



Loisirs pour tous! 2018

ALL DAG ASS E GUDDEN DAG
SECH BEWEGEN FIR BESSER ZE LIEWEN

LÉGENDE DES PICTOGRAMMES



DATE



INFORMATIONS



PRIX



TÉLÉPHONE



LIEU



HORAIRES



LÉGENDE DES ACTIVITÉS



Relax

L'activité est fortement basée sur le repos et le bien-être.
Peu ou pas d'excursions seront prévues.



Semi-actif

Je suis capable de marcher de petites distances pour participer à des petites excursions ou promenades d'une demi-journée maximum.

SOMMAIRE

Revivons ensemble le plaisir de rester actif 4

Fêtes 5

Grousse Fuesbal
Fête du printemps (Fréijoërsfest)
Grillfest
Fête de l'automne (Oktoberfest)

Cinéma 6-9

Kino a Kaffi
Kino an lessen
Kino mat Häerz

Excursions 10

Théâtre à Nideranven „Fraepensioun oder Mord aus Versinn!“
Theaterkëscht Hueschtert
De Grand-Duc a seng Familjen, Madame Noesen
Concert de Bienfaisance, Orchestre Philharmonique du Luxembourg
Excursion « Ouvrage Hackenberg » Veckring
Excursion « Moulin de Beckerich »
Baumwipfelpfad, Saarschleife/Boucle de la Sarre
Excursion « Au jardin de Sylvie », Laumesfeld
Croisière sur la Moselle, Princesse Marie-Astrid
Excursion Hüttingen

Conseils pratiques 11-13

Séjours

Ténériffe 14
Blankenberge 15
Todtmoos 16
Lipperscheid 17
Bad Peterstal 18
Alsace (Strasbourg) 19
Palma 20
Metz 21

Votre satisfaction nous tient à cœur ! 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
- 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.

Nous veillons à assurer un transport adapté à chaque personne et à réserver des lieux d'accueil répondant aux besoins de nos clients.

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.**

FÊTES



Grousse Fuesbal - Centre Culturel

20 février > 12h00

120, Route de Luxembourg - Helmdange



Fréijoërsfest, Déjeuner et musique live

24 avril > 12h00

Chalet Roudebierg - Dudelange



Grillfest, Centre Culturel

07 août > 12h00

120, Rte de Luxembourg - Helmdange



Oktoberfest

17 octobre > 12h00

Larei, Vianden

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





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

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



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



De 14h00 à 17h00



Pour une personne :
11€ café et part de gâteau inclus



Notez les prochaines après-midis «Kino a Kaffi» 2018 dans votre agenda !
10 janvier - 7 février - 7 mars - 4 avril - 6 juin
3 octobre - 7 novembre - 5 décembre



„Vater, Mutter und 9 Kinder“

10 janvier > 14h00

„Cary Grant: Ein Hauch von Nerz“

07 février > 14h00

« La Cage Dorée »

07 mars > 14h00

« About Schmidt »

04 avril > 14h00

« Qu'est-ce qu'on a fait au Bon Dieu »

06 juin > 14h00

Kino a Kaffi *

03 octobre > 14h00

07 novembre > 14h00

05 décembre > 14h00

*Pour connaître le film diffusé, contactez-nous au 27 55 - 3600 ou 26 70 26.



Peter Alexander : Im Weissen Rössl

02 mai 2018 > 20h00

également au : K116 + Kinosch,
Kulturfabrik, Esch/Alzette





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

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 7^{ème} édition du Kino mat Häerz.



Cinémathèque
17, place du Théâtre à Luxembourg



Tous les 3^e jeudis du mois, une séance a lieu.
18 janvier - 15 février - 15 mars - 19 avril - 17 mai - 21 juin
18 octobre - 15 novembre - 13 décembre



Cinémathèque
10, rue Eugène Ruppert à Luxembourg / Cloche d'Or
(accessible aux personnes à mobilité réduite)



Tous les 4^e jeudis du mois, une séance a lieu.
25 janvier - 22 février - 22 mars - 26 avril - 24 mai
28 juin - 25 octobre - 22 novembre - 20 décembre



14h30 (Cinémathèque et Cloche d'Or)

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.
Pour connaître les films projetés et recevoir le flyer de la prochaine séance, contactez-nous au 27 55 - 3600 ou 26 70 26.

„Honig im Kopf“

Cinémathèque > 18 janvier
Cloche d'Or > 25 janvier

« Le livre de la Jungle »

Cinémathèque > 15 février
Cloche d'Or > 22 février

« Miss Marple : ... Paddington »

Cinémathèque > 15 mars
Cloche d'Or > 22 mars

« L'aile ou la cuisse »

Cinémathèque > 19 avril
Cloche d'Or > 26 avril

„Die Abenteuer des Grafen Bobby“

Cinémathèque > 17 mai
Cloche d'Or > 24 mai

« La cage dorée »

Cinémathèque > 21 juin
Cloche d'Or > 28 juin

Kino mat Häerz *

Cinémathèque > 18 octobre > 15 novembre > 13 décembre
Cloche d'Or > 25 octobre > 22 novembre > 20 décembre

*Pour connaître le film diffusé, contactez-nous au 27 55 - 3600 ou 26 70 26.



EXCURSIONS



Théâtre à Niederanven „Fraepensioun oder Mord aus Versinn!“

Theaterkëscht Hueschtert

07 janvier > 17h00

Centre de loisir «LOISI», 7, Routscheed L-6939 Niederanven



De Grand-Duc a seng Familjen, Madame NOESEN

31 janvier > 14h30

Konviktskaart, 11, Avenue Marie-Thérèse Luxembourg-Ville



Concert de Bienfaisance, Croix-Rouge luxembourgeoise (OPL)

Richard Egarr direction, piano, Gioacchino Rossini : Semiramide : Ouverture

Wolfgang A. Mozart : Klavierkonzert N° 24 KV 491

Ludwig van Beethoven : Symphonie N° 3 «Eroica»

08 février > 20h00



Excursion «Ouvrage Hackenberg», Veckring

Départ à Schifflange, Hall Polyvalent

14 mars > 09h00



Excursion «Moulin de Beckerich»

Départ à Schifflange, Hall Polyvalent

05 avril > 09h00



Excursion „Baumwipfelpfad, Saarschleife“

Départ à Schifflange, Hall Polyvalent

30 mai > 09h00



Excursion «Au Jardin de Sylvie», Laumesfeld

Départ à Schifflange, Hall Polyvalent

27 juin > 09h00



Croisière sur la Moselle, Princesse Marie-Astrid

Départ à Grevenmacher

21 septembre > 11h00



Excursion à Hüttingen

Départ à Schifflange, Hall Polyvalent

10 octobre > 09h00

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

CONSEILS PRATIQUES

Voici quelques conseils pratiques pour profiter de votre séjour en toute sérénité

Formalités douanières pour les séjours avec transport en avion

Pour tous les séjours vous devez présenter une carte nationale d'identité ou un passeport en cours de validité jusqu'à 6 mois après la date de votre retour.

- Pour des raisons de sécurité, vous ne pouvez pas transporter avec vous dans l'avion en bagage à main, des produits liquides ou en pâte (par ex. : dentifrice, parfum, pommade, etc.) de plus de 10 cl ainsi que des objets coupants (par ex. : paire de ciseaux, coupe ongles, couteaux de voyages etc.)
- Vous devez obligatoirement ranger votre trousse de toilette dans votre valise qui ira en soute.

Recommandations diverses

- Le choix d'une valise adaptée est essentiel : elle ne doit être ni trop lourde, ni trop petite. Elle est votre alliée incontournable pour bien voyager et rapporter des souvenirs. N'oubliez pas votre appareil photo !
- Pour une destination au soleil, une crème de protection solaire adaptée est indispensable. Demandez conseil à votre pharmacien ! Par ailleurs, n'oubliez pas chapeau, casquette, foulard et lunettes de soleil qui vous protégeront également des rayons néfastes du soleil !
- Prévoyez des tenues vestimentaires adaptées à votre destination et en suffisance pour vous sentir à l'aise durant toute la durée du séjour.
- Pensez à donner les coordonnées de votre hôtel à vos proches, ainsi ils pourront prendre de vos nouvelles durant votre séjour. Mais pensez aussi à prendre leurs coordonnées pour leur envoyer une carte postale souvenir.

CONSEILS PRATIQUES

Valise type conseillée pour un séjour d'une semaine (liste non exhaustive)

- 2 pyjamas..... ☐
- 10 sous-vêtements..... ☐
- 7 paires de chaussettes..... ☐
- 1 paire de pantoufles..... ☐
- 1 maillot de bain..... ☐
- 6 gants de toilette..... ☐
- 1 gilet..... ☐
- 1 chapeau ou casquette..... ☐
- 8 tenues vestimentaires confortables suivant la destination..... ☐
- 1 paire de chaussures fermées..... ☐
- 1 paire de sandalettes..... ☐
- 1 vêtement de pluie..... ☐
- 1 paire de lunettes solaires..... ☐
- matériel d'incontinence (si nécessaire)..... ☐
- appareil photo..... ☐
- carnet d'adresses..... ☐

Trousse de toilette type conseillée pour un séjour d'une semaine (liste non exhaustive)

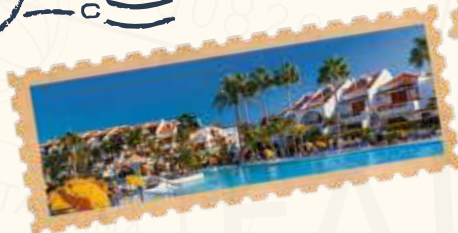
- shampoing..... ☐
- gel douche..... ☐
- brosse/peigne..... ☐
- crème solaire (indice 50 conseillé)..... ☐
- crème après-soleil..... ☐
- crème hydratante..... ☐
- brosse à dents..... ☐
- dentifrice..... ☐
- produit pour appareil dentaire (si nécessaire)..... ☐
- rasoirs/mousse à raser..... ☐
- crème contre les piqûres d'insectes..... ☐
- crème contre les brûlures..... ☐
- vos médicaments..... ☐



SEJOUR Ténériffe



La Costa Adeje est une station balnéaire chic, sur la côte ouest de Ténériffe. Possibilité d'activités diverses sur l'île, relaxation, aventures et bien sûr sous le soleil !



Séjour d'une semaine à Ténériffe, Hôtel GF Fañabe, Costa Adeje.

Départ au Findel, Luxembourg. Vous serez hébergé(e) dans le luxueux hôtel GF Fañabe 4 étoiles à Ténériffe à la Costa Adeje en formule ½ pension.



À partir de 1377 €



Du 11 au 18 avril



09h00



Pour plus d'informations, merci de nous contacter au 27 55 - 3600 ou 26 70 26.



SEJOUR Blankenberge



La magnifique côte belge, une destination pour toutes les saisons. Admirez la mer, les dunes et les grandes étendues de sable fin ... Ambiance vacances garantie pas loin de chez nous !



Séjour de 4 jours à Blankenberge, Hôtel Aazaert.

Départ au parking Bouillon, Luxembourg-Ville. Vous serez hébergé(e) à l'hôtel «Aazaert» à Blankenberge, situé à 50m des belles plages de sable et de sa rue commerçante, en formule ½ pension. Repas de midi du jour d'arrivée inclus.



À partir de 854 €



Du 15 au 18 mai



08h00



Pour plus d'informations, merci de nous contacter au 27 55 - 3600 ou 26 70 26.





La Forêt Noire, ce n'est pas seulement ce fameux gâteau à la crème au kirsch, non, ce sont aussi des montagnes typiques, des traditions ancestrales, la région la plus ensoleillée de l'Allemagne et une cuisine connue dans le monde entier.



Séjour de 4 jours à Todtmoos, Forêt Noire, Hôtel Rössle.

Départ à Canach. Vous serez hébergé(e) à l'hôtel « Rössle » à Todtmoos, 4 étoiles, espace Spa et piscine couverte, en formule demi-pension.



À partir de 990 €



Du 05 au 08 juin



08h00

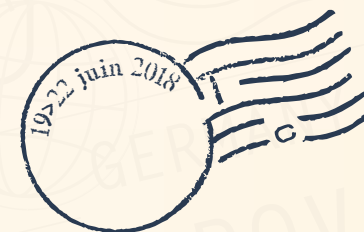


Pour plus d'informations, merci de nous contacter au 27 55 - 3600 ou 26 70 26.



Situé au cœur de l'Oesling, donnant sur la vallée de la Haute-Sûre et le château de Bourscheid.

Découvrir ou redécouvrir les beautés et les sites de la région Oesling du pays luxembourgeois.



Séjour à Lipperscheid, Hôtel Leweck, Luxembourg, Oesling.

Départ au Parking Bouillon, Luxembourg-Ville. Vous serez hébergé(e) à l'hôtel Leweck, restaurant gastronomique, spa, piscine intérieure et piscine extérieure, en formule ½ pension.



À partir de 844 €



Du 19 au 22 juin



09h00



Pour plus d'informations, merci de nous contacter au 27 55 - 3600 ou 26 70 26.



SEJOUR Bad Peterstal



Qui ne rêve pas de se promener au cœur de la Forêt Noire, de découvrir ses montagnes, ses paysages boisés et d'y déguster des mets traditionnels ?



Séjour 4 jours à Bad Peterstal, Forêt Noire, „Gesundheitshotel Bad Peterstal”.

Départ à Canach. Vous serez hébergé(e) à l'hôtel Das Bad Peterstal Gesundheitshotel, en formule ½ pension.



À partir de 664 €



Du 12 au 15 septembre



08h00



Pour plus d'informations, merci de nous contacter au 27 55 - 3600 ou 26 70 26.



SEJOUR Alsace



Venez découvrir la route des vins d'Alsace, visiter des villages alsaciens typiques et leurs maisons à colombages, déguster la gastronomie locale : tartes flambées, choucroute.



Séjour de 4 jours à Strasbourg, Alsace, Hôtel Holiday Inn.

Départ à Canach. Vous serez hébergé(e) à l'hôtel Holiday Inn à Strasbourg avec les petits-déjeuners et un dîner gastronomique compris.



À partir de 713 €



Du 26 au 29 septembre



10h00



Pour plus d'informations, merci de nous contacter au 27 55 - 3600 ou 26 70 26.



SEJOUR Palma



Envie d'évasion, de soleil, de gastronomie espagnole ou simplement de repos au bord de la mer.



Séjour d'une semaine à Palma, Sa Coma, Hôtel Mediterraneo.

Départ Findel Luxembourg. Vous serez hébergé(e) à l'hôtel Mediterraneo à Sa Coma en demi-pension. L'hôtel est situé en front de mer, des spectacles sont programmés chaque soir pour votre plaisir ainsi que des animations spécifiques chaque jour.



À partir de 1 285 €



Du 01 au 08 octobre

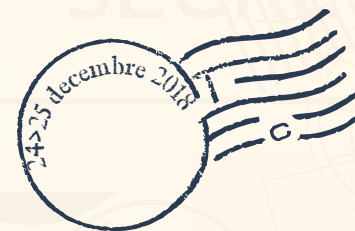


Pour plus d'informations, merci de nous contacter au 27 55 - 3600 ou 26 70 26.

SEJOUR Metz



Ne restez pas seul(e) pour les fêtes de fin d'année !
Dégustations de mets traditionnels, dans une ambiance de Noël.



Séjour de 2 jours pour Noël à Metz, Hôtel La Citadelle.

Départ à Canach. Vous serez hébergé(e) à l'hôtel « la Citadelle » à Metz, en formule pension complète.



À partir de 674 €



Du 24 au 25 décembre



09h00



Pour plus d'informations, merci de nous contacter au 27 55 - 3600 ou 26 70 26.

VOTRE SATISFACTION NOUS TIENT À CŒUR !

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.

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**.



La liberté
à portée de main
24h/24

HELP24 est un système d'appel et d'assistance qui vous permet de vivre et de vous déplacer comme vous l'entendez : en toute autonomie, confort et sérénité.

Que vous soyez à l'intérieur de votre domicile, à l'extérieur ou en déplacement, l'émetteur HELP24 vous permet de joindre, à tout moment et sur simple pression d'un bouton, l'équipe d'assistance et vos proches. Grâce à l'option de géolocalisation par satellite, vous pouvez même vous laisser localiser pour permettre aux services d'aide de vous retrouver plus facilement.

Pour votre domicile, nous vous proposons la solution suivante :

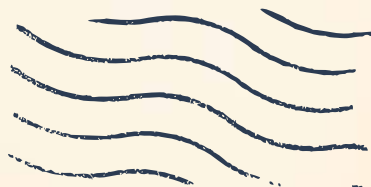
- **NEO**, l'élément central, doté d'un haut-parleur et d'un microphone. Tous les équipements (bracelet d'alarme, détecteur de chute etc.) y sont reliés, et lui transmettent les alarmes. NEO envoie les données à la Helpline qui les traite et intervient en fonction des besoins (appel vocal, envoi des secours...)

Pour vos sorties (promenades, shopping, etc.), une solution mobile existe :

- **NEMO** avec appel manuel. Il remplace NEO pour les déplacements extérieurs. NEMO est utilisable comme un téléphone portable et permet de vous localiser grâce à son système de géolocalisation.



26 70 26




HELP – Service Activités et Loisirs

11, Place Dargent L-1413 Luxembourg

Tél. : 27 55 3600 ou 26 70 26

www.help.lu

Rejoignez HELP sur  : www.facebook.com/reseau.help