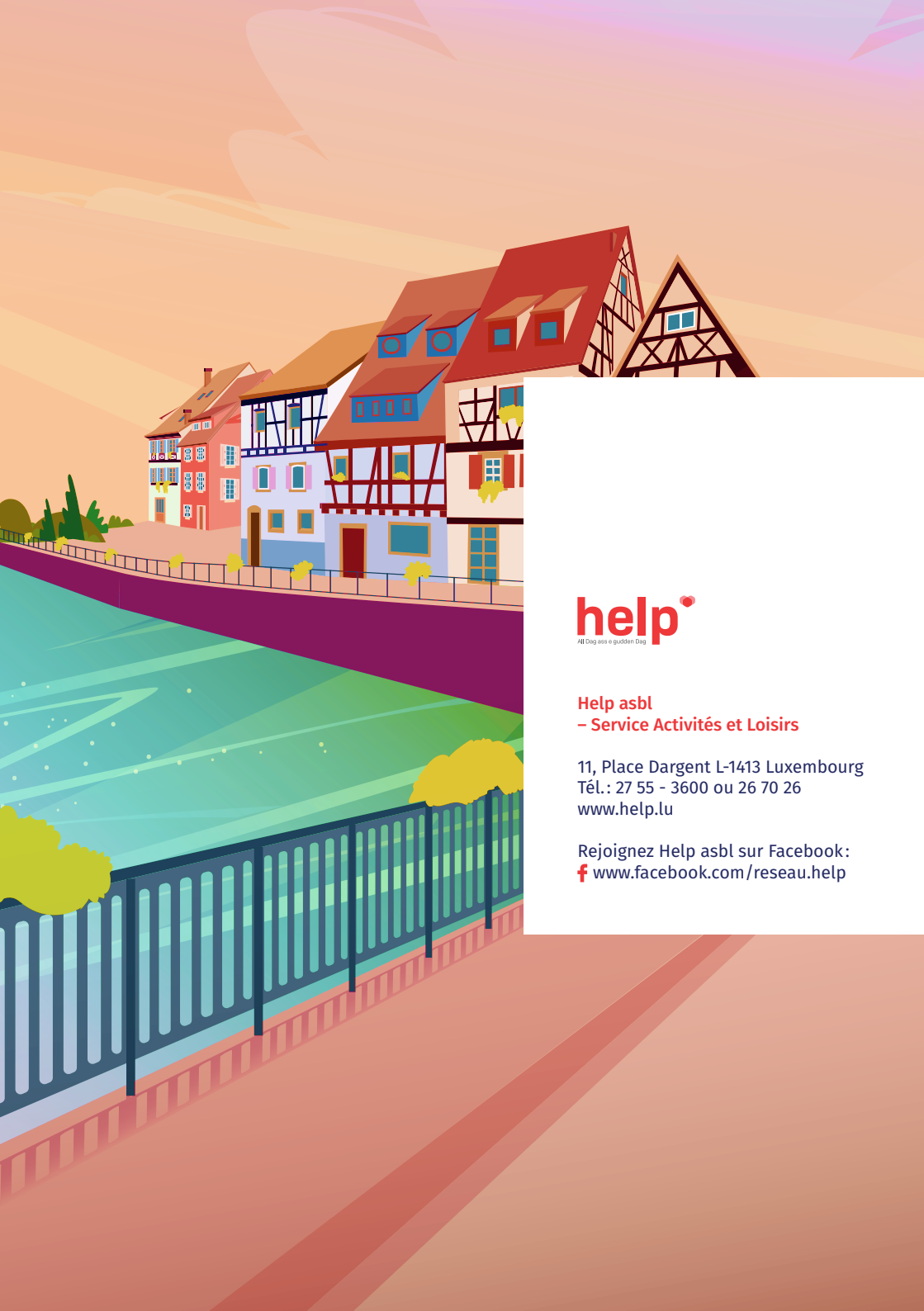
Grâce à **Help24**, système d'appel et d'assistance, votre domicile redevient **un lieu où il fait bon vivre**.

Au moindre incident, joignez à tout moment l'**équipe Help** et **vos proches**.

26 70 26 | www.help.lu | info@help.lu

help

All Dag ass e gudden Dag



help
All Dag ass e gudden Dag

Help asbl
– Service Activités et Loisirs

11, Place Dargent L-1413 Luxembourg
Tél.: 27 55 - 3600 ou 26 70 26
www.help.lu

Rejoignez Help asbl sur Facebook:
www.facebook.com/reseau.help