



PROGRAMME D'ACTIVITÉS ET DE LOISIRS AVRIL-SEPTEMBRE 2025

Mosaïque Club

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

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

Mail: mosaïque-club@
croix-rouge.lu

Avec le soutien /
Mit der Unterstützung



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil



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



SOMMAIRE

- Nous visiter	4
- Préface	5

BIEN DANS SON CORPS

KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

- Danse avec Zita / Danz mam Zita	7
- MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction	8
- Sophrologie	9
- Groupe de marche interculturel / Interkulturelle Wandergruppe	10
- Marche remise en forme / Fitnesswanderung	11
- Gymnastique / Gymnastik	12
- Qi gong	13
- Tai Chi bien-être (Avancés / Fortgeschrittene)	14
- Tennis de table / Dösch-Tennis	15
- Initiation à la salle de Fitness / Einführung in das Fitnessstudio	16
- Réflexologie plantaire / Fussreflexologie	17
- Technique Emmett / Emmett Technique	18
- Marche internationale de Diekirch / Internationaler Spaziergang von Diekirch	19
- Initiation au Golf / Golf-Einführung	20

S'INFORMER, CONTINUER À APPRENDRE

SICH INFORMIEREN, LIFELONG LEARNING

- Cours / Unterricht : Bridge	22
- Ateliers créatifs / Kreative Workshops	23
- Céramique / Keramik	24
- Brandenburger, Pompes funèbres / Bestattungsunternehmen	25
- Escher Déierepark – Parc animalier	26
- La volonté de la personne en fin de vie / Der Wille des Menschen am Lebensende	27
- Workshop : Ikebana	28
- Mise à jour du Code de la route / Update der Strassenverkehrsordnung	29
- Aidants / Pflegende Angehörige	30

VIE DU CLUB ET SOCIABILITÉ

CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

- Poterstuff / Après-midi de rencontre	38
- Après-midi jeux / Spielnachmittag	39
- Promenade-Balade / Spaziergang	40
- Pâtisserie / Baken a genéissen	41
- Pétanque	42
- Repas au restaurant / Mëttegiessen am Restaurant	43
- Kino a Kaffi / Cinéma	44
- Thé dansant / Tanztee	45
- Journée au Ellergronn / Ein Tag im Ellergronn	46
- Projets intergénérationnels / Intergenerationelle Projekte	47
- Présentation du nouveau programme / Präsentation des neuen Programms	48

SORTIR, VISITER, PARTIR EN EXCURSION

AUSGEHEN, BESICHTIGUNGEN, AUSFLÜGE

- Excursion / Ausflug : Arlon	50
- Randonnée découverte d'orchidées sauvages / Wildorchideenwanderung	51
- Parc merveilleux, Bettembourg	52
- Excursion / Ausflug : Burg Eltz	53
- Imprimerie Editpress / Druckerei Editpress	54
- Spectacle de danse / Tanzshow : Made in America	55
- Excursion / Ausflug : Maastricht	56
- Excursion / Ausflug : Metz	57
- Ferme d'autruches / Straussenfarm	58
- Musée Dräi Eechelen	59
- Lac de la Haute-Sûre / Stauséi	60
- Fête médiévale / Mittelalterfest Festival - Dudelange	61
- Visite des quartiers Grund - Clausen - Pfaffenthal	62
- Marie-Astrid	63
- Fiche inscription / Anmeldeformular	65/66

LÉGENDE LEGENDE

 Date / Datum

 Heure / Uhrzeit

 Tarif / Preis

 Lieu / Ort

 Bus / Bus

 animateur / Animator

 Langue / Sprache

 Inscription /
Einschreibung

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

 Informations /
Informationen

 Matériel / Material

Mosaïque Club

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

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

Mail: mosaïque-club@
croix-rouge.lu

NOUS VISITER



Natacha Imiolek
Accueil et secrétariat

Marisia Soares
Éducatrice



 Ouverture du bureau :
Du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h30

Öffnungszeiten :
von Montags bis Frei-
tags 08:30 - 12:30

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

€ Paiement des activités :
Par virement sur le
compte :
LU22 0019 4955 4084
3000 (BCEE)



PRÉFACE VORWORT



Manuela Lorenzo
Chargée de direction

Audrey Antinori
Éducatrice

FR Chères lectrices, chers lecteurs,

Nous sommes heureuses de vous présenter notre nouveau programme d'activités conçu pour vous offrir un équilibre entre sérieux et convivialité.

Côté sérieux, nous débutons une série de séances d'information sur des thématiques délicates telles que les dernières volontés ou les pompes funèbres. Nous pensons qu'il est essentiel d'être informé en amont sur ces questions, afin que vous puissiez prendre des décisions en toute sérénité.

Du côté plus léger, avec l'arrivée du printemps, nous vous proposons un programme riche et varié pour profiter des beaux jours tout en restant actif et en bonne compagnie. Des sorties découvertes, des excursions inoubliables et des activités en plein air seront au rendez-vous pour rendre cette période aussi agréable que stimulante.

Que vous soyez en quête de détente, de réflexion ou de convivialité, notre programme vous invite à profiter pleinement de cette nouvelle saison !

L'équipe du Mosaïque club

DE Liebe Leserinnen und Leser,

Wir freuen uns, Ihnen unser neues Aktivitätenprogramm vorzustellen, das Ihnen ein Gleichgewicht zwischen Ernsthaftigkeit und Geselligkeit bieten soll.

Wir starten mit einer Reihe von Informationsveranstaltungen zu heiklen Themen wie den letzten Wünschen oder Bestattungsunternehmen. Wir glauben, dass es wichtig ist, sich über diese Themen im Voraus zu informieren, damit Sie beruhigt Entscheidungen treffen können.

Auf der leichteren Seite bieten wir Ihnen mit Beginn des Frühlings ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Programm, um die sonnigen Tage aktiv und in guter Gesellschaft zu genießen. Unvergessliche Entdeckungsausflüge sowie Outdoor-Aktivitäten sorgen dafür, dass diese Zeit ebenso angenehm wie anregend wird.

Ob Sie Entspannung, Besinnung oder Geselligkeit suchen, unser Programm lädt Sie ein, diese neue Saison in vollen Zügen zu genießen!

Das Mosaïque Club-Team

Bien dans son corps Körperliches Wohlbefinden



DANSE AVEC ZITA / DANZ MAM ZITA

MBSR - MINDFULNESS-BASED
STRESS REDUCTION

SOPHROLOGIE

GROUPE DE MARCHÉ INTERCULTU-
REL / INTERKULTURELLE WAN-
DERGRUPPE

MARCHE REMISE EN FORME /
FITNESSWANDERUNG

GYMNASTIQUE / GYMNASTIK

QI GONG

TAI CHI BIEN-ÊTRE
(AVANCÉS / FORTGESCHRITTENE)

TENNIS DE TABLE / DËSCH-TENNIS

INITIATION À LA SALLE DE FITNESS /
EINFÜHRUNG IN DAS FITNESSSTUDIO

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE /
FUSSREFLEXOLOGIE

TECHNIQUE EMMETT /
EMMETT TECHNIQUE

MARCHE INTERNATIONALE DE
DIEKIRCH / INTERNATIONALER
SPAZIERGANG VON DIEKIRCH

INITIATION AU GOLF /
GOLF-EINFÜHRUNG

DANSE DANZ

NEW!

€ — 5 € par séance / 5 € pro Sitzung



 **Lundi / Montag**
12/05, 30/06,
22/09/2025

 14:00 > 16:00

 Mosaïque club

 Zita Correia

 Multilingue /
Lëtzebuergesch

 Jusqu'au jeudi
précédent / Bis zum
Donnerstag davor

 Vêtements confor-
tables / Bequeme
Kleidung

FR Zita, notre dynamique professeur de gym et passionnée de danse, vous propose un après-midi de joie et de bonne humeur. Grâce aux musiques rythmées, vous travaillerez votre forme physique et votre coordination sans vous en rendre compte. Que vous soyez débutant ou expérimenté, ces danses vous feront bouger et vous sentir bien dans votre corps. Alors, préparez-vous à danser, à vous amuser et à repartir avec le sourire et une énergie retrouvée.

DE Zita, unsere dynamische Sportlehrerin und Tanzbegeisterte, bietet Ihnen einen Nachmittag voller Freude und guter Laune. Dank der rhythmischen Musik trainieren Sie Ihre körperliche Fitness und Koordination, ohne es zu merken. Egal, ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind, diese Tänze sorgen dafür, dass Sie sich bewegen, lächeln und sich in Ihrem Körper wohlfühlen. Machen Sie sich bereit zum Tanzen, haben Sie Spaß und gehen Sie mit einem Lächeln und neuer Energie.



*Bien dans
son corps*



**Orientierungssitzung
zum MBSR-Programm:**
Donnerstag, 24.04
(15:00 – 16:00 Uhr)

MBSR-Kurse:
02.05, 08.05, 16.05,
23.05, 06.06, 13.06
(15:00 – 17:30 Uhr)

**Achtsamkeitsnach-
mittag:** 20.06
(14:00 – 18:00 Uhr)

Fortsetzung der Kurse:
26.06, 04.07
(15:00 – 17:30 Uhr)



Mosaïque club



Dr Marie-Paule
Theisen, zertifizierte
MBSR-Lehrerin,
Gerontologin,
Uni-Dozentin



Luxembourgeois /
Lëtzebuergesch



Bis zum
22.04.2025
Maximal 15 Personen

NEW!

MBSR – MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION

€ — 100 € (10 séances)
100 € (10 Einheiten)

DE MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction oder Stressreduktion durch Achtsamkeit, wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt. Im Zentrum des MBSR-Programms steht die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, ohne zu urteilen.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass MBSR positive Wirkungen auf das psychische und physische Wohlbefinden der Teilnehmenden hat. Diese berichteten u.a. von weniger Stressempfinden und Ängstlichkeit, heitere Gelassenheit, weniger psychosomatische Symptome, mehr Dankbarkeit und Lebensfreude, Wohlbefinden und Entspannungsfähigkeit, achtsame Kommunikation bzw. echter Austausch, Mitgefühl und Selbstmitgefühl.

Dr. Marie-Paule Theisen, zertifizierte MBSR-Lehrerin, Gerontologin, Uni-Dozentin bietet den 8-wöchigen MBSR-Kurs im Mosaïque Club an.

Detaillierte Informationen auf Anfrage.

FR Ce cours de MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction (réduction du stress par la pleine conscience) est proposé en langue luxembourgeoise. Une bonne compréhension est nécessaire pour pouvoir suivre le cours.

Informations détaillées sur simple demande.



Körperliches Wohlbefinden

 Mercredi, hors
vacances scolaires
(du 30/04 au
09/07/2025)

**Mittwochs außer
Schulferien (vom
30.04 bis zum
09.07.2025)**

 16:00 > 17:00

 Mosaïque club

 Cécile Marzin,
sophrologue caycé-
dienne diplômée
par Sofrocay (Master
de sophrologie
Caycédienne)

 Français

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

Min. 5 pers.
Max. 12 pers.

Séance de groupe /
Gruppensitzung

SOPHROLOGIE

NEW!

€ — Cycle de 10 séances • 10 € par séance
Zyklus von 10 Sitzungen • 10 € pro Sitzung

FR Créée en 1960 à Barcelone par Alfonso Caceydo (1932-2017), neuropsychiatre d'origine colombienne exerçant en Espagne, la sophrologie est une synthèse de méthodes de relaxation occidentales et orientales.

Il s'agit d'un entraînement du corps et de l'esprit qui aide le sujet qui la pratique à développer sérénité et bien-être. Cette méthode aide chacun à développer une conscience sereine. Pour cela, elle fait appel à un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation dynamique et d'activation du corps et de l'esprit.

En quelques séances, une personne peut parvenir à être autonome dans sa pratique et exploiter dans son quotidien les enseignements de la pratique.

DE Dieser Sophrologiekurs wird auf Französisch angeboten. Um dem Kurs folgen zu können, sind gute Kenntnisse erforderlich. Detaillierte Informationen auf Anfrage.





*Bien dans
son corps*



Lundi / Montag
12/05, 26/05, 16/06,
07/07, 21/07, 04/08,
01/09, 15/09,
29/09/2025



09:00 > 11:00
Un lundi sur deux
(hors jours fériés)

**Jeden zweiten Montag
(außer Feiertage)**



Parking du Ellergronn
Esch-sur-Alzette



12 - Arrêt Place
Pierre Ponath



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



Une bouteille d'eau,
des chaussures de
marche ou des bas-
kets, des vêtements
confortables

**Flasche Wasser,
Sport- oder Wander-
schuhe, bequeme
Kleidung**

Marche / Wandergruppe

GROUPE DE MARCHÉ INTERCULTUREL INTERKULTURELLE WANDERGRUPPE



Gratuit / Gratis



FR Venez-vous dégourdir les jambes avec nous dans la joie et la bonne humeur ! Rendez-vous un lundi sur deux au Ellergronn pour une marche en forêt d'environ 2 heures à un rythme soutenu.

DE **Kommen und vertreten Sie sich mit uns, mit Freude und guter Laune die Beine! Treffen Sie sich jeden zweiten Montag im Ellergronn für einen 2-stündigen Waldspaziergang in zügigem Tempo.**



Körperliches Wohlbefinden



Lundi / Montag

Départ Lallange :
05/05, 02/06, 14/07,
25/08, 22/09/2025

Départ Gaalgebierg :
19/05, 30/06/
28/07, 08/09/2025



10:00 > 11:30
Un lundi sur deux
(hors jours fériés)

Jeden zweiten Montag
(außer Feiertage)



Multilingue /
Mehrsprachig



Jusqu'au vendredi
précédent / Bis zum
Freitag davor



Une bouteille d'eau,
des chaussures de
marche ou des bas-
kets, des vêtements
confortables

Flasche Wasser,
Sport- oder Wander-
schuhe, bequeme
Kleidung

Marche / Wandergruppe

MARCHE REMISE EN FORME FITNESSWANDERUNG

€ — Gratuit / Gratis

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

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

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

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



GYMNASTIQUE

GYMNASTIK

€ — Abonnement au trimestre : 70 € (10 séances)
 Vierteljährliches Abonnement: 70 € (10 Einheiten)



Gym tonique :

Tous les mardis du
22/04 au 01/07/2025

Gym douce adaptée :

Tous les jeudis du
24/04 au 03/07/2025

Hors vacances scolaires et jours fériés

Gymnastik:

Dienstags vom 22.04
bis zum 01.07.2025

Sanfte Gymnastik:

Donnerstags vom
24.04 bis zum
03.07.2025

Außer Schulferien
oder Feiertage



Gym tonique :
10:00 > 11:00

Gym douce adaptée :
10:15 > 11:15



Zita Correia



Multilingue
Mehrsprachig



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

Flasche Wasser +
bequeme Kleidung +
Gymnastikmatte



FR Rester en forme grâce à la gym.

À travers des exercices ciblés, vous améliorerez votre souplesse et la mobilité des articulations, tout en prenant soin de votre corps et de votre respiration.

Nous vous proposons deux niveaux de gym :

- une version tonique (mardi),
- une version adaptée aux personnes rencontrant des difficultés d'équilibre ou de musculature (jeudi).

DE In Form bleiben durch Gymnastik.

Durch gezielte Übungen werden Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur gefördert.

Wir bieten zwei Fitnessstufen an:

- eine fortgeschrittene Stufe (Dienstag),
- und eine Version, die an Menschen mit Gleichgewichtsstörung oder Mobilitätseinschränkungen angepasst wird (Donnerstag).



Körperliches Wohlbefinden



Mercredi / **Mittwoch**
23/04, 30/04, 07/05,
14/05, 21/05, 04/06,
11/06, 18/06, 25/06,
02/07/2025



09:30 > 10:30



Mosaïque Club



Sandra Chenut,
kinésithérapeute



Français



Minimum
8 participants

**Mindestens
8 Teilnehmer**



Vêtements
confortables, eau

**Bequeme Kleidung +
Flasche Wasser**

QI GONG



Abonnement au trimestre : 150 € (10 séances)

Vierteljährliches Abonnement: 150 € (10 Einheiten)



FR Le Qi Gong est une pratique corporelle accessible à tous, qui est composée de mouvements lents, de postures et d'automassages. C'est une pratique de prévention de santé issue de la médecine traditionnelle chinoise. L'objectif est d'entretenir son capital énergétique de base et de sentir son énergie s'harmoniser au rythme des saisons de la Nature. L'attention portée sur la respiration permet de calmer son mental et de percevoir la détente physique.

Si la météo le permet, le cours se fera en extérieur, sur la pelouse du club.

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

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



Bien dans son corps

 Tous les lundis hors
vacances scolaires (du
28/04 au 14/07/2025)

**Montags außer Schul-
ferien und Feiertage
(vom 28.04 bis zum
14.07.2025)**

 10:30 > 11:30

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

 Bus 7 - Arrêt Bd
Hubert Clément

 Ernest Hevessy

 Français

 Une bouteille d'eau
+ des vêtements
confortables

**Flasche Wasser +
bequeme Kleidung**

TAI CHI BIEN-ÊTRE

(Avancés / Fortgeschrittene)

€ — 10 € par séance
Abonnement au trimestre : 80 € (10 séances)
10 € pro Sitzung
Vierteljährliches Abonnement: 80 € (10 Einheiten)

FR En exécutant des mouvements fluides, lents et harmonieux, en coordination avec une respiration profonde, le Tai Chi nous procure un bien-être physique et un apaisement mental et spirituel.

Le Tai Chi s'adapte à la capacité de chaque participant tout en permettant d'améliorer les facultés ostéo-articulaires et cognitives à un âge avancé.

Le Tai Chi Bien-Être pour avancés se concentre sur le travail des mouvements et formes du Tai Chi style Yang.

DE Durch die Ausführung flüssiger, langsamer und harmonischer Bewegungen in Koordination mit tiefer Atmung sorgt Tai Chi für körperliches Wohlbefinden und geistige und spirituelle Beruhigung.

Tai Chi passt sich den Fähigkeiten jedes Teilnehmers an und verbessert gleichzeitig die osteoartikulären und kognitiven Fähigkeiten im fortgeschrittenen Alter.

Tai Chi Well-Being für Fortgeschrittene konzentriert sich auf die Arbeit an den Bewegungen und Formen des Yang-Stils Tai Chi.



En collaboration avec /
In Zusammenarbeit mit



TENNIS DE TABLE DËSCH-TENNIS

- € — 10 € par séance • Séance d'essai gratuite
Abonnement au trimestre : 80 € (10 séances)
10 € pro Sitzung • Kostenlose Probesitzung
Vierteljährliches Abonnement: 80 € (10 Einheiten)

 Tous les jeudis hors vacances scolaires (du 24/04 au 10/07/2025)

Donnerstags außer Schulferien und Feiertage (vom 24.04 bis zum 10.07.2025)

 10:30 > 11:30

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

 Bus 7 - Arrêt Bd Hubert Clément

 Vincent Kempfer, animateur et coach professionnel

 Jusqu'au vendredi précédent / Bis zum Freitag davor

 Chaussures de sport + vêtements confortables + une bouteille d'eau + une collation

Sportoutfit + Flasche Wasser + Snack



FR Le tennis de table est scientifiquement reconnu comme l'un des meilleurs sports pour le cerveau, offrant des bienfaits notables pour le bien-être physique et mental.

Il contribue à améliorer la mémoire, l'équilibre et la motricité. Également connu sous le nom de ping-pong, il s'agit d'un jeu social extrêmement populaire et divertissant.

Nous vous invitons à participer à nos séances ludiques inspirées du tennis de table et des nouvelles technologies. Nos ateliers sont conçus pour vous divertir tout en découvrant ce sport, et ils sont adaptés à tous les niveaux, que vous soyez débutant ou avancé.

DE Tischtennis ist wissenschaftlich als eine der besten Sportarten für das Gehirn anerkannt. Es ist eine stimulierende Aktivität für Körper und Geist.

Das Gedächtnis, das Gleichgewicht sowie die Motorik werden verbessert. Auch als Ping-Pong bekannt, ist dieses populäre Spiel nicht nur unterhaltsam, sondern fördert auch das soziale Miteinander seiner Anhänger.

Darum laden wir Sie herzlich ein, an unseren Workshops teilzunehmen, die das Vergnügen des Tischtennispiels mit den neuesten Technologien kombinieren. Und das, egal ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind!

Détente / Entspannung

INITIATION À LA SALLE DE FITNESS

EINFÜHRUNG IN DAS FITNESSSTUDIO

 Mardi / **Dienstags**

 Présence du coach sportif / **Anwesenheit des Sporttrainers**
09:15 > 11:00

 Hall omnisports de Lallange Centre sportif Henri Schmitz (salle de musculation)

 Coach sportif du Service des Sports de la ville d'Esch-sur-Alzette
Sporttrainer der Sportabteilung der Stadt Esch-sur-Alzette

 Français

 Jusqu'au jeudi précédent / **Bis zum Donnerstag davor**
Inscription obligatoire
Anmeldung erforderlich

 Une tenue de sport + une bouteille d'eau + une collation
Sportoutfit + Flasche Wasser + Snack

 — **Gratuit / Gratis**



FR Nous vous proposons une initiation à l'usage des installations fitness de la salle de musculation du Centre sportif Henri Schmitz de Lallange. Ludiques et performants, ces équipements garantissent un entraînement complet pour tous, sportifs et moins sportifs, jeunes et moins jeunes.

Afin d'apprendre à les utiliser en toute sécurité, ces séances sont supervisées par un coach sportif. **La durée de la séance est au choix de chacun.**

DE Wir bieten Ihnen eine Einführung in die Nutzung der Finesseinrichtungen im Kraftraum des Sportzentrums Henri Schmitz in Lallange. Diese unterhaltsamen und effizienten Geräte garantieren ein umfassendes Training für alle, sportlich und weniger sportlich und für alle Altersgruppe geeignet.

Um den sicheren Umgang zu erlernen, werden diese Sitzungen von einem Sporttrainer betreut. **Die Länge der Sitzung ist jedem selbst überlassen.**

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





*Bien dans
son corps*



Mercredi / **Mittwoch**
07/05, 21/05, 04/06,
18/06, 02/07, 16/07,
30/07, 27/08, 10/09,
24/09/2025



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



Mosaïque Club



Marjorie Fenot



Français



Jusqu'au vendredi
précédent • Selon les
places disponibles

Bis zum Freitag davor
• Nach verfügbaren
Plätzen.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE FUSSREFLEXOLOGIE

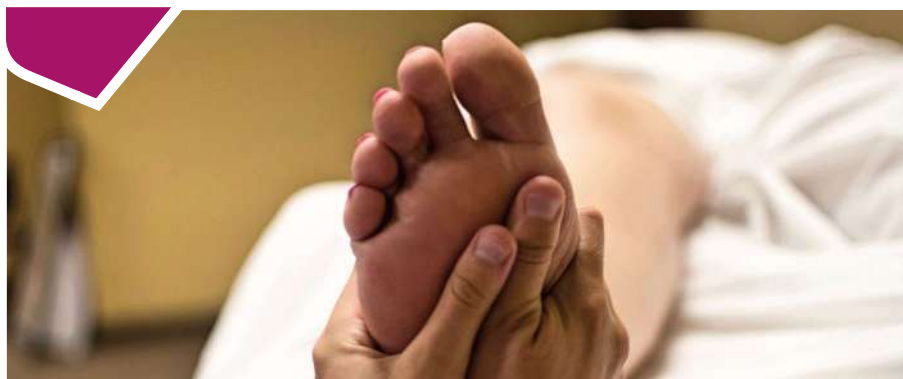
€ — 40 € (30 minutes) • 60 € (50 minutes)
40 € (30 Minuten) • 60 € (50 Minuten)

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

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

DE Die Fußreflexzonenmassage ist eine sanfte und natürliche Massagetechnik.

Basierend auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin wirkt es durch die Stimulation von Reflexzonen, die durch zahlreiche Nervenenden mit den Organen und Drüsen des Körpers verbunden sind. Als vorbeugende Methode für Gesundheit und Wohlbefinden empfohlen, bewirkt die Fußreflexzonenmassage eine tiefe Entspannung, die es dem Körper ermöglicht, unnötige Spannungen zu lösen. Der Körper wird wieder ins Gleichgewicht gebracht und harmonisiert.





Körperliches Wohlbefinden



Mardi / Dienstag
29/04, 27/05, 10/06,
08/07, 05/08,
02/09/2025



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



Mosaïque Club



Marie-Josée Blasen



Lëtzebuergesch /
Français



Jusqu'au vendredi
précédent • Selon les
places disponibles

**Bis zum Freitag davor
• Nach verfügbaren
Plätzen.**



Une bouteille d'eau
+ des vêtements
confortables

**Flasche Wasser +
bequeme Kleidung**

TECHNIQUE EMMETT EMMETT TECHNIQUE



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



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

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



*Körperliches
Wohlbefinden*

 Samedi / **Samstag**
14/06/2025

 Départ en train à
7h45 (Gare d'Esch/
Alzette)
Ou rendez-vous sur
place à 09h10 (Gare
de Diekirch)

Abfahrt mit dem Zug
07:45 Uhr vom
Escher Bahnhof
09:10 Uhr Treffpunkt
vor Ort (Bahnhof
Diekirch)

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au / **bis zum**
06/06/2025

 Une bouteille d'eau,
des chaussures de
marche, des vête-
ments adaptés
à la météo et un
pique-nique.

Wasser, Sport oder
Wanderschuhe,
dem Wetter ents-
prechende Kleidung,
ein Picknick.

Randonnée / Wanderung

MARCHE INTERNATIO- NALE DE DIEKIRCH INTERNATIONALER SPA- ZIERGANG VON DIEKIRCH

€ — 25 € Frais de participation par personne
25 € Teilnahmegebühr pro Person



FR Cet événement annuel, plus connu sous le nom de
« Marche de l'armée », attire des participants du monde
entier. Elle promeut l'activité physique, la camaraderie et
l'amitié internationale par le biais de divers itinéraires de
marche dans la région pittoresque de Diekirch. Partici-
pez avec nous à cet événement incontournable pour les
marcheurs. Nous vous proposons de choisir entre deux
itinéraires : 12 ou 20 km.

DE Diese jährliche Veranstaltung, besser bekannt als „Ar-
meemarsch“, zieht Teilnehmer aus der ganzen Welt an.
Es fördert körperliche Aktivität, Kameradschaft und in-
ternationale Freundschaft durch verschiedene Wander-
routen in der malerischen Region Diekirch. Nehmen Sie
mit uns an diesem unverzichtbaren Event für Wanderer
teil. Wir bieten Ihnen die Wahl zwischen zwei Routen: 12
oder 20 km.



*Bien dans
son corps*

Découverte / Entdeckung

NEW!

INITIATION AU GOLF GOLF-EINFÜHRUNG

€ — 18 € Initiation au golf d'une heure
18 € 1 Stunde Golf-Einführung



 Jeudi / **Donnerstag**
10/07/2025

 11:00 > 12:00
Rendez-vous sur
place à 10h45
Ou départ en trans-
port en commun à
9h45 (Gare d'Esch/
Alzette)

 Lux Golf Center
18, route de
Bettembourg
L-1899 Kockelscheuer

 Français

 Jusqu'au / **bis zum**
01/07/2025

FR Le golf est un loisir convivial et adapté au plus grand nombre. Pratiqué en plein-air, il allie activité physique non-violente et détente. Lors de cette initiation d'une heure, vous découvrirez les bases du golf, tels que le swing, le petit jeu et le *putting*.

DE Golf ist eine angenehme Freizeitbeschäftigung, die für die meisten geeignet ist. Im Freien praktiziert, kombinierte körperliche Aktivität und Entspannung. Während dieser einstündigen Einführung lernen Sie die Grundlagen des Golfsports wie Swing und Kleinspiel kennen.



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

COURS / UNTERRICHT : BRIDGE

ATELIERS CRÉATIFS /
KREATIVE WORKSHOPS

CÉRAMIQUE / KERAMIK

BRANDENBURGER,
POMPES FUNÈBRES / BESTATTUNGS-
UNTERNEHMEN

ESCHER DÉIEREPARK -
PARC ANIMALIER

LA VOLONTÉ DE LA PERSONNE EN FIN
DE VIE / DER WILLE DES MENSCHEN
AM LEBENSENDE

WORKSHOP : IKEBANA

MISE À JOUR DU CODE DE
LA ROUTE / UPDATE DER
STRASSENVERKEHRSORDNUNG

AIDANTS / PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

BRIDGE

€ — 25 € par séance de 3h, à payer sur place
25 € pro 3-Stunden-Sitzung, zahlbar vor Ort



*S'informer,
continuer
à apprendre*



Tous les lundis hors
vacances scolaires et
jours fériés.

**Montags außer
Schulferien und
Feiertage**

Début des cours /
Unterrichtsbeginn :
28/04/2025



13:30 > 16:30



Mosaïque Club



Danielle Streiff



Français



Jusqu'au jeudi précé-
dent / **Bis zum vorigen
Donnerstag**

Min. 4 pers.

FR Le bridge est un jeu de cartes convivial, passionnant et stimulant !

Jouer au bridge, c'est associer stratégie, concentration et mémoire. Il est tout à la fois un jeu de cartes, un sport de l'esprit et d'équipe.

Le cours débutant a débuté en janvier. Pour suivre ce cours, il est nécessaire d'avoir déjà une première connaissance du jeu.

DE Bridge ist ein freundliches, spannendes und anregendes Kartenspiel!

Beim Bridge-Spielen müssen Strategie, Konzentration und Gedächtnis kombiniert werden. Es ist sowohl ein Kartenspiel als auch ein Mental- und Teamsport.

Der Anfängerkurs startete im Januar. Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, ist es notwendig, bereits über einige Grundkenntnisse des Spiels zu verfügen.



*Sich informieren,
Lifelong Learning*

ATELIERS CRÉATIFS KREATIVE WORKSHOPS



PROGRAMME / PROGRAMM

 **02/05/2025 : Porte-bougies en béton /
Kerzenhalter aus Beton** € 8€

Vous êtes créatifs ? Alors venez créer vous-même un bougeoir en béton.

Seid ihr kreativ? Dann kommen sie ihren persönlichen Kerzenhalter aus Beton mit uns gestalten.

 **18/07/2025 : Horloge murale en bois /
Wanduhr selbst herstellen** € 16 €

Nous nous rendons dans l'atelier de Facilitec pour découper et travailler le bois.

Wir gehen in die Werkstatt von Facilitec, um das Holz zu schneiden und zu bearbeiten.

 **05/09/2025 : Collage de photos sur toile /
Fotocollage auf Leinwand** € 10 €

Créez un collage photo impressionnant sur toile qui intègre harmonieusement de multiples thèmes de votre choix comme les saisons ou des photos personnelles.

Erstellen Sie mit uns eine beeindruckende Fotocollage auf Leinwand, die vielfältige gewünschte Themen wie Jahreszeiten oder persönliche Fotos harmonisch integriert.

 **Vendredi / Freitag**
02/05, 18/07,
05/09/2025

 **14:00 > 16:00**

 **Mosaïque Club**

 **Multilingue /
Mehrsprachig**

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



*S'informer,
continuer
à apprendre*

 Mercredi / **Mittwoch**
23/04 + 07/05/2025,
04/06 + 18/06/2025

Vendredi / **Freitag**
11/07 + 25/07/2025

Vendredi / **Freitag**
29/08 +
Mercredi / **Mittwoch**
10/09/2025

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Joey Adam

 Multilingue /
Mehrsprachig

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

Atelier / Workshop

CÉRAMIQUE KERAMIK

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



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

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

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

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

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

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



*Sich informieren,
Lifelong Learning*



**Dienstag 06/05/2025
op Lëtzebuergesch**

Jeudi 08/05/2025
en langue française



14:00 > 15:30



Mosaïque Club



Brandenburger,
pompes funèbres à
Esch-sur-Alzette



Jusqu'au jeudi
précédent / Bis zum
Donnerstag davor

Séance d'information / Konferenz

BRANDENBURGER POMPES FUNÈBRES BESTATTUNGS- UNTERNEHMEN



Gratuit / Gratis



FR Nous vous proposons une séance d'information avec l'entreprise familiale Brandenburger pour vous aider à mieux comprendre les démarches liées aux pompes funèbres, un sujet difficile mais essentiel. Cette rencontre vise à vous fournir des informations claires et pratiques, afin de vous préparer sereinement à ces moments délicats de la vie. Vous aurez l'occasion de poser toutes vos questions à des experts, dans un cadre respectueux et bienveillant.

LU Wir bieten eine Informationsveranstaltung mit dem Brandenburger Familienunternehmen an, um Ihnen zu helfen, die Abläufe rund um die Bestattung, ein schwieriges, aber wichtiges Thema, besser zu verstehen. Ziel dieses Treffens ist es, Ihnen klare und praktische Informationen zu vermitteln, um Sie in aller Ruhe auf diese heiklen Momente im Leben vorzubereiten. Sie haben die Möglichkeit, in einer respektvollen und fürsorglichen Atmosphäre alle Ihre Fragen an Experten zu richten.



*S'informer,
continuer
à apprendre*



Mardi 10/06/2025
en langue française

Freitag 26/09/2025
op Lëtzebuergesch



11:00 > 12:00



Rendez-vous
à l'entrée du parc
Ou au pied de l'ascen-
seur du Gaalgebierg
pour monter à pied
ensemble.

**Treffpunkt am
Parkeingang
Oder beim Gaalge-
bierg-Aufzug, um
gemeinsam zu Fuß
hinaufzugehen.**



Jusqu'au mercredi
précédent / Bis zum
Mittwoch davor

Visite et Présentation / Besichtigung und Präsentation

ESCHER DÉIEREPARK – PARC ANIMALIER



Gratuit / Gratis



FR A deux pas du centre-ville d'Esch-sur-Alzette, le Gaalgebierg abrite un parc animalier rassemblant 25 espèces et 150 animaux. Chevreuils, boucs, lapins, vaches Highland... se partagent une surface de 2 hectares dans un environnement naturel.

Aujourd'hui, les équipes du Déierepark nous accueillent pour nous présenter le parc et leur travail auprès des animaux. À ne pas manquer !

DE Nur einen Steinwurf vom Stadtzentrum von Esch-sur-Alzette entfernt beherbergt der Gaalgebierg einen Tierpark mit 25 Arten und 150 Tieren. Hirsche, Ziegen, Kaninchen, Hochlandkühe... teilen sich eine Fläche von 2 Hektar in einer natürlichen Umgebung.

Heute begrüßen uns die Déierepark-Teams, um den Park und ihre Arbeit mit den Tieren vorzustellen. Nicht verpassen!



*Sich informieren,
Lifelong Learning*



 Jeudi / **Donnerstag**
19/06/2025

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Yolanda Dos Reis et
Clara Dos Santos,
Omega 90

 Deux groupes /
Zwei Gruppen :
• en français
• op Lëtzebuergesch

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

Séance d'information / Konferenz

LA VOLONTÉ DE LA PERSONNE EN FIN DE VIE DER WILLE DES MENSCHEN AM LEBENSENDE

€ — Gratuit / Gratis

FR Directive anticipée - personne de confiance - dispositions de fin de vie

Comment respecter la volonté d'une personne en fin de vie, si elle n'est ni entendue, ni connue, ni documentée ? Quelles sont les différentes possibilités d'expression de la volonté et quel est le lien entre elles ? Que faire auprès de personnes qui ne peuvent plus s'exprimer ou qui ne sont pas entourées par leur famille ? Qu'est-ce qui est important pour les soignants confrontés au jour le jour à ces problèmes ?

Cette présentation traite les points clés des différentes lois (loi sur les soins palliatifs, loi sur l'euthanasie, loi sur les droits et devoirs des patients...) et les différents moyens d'entrer en communication avec les personnes concernées autour de leurs volontés en fin de vie.

W Patientenverfügung - Vertrauensperson - Bestimmungen zum Lebensende

Wie kann der Wille des Menschen am Lebensende befolgt werden, wenn er nicht gehört wird, bekannt ist und dokumentiert wurde? Welche unterschiedlichen Möglichkeiten der Willensäußerung gibt es und in welchem Verhältnis stehen sie zueinander? Was tun bei Menschen, die sich nicht mehr ausdrücken können oder solchen die keine Angehörigen mehr haben? Was ist wichtig für alle, die jeden Tag mit diesen Problemen konfrontiert sind?

Dieser Vortrag befasst sich mit den Eckdaten der verschiedenen Gesetze (Palliativgesetz, Euthanasiegesetz, Patientenrechtsgesetz, ...) und den verschiedenen Möglichkeiten mit Menschen über ihre Wünsche am Lebensende ins Gespräch zu kommen.



*S'informer,
continuer
à apprendre*



Samedi / Samstag
28/06/2025



14:00 > 16:00



Mosaïque Club



Hiromi Leparmentier



Français



Jusqu'au / Bis zum
19/06/2025

Min. 5 pers.
Max. 10 pers.

Atelier / Workshop

IKEBANA



35 € Cours et matériel
35 € Kurse und Materialien



FR L'ikebana est l'art japonais de l'arrangement floral, qui met en valeur la beauté naturelle des fleurs et des branches. Il se concentre sur l'équilibre, la simplicité et l'harmonie avec la nature.

Venez découvrir cet art de la composition florale japonaise lors d'un atelier convivial ! Apprenez à créer une composition Ikebana que vous pourrez emporter chez vous, tout en profitant d'un moment de détente et de créativité.

DE Ikebana ist die japanische Kunst des Blumenarrangements, die die natürliche Schönheit von Blumen und Zweigen hervorhebt. Der Schwerpunkt liegt auf Ausgewogenheit, Einfachheit und Harmonie mit der Natur.

Entdecken Sie diese Kunst des japanischen Blumenarrangements bei einem freundlichen Workshop! Erfahren Sie, wie Sie eine Ikebana-Komposition erstellen, die Sie mit nach Hause nehmen können, während Sie einen Moment der Entspannung und Kreativität genießen.



*Sich informieren,
Lifelong Learning*



 **Mardi / Dienstag**
16/09/2025

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Auto-École Theis

 Deux groupes /
Zwei Gruppen :
• en français
• op Lëtzebuergesch

 Jusqu'au jeudi
précédent / Bis zum
Donnerstag davor

Atelier / Workshop

MISE À JOUR DU CODE DE LA ROUTE UPDATE DER STRASSENVERKEHRS- ORDNUNG

 — Gratuit / Gratis



FR Nous recevons aujourd'hui l'auto-école Theis pour une séance d'information spécialement conçue pour les personnes souhaitant mettre à jour leurs connaissances du Code de la Route. Bien que vous soyez un conducteur expérimenté, les règles de sécurité routière ont évolué depuis le passage de votre permis de conduire. Le but de cette séance est de vous fournir les outils nécessaires pour continuer à conduire en toute confiance, tout en restant informé des règles essentielles à respecter.

DE Heute laden wir die Fahrschule Theis zu einer Informationsveranstaltung ein, die speziell für Personen gedacht ist, die ihr Wissen über die Straßenverkehrsordnung auffrischen möchten. Obwohl Sie ein erfahrener Fahrer sind, haben sich die Verkehrssicherheitsregeln seit der bestandenen Fahrprüfung weiterentwickelt. Das Ziel dieser Sitzung besteht darin, Ihnen die nötigen Werkzeuge an die Hand zu geben, um mit Zuversicht weiterfahren zu können und gleichzeitig über die wesentlichen zu befolgenden Regeln informiert zu bleiben.

Aidant.lu

une initiative de

help

All Dag ass e gudden Dag

 Jeudi / **Donnerstag**
10/07/2025

 14:00 > 16:30

 Mosaïque Club

 Modération en français et expression en luxembourgeois possible

Moderation auf Französisch mit Möglichkeit sich auf Luxemburgisch auszudrücken

 Jusqu'au / Bis zum
03/07/2025

Inscription obligatoire / Anmeldung obligatorisch

Max. 10 pers.

Séance d'information / Konferenz

AIDANTS / PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

 Participation gratuite / Kostenlose Teilnahme



FR Atelier thématique : Déplacements de son proche au quotidien

Vous aidez un proche à se déplacer au quotidien, vous éprouvez des difficultés lors des transferts, vous voulez des informations sur le matériel disponible et leur financement ? Dans cet atelier, nous verrons comment simplifier les déplacements et choisir les dispositifs les plus adaptés pour votre situation.

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

DE Themenworkshop: Mobilität Ihres Angehörigen im Alltag

Sie helfen einem Angehörigen, sich im Alltag zu bewegen, haben Schwierigkeiten bei den Transfers und möchten Informationen über verfügbare Hilfsmittel und deren Finanzierung? In diesem Workshop werden wir besprechen, wie man die Mobilität erleichtern kann und die geeigneten Hilfsmittel für Ihre Situation auswählen kann.

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

Vie du club et sociabilité Clubleben und Geselligkeit



POTERSTUFF / APRÈS-MIDI
DE RENCONTRE

APRÈS-MIDI JEUX /
SPIELNACHMITTAG

PROMENADE-BALADE /
SPAZIERGANG

PÂTISSERIE /
BAKEN A GENÉISSEN

PÉTANQUE

REPAS AU RESTAURANT /
MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT

KINO A KAFFI / CINÉMA

THÉ DANSANT / TANZTEE

JOURNÉE AU ELLERGRONN / EIN TAG
IM ELLERGRONN

PROJETS INTERGÉNÉRATIONNELS /
INTERGENERATIONELLE PROJEKTE

PRÉSENTATION DU NOUVEAU
PROGRAMME / PRÄSENTATION DES
NEUEN PROGRAMMS



*Vie du club
et sociabilité*

 Tous les lundis (hors
jours fériés)

**Montags (außer
Feiertage)**

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au vendredi
précédent / Bis zum
Freitag davor

POTERSTUFF APRÈS-MIDI DE RENCONTRE



FR Chaque lundi, de 14h à 16h, nous vous accueillons dans notre local.

Nos portes ouvertes vous laissent le choix de l'activité : jouer aux cartes, faire un puzzle, continuer vos ouvrages (tricot, couture...), vous informer sur nos activités, prendre un café ou juste discuter et être avec les autres.

DE Jeden Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr begrüßen wir Sie in unseren Räumlichkeiten.

Unsere offenen Türen lassen Ihnen die Wahl der Aktivität: Karten spielen, puzzeln, Ihre Arbeit fortsetzen (stricken, nähen usw.), informieren über unsere Aktivitäten, einen Kaffee trinken oder einfach nur plaudern und mit anderen zusammen sein.



*Clubleben
und Geselligkeit*

APRÈS-MIDI JEUX SPIELNACHMITTAG

€ — Gratuit / Gratis

FR Passez un après-midi en toute convivialité !

DE Verbringen Sie einen Nachmittag bei fröhlichen Gesellschaftsspielen!



PROGRAMME / PROGRAMM

 **Bingo : 14/05, 11/06, 09/07, 06/08, 03/09/2025**

 **Jeux divers :**

21/05/2025 : Scrabble et Jeux divers

édition spéciale / Sonderausgabe **Jeux d'extérieur**

25/06/2025 : Scrabble et Jeux divers

(Rummikub, cartes, dames...)

16/07/2025 : Scrabble et Jeux divers

édition spéciale / Sonderausgabe **Times Up**

27/08/2025 : Scrabble et Jeux divers

(Rummikub, cartes, dames...)

17/09/2025 : Scrabble et Jeux divers

édition spéciale / Sonderausgabe

Schichtwiessel, jeu créé par Minettsdäpp

 **Mercredi / Mittwoch**

 **14:00 > 16:00**

 **Mosaïque Club**

 **Multilingue /
Mehrsprachig**

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



*Vie du club
et sociabilité*

 Jeudi / Donnerstag

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au vendredi
précédent / Bis zum
Freitag davor

PROMENADE-BALADE SPAZIERGANG

 — Gratuit / Gratis



FR Nous vous invitons à une promenade à un rythme tranquille et dans une ambiance amicale. Les sentiers nous permettront de prendre l'air et de discuter tranquillement. En fonction de la météo, il faudra peut-être prévoir un parapluie ou une écharpe mais la balade sera maintenue.

DE Wir laden Sie zu einem gemütlichen Spaziergang in freundlicher Atmosphäre ein. Die Wege werden es uns ermöglichen, etwas frische Luft zu schnappen und ruhig zu plaudern. Je nach Wetter kann es notwendig sein, einen Regenschirm oder einen Schal mitzubringen, aber der Spaziergang wird stattfinden.

PROGRAMME / PROGRAMM

 **22/05/2025** : Belval

 **26/06/2025** : Merl

 **24/07/2025** : Esch-Neudorf

 **25/09/2025** : Rumelange



*Clubleben
und Geselligkeit*

 Vendredi / Freitag

 14:00 > 16:30

 Mosaïque Club

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au mardi pré-
cédent (max. 8 pers.)
Bis zum Dienstag davor
(max. 8 Personen)

 Tablier / Schürze

PÂTISSERIE BAKEN A GENÉISSEN

 10 €

FR La pâtisserie est votre hobby ? ou vous aimez découvrir et goûter de nouveaux desserts ou gâteaux ?
Cet atelier est fait pour vous.

DE Backen ist Ihre Leidenschaft? Oder entdecken Sie gerne neue Nachspeisen und Kuchen, die wir gemeinsam backen. Dann ist dieser Workshop für Sie geeignet.



PROGRAMME / PROGRAMM

 **23/05/2025** : Tarte au fromage / Käsekuchen

 **27/06/2025** : Gâteau portugais à l'ananas /
Portugiesischer Ananaskuchen

 **25/07/2025** : Fruits frais dans mini-gaufres /
Frisches Obst in Miniwaffeln

 **19/09/2025** : Éclairs et chouquettes /
Eclair & Windbeutel



ESCHER BUREAU D'INFORMATION

Besoins spécifiques & Seniors

Le Service Seniors – Besoins spécifiques de la Ville d'Esch-sur-Alzette s'adresse aux seniors, aux citoyens à besoins spécifiques et leurs proches.

**Avez-vous des questions ?
des suggestions ?
Besoin d'un conseil ?
Souhaitez-vous vous renseigner
sur les offres de loisirs, l'assurance-
dépendance, le repas sur roues,
le Téléalarme, les services d'aide... ?**

Alors, n'hésitez pas et contactez-nous !
Venez nous rencontrer et/ou abonnez-
vous à notre page Facebook et/ou
envoyez-nous un courriel.

ESCHER BIBSS
Escher Bureau d'information
Besoins spécifiques & Seniors
24, rue Louis Pasteur
L-4276 Esch/Alzette

Antenne Lallange
7 Boulevard Pierre Dupong
L-4086 Esch-sur-Alzette
T : 2754 - 2210
f Escher BiBSS
escherbibss@villeesch.lu

www.esch.lu

INFORMER

FACILITER

ORIENTER

PARTICIPER



#LIEWENZUESCH



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

* Détachez ce calendrier en enlevant soigneusement les agrafes centrales



Mosaïque Club

31, rue Léon Metz

L-4238 Esch-sur-Alzette

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

Mail : mosaïque-club@croix-rouge.lu

🕒 Ouverture du bureau:

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30

💶 Paiement des activités:

Par virement sur le compte:

LU22 0019 4955 4084 3000 (BCEE)

AVRIL

MARDI 22/04	
10h	10h Gym tonique (1 ^{er} cours)
MERCREDI 23/04	
9h30	9h30 Qi Gong (1 ^{er} cours)
14h	Workshop Céramique
JEUDI 24/04	
10h15	Gym Adaptée (1 ^{er} cours)
15h	Cours Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) 1
LUNDI 28/04	
10h30	Tai Chi (1 ^{er} cours)
13h30	Bridge (1 ^{er} cours)
MARDI 29/04	
14h	Technique Emmett

MAI

VENDREDI 02/05	
14h	Atelier créatif : Béton
15h	Cours MBSR 2
LUNDI 05/05	
10h	Marche Remise en forme (Lallange)
13h45	Kino a Kaffi (DE)
MARDI 06/05	
14h	Konferenz Brandenburger (LU)
MERCREDI 07/05	
10h	Réflexologie
14h	Workshop céramique
JEUDI 08/05	
14h	Séance d'information Brandenburger (FR)

15h	Cours MBSR 3
LUNDI 12/05	
9h	Marche dynamique
14h	Danse
MARDI 13/05	
9h30	Crèche Rockids
14h30	Pétanque
MERCREDI 14/05	
10h	Conseils tablette et smartphone
14h	Bingo
JEUDI 15/05	
Arlon	
VENDREDI 16/05	
15h	Cours MBSR 4
LUNDI 19/05	
10h	Marche Remise en forme (Gaalgebierg)
MARDI 20/05	
14h	Randonnée Orchidées
MERCREDI 21/05	
10h	Réflexologie
14h	Jeux divers + Scrabble
JEUDI 22/05	
14h	Balade (Belval)
VENDREDI 23/05	
14h	Pâtisserie : Tarte fromage
15h	Cours MBSR 5
LUNDI 26/05	
9h	Marche dynamique
13h15	Parc merveilleux Bettembourg
MARDI 27/05	
14h	Technique Emmett

JUIN

10h	Marche Remise en forme (Lallange)
LUNDI 02/06	
MERCREDI 04/06	
10h	Réflexologie
14h	Workshop Céramique
16h	Thé dansant
JEUDI 05/06	
13h45	Kino a Kaffi (FR)
VENDREDI 06/06	
Burg Eltz	
15h	Cours MBSR 6
MARDI 10/06	
11h	Visite DéierePark (FR)
14h	Technique Emmett
MERCREDI 11/06	
10h	Conseils tablette et smartphone
14h	Bingo
JEUDI 12/06	
12h	Restaurant Club 5
14h30	Crèche Boumba
VENDREDI 13/06	
15h	Cours MBSR 7
SAMEDI 14/06	
7h45	Marche internationale de Diekirch
LUNDI 16/06	
9h	Marche dynamique
MARDI 17/06	
Journée au Ellergronn	
14h30	Pétanque

10h	Réflexologie
14h	Workshop Céramique
JEUDI 19/06	
14h	Séance d'information : Dernières volontés (LU/FR)
20h45	Visite imprimerie Editpress
VENDREDI 20/06	
14h	Cours MBSR 8
MERCREDI 25/06	
14h	Jeux divers + Scrabble
JEUDI 26/06	
14h	Balade (Merl)
15h	Cours MBSR 9
VENDREDI 27/06	
14h	Pâtisserie : Gâteau ananas
20h	Conservatoire : Made in America
SAMEDI 28/06	
14h	Workshop Ikebana
LUNDI 30/06	
10h	Marche Remise en forme (Gaalgebierg)
14h	Danse
JUILLET	
MERCREDI 02/07	
10h	Réflexologie
VENDREDI 04/07	
15h	Cours MBSR 10
Maastricht	

LUNDI 07/07	Marche dynamique
MARDI 08/07	Technique Emmett
MERCREDI 09/07	Conseils tablette et smartphone
	Bingo
JEUDI 10/07	Initiation Golf
	Atelier pour aidants : mobilité
 VENDREDI 11/07	Crèche Rockids
	Workshop Céramique
LUNDI 14/07	Marche Remise en forme (Lallange)
MERCREDI 16/07	Réflexologie
	Jeux divers + Scrabble
JEUDI 17/07	Metz
 VENDREDI 18/07	Atelier créatif : Horloge
LUNDI 21/07	Marche dynamique
MARDI 22/07	Visite Straussenfarm / Ferme d'autruches

JEUDI 24/07	Balade (Esch-Neudorf)
 VENDREDI 25/07	Pâtisserie : Mini gaufres
	Workshop Céramique
LUNDI 28/07	Marche Remise en forme (Gaalgebierg)
MARDI 29/07	Pétanque
MERCREDI 30/07	Réflexologie
JEUDI 31/07	Musée Dräi Eechelen
LUNDI 04/08	Marche dynamique
MARDI 05/08	Technique Emmett
MERCREDI 06/08	Bingo
FERMETURE D'ÉTÉ DU VENDREDI 08/08 AU DIMANCHE 24/08/2025.	
LUNDI 25/08	Marche Remise en forme (Lallange)
MERCREDI 27/08	Réflexologie
	Jeux divers + Scrabble

JEUDI 28/08	Schueberfouer
 VENDREDI 29/08	Workshop Céramique
SEPTEMBRE	
LUNDI 01/09	Marche dynamique
MARDI 02/09	Technique Emmett
MERCREDI 03/09	Conseils tablette et smartphone
	Bingo
JEUDI 04/09	Stauséi / Lac Haute-Sûre
 VENDREDI 05/09	Atelier créatif : Collage photos
LUNDI 08/09	Marche Remise en forme (Gaalgebierg)
MARDI 09/09	Pétanque
MERCREDI 10/09	Réflexologie
	Workshop Céramique
JEUDI 11/09	Crèche Boumba
 VENDREDI 12/09	Présentation du programme d'automne

SAMEDI 13/09	Fête médiévale de Dudelange
LUNDI 15/09	Marche dynamique
MARDI 16/09	Code de la route
MERCREDI 17/09	Jeux divers + Scrabble
JEUDI 18/09	Promenade Grund-Pfaffenthal
 VENDREDI 19/09	Pâtisserie : Eclairs et chouquettes
LUNDI 22/09	Marche Remise en forme (Lallange)
	Danse
MARDI 23/09	Marie-Astrid
MERCREDI 24/09	Réflexologie
JEUDI 25/09	Balade
 VENDREDI 26/09	Visite DéierePark (LU)
LUNDI 29/09	Marche dynamique

LÉGENDE



Bien dans son corps



S'informar, continuer à apprendre



Vie du Club et sociabilité



Sortir, visiter, partir en excursion



Un événement vous intéresse ? Vous participez à l'activité ?
Cochez la case !

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

MI-AVRIL - SEPTEMBRE 2025

LÉGENDE



Bien dans son corps



S'informer, continuer à apprendre



Vie du Club et sociabilité

LUNDI

9h	Marche dynamique	
10h	Marche de remise en forme	
10h30	Tai Chi Bien-être	

MARDI

9h15	Initiation à la salle de fitness	
10h	Gym tonique	

MERCREDI

9h30	Qi Gong	
10h	Réflexologie Plantaire	
10h	Conseils tablette et smartphone	

JEUDI

10h15	Gym douce adaptée	
10h30	Tennis de table	

VENDREDI

--	--	--

13h30	Cours de Bridge	
14h	Poterstuff Kino a Kaffi	
14h	Danse	

14h	Technique Emmett	
14h30	Pétanque	

14h	Bingo Scrabble Jeux divers	
16h	Sophrologie	

14h	Kino a Kaffi Balade	
-----	------------------------	--

14h	Pâtisserie Ateliers créatifs	
15h	Cours MBSR	

nopesch la fête des voisins fest

Freideg, de 23. Mee 2025
Vendredi 23 mai 2025

Op der Léier
15h Parcours relais musical
17h Nopeschfest



nopeschfest.lu

  Follow us



*Vie du club
et sociabilité*



Mardi / **Dienstag**
13/05,
17/06 (Ellergronn),
29/07, 09/09/2025



14:30 > 17:00



Terrain de Pétanque
du parc du
Gaalgebierg
Pétanque-Platz im
Gaalgebierg-Park



Multilingue /
Mehrsprachig



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

PÉTANQUE



Gratuit • Inscription demandée
Gratis • Anmeldung erforderlich



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.



*Clubleben
und Geselligkeit*

REPAS AU RESTAURANT MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT

FR Envie de passer un déjeuner convivial ? Alors joignez-vous à nous pour un repas en toute convivialité. Nous vous proposons 2 rendez-vous :

DE Lust auf ein gemütliches Mittagessen? Nehmen Sie Teil an einer Mahlzeit in fröhlicher Gesellschaft. Wir bieten Ihnen 2 Termine an:



PROGRAMME / PROGRAMM



12/06/2025: Brasserie « **Club 5** »,
Parc Laval à Esch-sur-Alzette

Rendez-vous devant la piscine à 11h50.

Treffpunkt vor dem Schwimmbad um 11:50 Uhr.



28/08/2025: Restaurant « **Chez Irène** »,
Schueberfouer

Départ en train à 11h14 depuis la gare d'Esch/Alzette.

Abfahrt mit dem Zug 11:14 Uhr vom Escher Bahnhof.



Jeudi / Donnerstag



12:00 > 14:00



Multilingue /
Mehrsprachig



Jusqu'au vendredi
précédent / Bis zum
Freitag davor



*Vie du club
et sociabilité*

 **Lundi / Montag**
ou / oder
Jeudi / Donnerstag

 **14:00 > 17:00**

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

 **Bus 7 - Arrêt Villa**
Mousset

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

KINO A KAFFI CINÉMA

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

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

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

PROGRAMME / PROGRAMM

 **Montag 05/05/2025:**
Die Schöne und das Biest de Bill Condon (2017)
Die Schöne und das Biest ist eine wunderbare Interpretation des klassischen Disney-Stoffs

 **Jeudi 05/06/2025:**
La cage dorée de Ruben Alves (2013)
Comédie franco-portugaise qui allie humour, profondeur et tendresse. Un film magnifique !

 **Jeudi 02/10/2025:**
Les Filles du Docteur March de Greta Gerwig (2019)
Film d'époque aussi émouvant qu'inspirant.
Une nouvelle adaptation réussie !





*Clubleben
und Geselligkeit*

THÉ DANSANT TANZTEE

- € — Thé dansant offert par la Ville d'Esch /
Dîner sur réservation, à charge des participants
Die Kosten des Tanztees übernimmt die Stadt Esch /
Abendessen zu Lasten der Teilnehmenden.



FR Nous vous invitons à notre traditionnel thé dansant.

Nous avons choisi de proposer chaque thé dansant dans un quartier différent de la ville. Ce sera aussi l'occasion de changer d'ambiance et de style musical mais toujours dans un cadre agréable avec une piste de danse sur laquelle vous pouvez vous laisser emporter par la musique.

Une occasion à ne pas manquer par les amatrices et amateurs de danse.

DE Wir laden Sie zu einem traditionellen Tanztee ein, wo Sie Ihr Tanzbein schwingen können.

Wir werden Sie regelmäßig in ein anderes Stadtviertel zum Tanztee einladen. Somit werden das Ambiente und auch die Musikrichtung variieren. Eine Gelegenheit, die Tanz-Liebhaber sich auf keinen Fall entgehen lassen sollen.

 Mercredi / Mittwoch
04/06/2025

 16:00 > 21:00

 Lieu à définir

 Jusqu'au / Bis zum
22/05/2025

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



*Vie du club
et sociabilité*

JOURNÉE AU ELLERGRONN EIN TAG IM ELLERGRONN

€ — Gratuit • Inscription demandée
Gratis • Anmeldung erforderlich



 **Mardi / Dienstag**
17/06/2025

 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
14/06/2025

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 !

Apportez vos couverts réutilisables.

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!

Bringen sie ihr eigenes wiederverwendbares Geschirr.



*Clubleben
und Geselligkeit*



Crèche Rockids
Mardi / Dienstag
09:30 > 11:30

Vendredi / Freitag
09:30 > 11:30

Crèche Boumba II
Jeudi / Donnerstag
15:00 > 16:30



Multilingue /
Mehrsprachig



Jusqu'au lundi
précédent / Bis zum
Montag davor

PROJETS INTERGÉNÉ- RATIONNELS INTERGENERATIO- NELLE PROJEKTE



Gratuit / Gratis

FR Si vous aimez le contact avec les enfants en bas âge, n'hésitez pas à participer à ces activités encadrées par le personnel de la crèche et du Mosaïque Club !

Enfants de 2 à 4 ans (groupe de 6 enfants et 3 seniors maximum).

DE Wenn Sie den Kontakt mit kleinen Kindern mögen, zögern Sie nicht, an diesen Aktivitäten teilzunehmen, die von den Mitarbeitern der Kinderkrippe und des Mosaïque Clubs betreut werden!

Kinder von 2 bis 4 Jahren (Gruppe von 6 Kindern und 3 Senioren).

Crèche Rockids / Rockids Kindergarten



13/05/2025 : Activité jardinage / Gartenaktivität



Mosaïque Club



11/07/2025 : Activité en cuisine / Küchenaktivität



Crèche Rockids

Crèche Boumba / Boumba Kindergarten



12/06/2025 : Sortie piscine / Schwimmbadausflug



Rendez-vous à la Crèche (rue Michel Lentz)
pour aller ensemble à la piscine.



11/09/2025 : Parcours de psychomotricité /
Psychomotorische Übungen



Crèche Boumba II



*Vie du club
et sociabilité*

 **Vendredi / Freitag**
12/09/2025

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au vendredi
précédent / Bis zum
Freitag davor

PRÉSENTATION DU NOUVEAU PROGRAMME PRÄSENTATION DES NEUEN PROGRAMMS!

 — Gratuit / Gratis



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

À cette occasion, vous pourrez également voir les photos prises pendant les activités et choisir celles que vous voulez imprimer.

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

Bei dieser Gelegenheit können Sie die Fotos der vergangenen Aktivitäten ansehen und auswählen die Sie ausdrucken möchten.

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



EXCURSION / AUSFLUG : ARLON

RANDONNÉE DÉCOUVERTE
D'ORCHIDÉES SAUVAGES /
WILDORCHIDEENWANDERUNG

PARC MERVEILLEUX,
BETTEMBOURG

EXCURSION / AUSFLUG :
BURG ELTZ

IMPRIMERIE EDITPRESS /
DRUCKEREI EDITPRESS

SPECTACLE DE DANSE / TANZSHOW :
MADE IN AMERICA

EXCURSION / AUSFLUG : MAASTRICHT

EXCURSION / AUSFLUG : METZ

FERME D'AUTRUCHES /
STRAUSSENFARM

MUSÉE DRÄI EECHELEN

LAC DE LA HAUTE-SÛRE / STAUSÉI

FÊTE MÉDIÉVALE / MITTELALTERFEST
FESTIVAL - DUDELANGE

VISITE DES QUARTIERS GRUND -
CLAUSEN - PFAFFENTHAL

MARIE-ASTRID



*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*



Jeudi / **Donnerstag**
15/05/2025



Départ en train
09h15 (Gare d'Esch/
Alzette)

Abfahrt mit dem Zug
09:15 Uhr (Escher
Bahnhof)



Multilingue /
Mehrsprachig



Jusqu'au / **Bis zum**
07/05/2025

Excursion / Ausflug

ARLON



5,80 € Billet de train A-R

5,80 € Fahrkarte Hin-und Rückfahrt



FR Aujourd'hui, nous passons la journée à Arlon, une ville charmante où l'histoire et la convivialité se rencontrent. Le jeudi matin, Arlon vit au rythme de son marché : produits frais, mais aussi textiles, fleurs et plantes, petite maroquinerie... Après une balade au marché en matinée, et pour continuer le dépaysement, nous irons manger au restaurant « La Couscoussière » qui sert couscous, tajines ou grillades. L'après-midi, ceux qui le souhaitent pourront visiter l'exposition Da Vinci au Palais d'Arlon ou se balader dans la ville.

DE Heute verbringen wir den Tag in Arlon, einer bezaubernden Stadt, in der Geschichte und Freundlichkeit aufeinander treffen. Am Donnerstagmorgen lebt Arlon im Rhythmus seines Marktes: frische Produkte, aber auch Textilien, Blumen und Pflanzen, kleine Lederwaren... Nach einem morgendlichen Spaziergang auf dem Markt und um die Abwechslung fortzusetzen, essen wir im Restaurant „La Couscoussière“, das Couscous, Tajines oder gegrilltes Fleisch serviert. Wer möchte, kann am Nachmittag die Da Vinci-Ausstellung im Palais d'Arlon besuchen oder durch die Stadt schlendern.

RANDONNÉE DÉCOU- VERTE D'ORCHIDÉES SAUVAGES WILDORCHIDEEN- WANDERUNG

 Mardi / **Dienstag**
20/05/2025

 14:00 > 17:00

 Rendez-vous sur
place à 14h (Par-
king Quai de Neu-
dorf - Esch /Alzette)
Ou départ à pied à
13h45 depuis la place
de l'hôtel de ville (15
minutes de marche)

**Treffpunkt um 14:00
Uhr vor Ort (Park-
platz Quai de Neudorf
- Esch/Alzette)
Oder Abfahrt zu Fuß
um 13:45 Uhr vom
Rathausplatz (15 Geh-
minuten)**

 Serge Thomas

 Luxembourgeois,
allemand, français

**Luxemburgisch,
Deutsch, Französisch**

 Jusqu'au / **Bis zum**
14/05/2025

Max. 15 pers.

 Chaussures solides
nécessaires, bouteille
d'eau.

**Feste Schuhe erfor-
derlich, Trinkfläche.**

 — **Gratuit / Gratis**

FR Les orchidées sauvages au Luxembourg sont plus nom-
breuses qu'on ne le pense. Alors que certaines d'entre
elles sont encore très répandues et faciles à observer,
d'autres sont rares et discrètes. Vous êtes invités avec
d'autres personnes à admirer ces beautés dans la nature.
Sur notre chemin (environ 4,5 km) par le Brucherbiertg
- Lallengerbiertg, nous pourrions, avec un peu de chance,
observer 10 à 13 espèces d'orchidées parmi les 36
existant encore au Luxembourg.

DE Wilde Orchideen im Luxemburg gibt es mehr als man
denkt. Während einige von ihnen noch weit verbreitet und
leicht zu beobachten sind, sind andere selten und diskret.
Sie sind eingeladen mit anderen Leuten diese Schönheiten
in der Natur zu bewundern. Auf unserem Weg (ca. 4,5 km)
über den Brucherbiertg - Lallengerbiertg, können wir mit
etwas Glück 10 - 13 Arten von den in Luxemburg noch 36
vorkommenden Orchideenarten antreffen.





*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*



Lundi / Montag
26/05/2025



Rendez-vous sur
place à 14h00
Ou départ en trans-
port en commun à
13h15 (Gare d'Esch/
Alzette)

**Treffpunkt um 14:00
Uhr vor Ort
Oder Abfahrt mit de
öffentlichen Ver-
kehrsmitteln um
13:15 Uhr (Escher
Bahnhof)**



Multilingue /
Mehrsprachig



Jusqu'au / Bis zum
22/05/2025

PARC MERVEILLEUX, BETTEMBOURG



15 € Entrée au parc ; 13 € à partir de 60 ans.

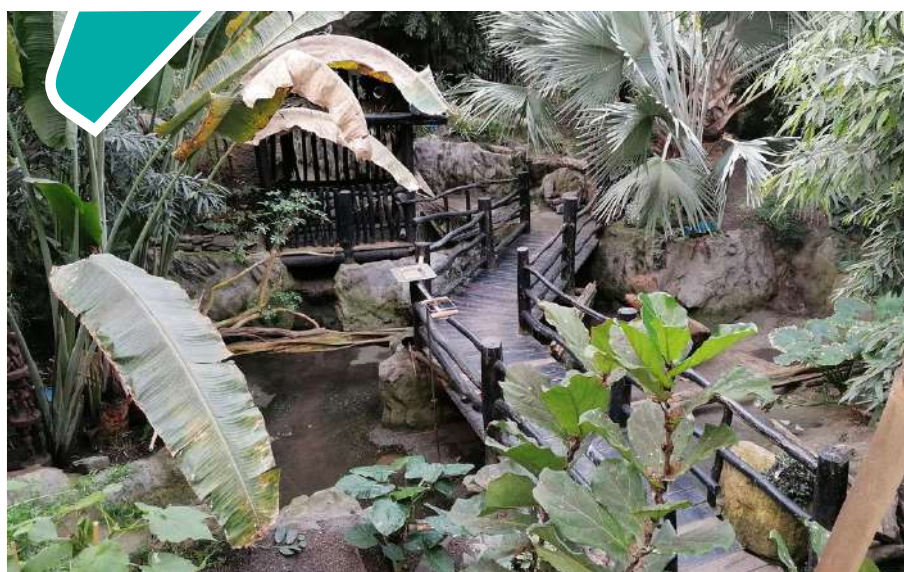
15 € Eintritt in den Park; 13 € für Personen ab 60 Jahren.



Nous vous invitons à passer un agréable après-midi au Parc merveilleux, un lieu parfait pour les amoureux de la faune et de la nature. Cette sortie nous fera découvrir une grande variété d'animaux du monde dans un cadre verdoyant, tout en profitant d'un moment de détente en plein air. Nous voyagerons également dans les tropiques en nous promenant dans les deux maisons tropicales, Amazonia et Mahajang.



Wir laden Sie ein, einen angenehmen Nachmittag im wunderschönen Park zu verbringen, einem perfekten Ort für Tier- und Naturliebhaber. Bei diesem Ausflug lernen wir eine große Vielfalt an Tieren aus der ganzen Welt in einer grünen Umgebung kennen und genießen gleichzeitig einen Moment der Entspannung an der frischen Luft. Wir werden auch in die Tropen reisen, indem wir durch die beiden Tropenhäuser Amazonia und Mahajang spazieren.





*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*



Vendredi / **Freitag**
06/06/2025



Départ en bus
7h00 Parking Aloyse
Meyer (Lallange)
7h10 Gare d'Esch/
Alzette (Bus emplace-
ment C1)

Abfahrt mit dem Bus
07:00 Uhr Parkplatz
**Aloyse Meyer (Lallé-
ng)**
07:10 Uhr Escher
Bahnhof (Busstandort
C1)



Visite guidée du
château en allemand
(flyer descriptif en
français)

Führung durch das
Schloss auf Deutsch
(beschreibender Flyer
auf Französisch)



Jusqu'au / **Bis zum**
19/05/2025

Excursion / Ausflug

BURG ELTZ

€ — 71 € Transport en bus, visite guidée du château
71 € Busreise + Schlossführung



FR Visitez avec nous le château d'Eltz, qui a survécu à toutes les guerres sans être endommagé. Il possède une architecture médiévale incomparable et un mobilier original datant de neuf siècles. Ensuite, nous irons à Beilstein où nous mangerons ensemble dans un restaurant de la petite ville historique. Vous aurez ensuite la possibilité de flâner dans les rues ou de visiter les ruines du château de Metternich avant de prendre le chemin du retour.

DE Besuchen sie mit uns die Burg Eltz, welche alle Kriege unbeschadet überstanden hat. Sie hat eine unvergleichliche Architektur aus dem Mittelalter und eine originale Einrichtung aus neun Jahrhunderten. Danach werden wir nach Beilstein fahren, wo wir gemeinsam in einem Restaurant der kleinen historischen Stadt essen werden. Anschließend haben sie noch die Möglichkeit durch die Straßen zu schlendern oder die Ruinen der Burg Metternich zu besichtigen bevor wir dann die Heimreise antreten.



*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*

Editpress
Luxembourg s.a.

 Jeudi / **Donnerstag**
19/06/2025

 Rendez-vous sur
place à 20h45

**Treffpunkt um
20:45 Uhr vor Ort**

 Centre d'impression
« Editpress Sommet »
Z.I. Sommet, Rue
Henri Koch, L-4354
Esch-sur-Alzette

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au / **Bis zum**
12/06/2025

IMPRIMERIE EDITPRESS DRUCKEREI EDITPRESS

 — Gratuit / **Gratis**



FR En février, le club a visité les rédactions d'Editpress (Tageblatt et Quotidien) à Belval. A cette occasion, les participants ont pu découvrir comment fonctionne une rédaction de presse, ainsi que le métier de journaliste. Place à l'étape suivante avec la visite de l'imprimerie du groupe où nous pourrons assister à l'impression d'une des publications d'Editpress.

Pour ceux qui le souhaitent, nous nous retrouvons à 18h45 au restaurant « Grupo Celeste », 30 rue Joseph Kieffer à Esch.

DE Im Februar besuchte der Club die Redaktionen von Editpress (Tageblatt und Quotidien) in Belval. Bei dieser Gelegenheit konnten die Teilnehmer die Funktionsweise einer Presseredaktion und den Beruf des Journalisten kennenlernen. Kommen wir zum nächsten Schritt und besuchen die Druckerei der Gruppe, wo wir den Druck einer der Veröffentlichungen von Editpress miterleben können.

Wenn Sie möchten, treffen wir uns um 18:45 Uhr im Restaurant „Grupo Celeste“, 30 rue Joseph Kieffer in Esch.



Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge



Vendredi / **Freitag**
27/06/2025



Rendez-vous sur
place à 19h45

**Treffpunkt um 19:45
Uhr vor Ort**



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



Multilingue /
Mehrsprachig



Jusqu'au / **Bis zum**
12/06/2025

Spectacle de danse / Tanzshow

MADE IN AMERICA

€ — 20 € Ticket • 1,50 € KulturPass



FR Découvrez *Made in America*, un spectacle de danse époustouflant ! Inspiré par l'effervescence artistique des États-Unis, ce spectacle vous fera voyager à travers les époques et les styles.

Made in America est entièrement réalisé par les enseignant·e·s et les élèves des classes de danse du Conservatoire d'Esch-sur-Alzette.

Ne manquez pas cette occasion de vibrer au rythme de l'American Dream !

DE Entdecken Sie *Made in America*, eine atemberaubende Tanzshow! Inspiriert von der künstlerischen Begeisterung der Vereinigten Staaten nimmt Sie diese Show mit auf eine Reise durch Epochen und Stile.

„Made in America“ wird vollständig von den Lehrern und Schülern der Tanzklassen am Konservatorium Esch-sur-Alzette produziert.

Lassen Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen, im Rhythmus des amerikanischen Traums zu vibrieren.



*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*

 Vendredi / Freitag
04/07/2025

 Départ en bus
7h00 Parking Aloyse
Meyer (Lallange)

7h10 Gare d'Esch/
Alzette (Bus emplace-
ment C1)

**Abfahrt mit dem
Bus 07:00 Uhr Park-
platz Aloyse Meyer
(Lalléng)**

**07:10 Uhr
EscherBahnhof
(Busstandort C1)**

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au / Bis zum
20/06/2025

Excursion / Ausflug

MAASTRICHT

€ — 52 € Transport en bus
52 € Busreisen

FR Envie de vous évader à Maastricht une journée ? Selon vos désirs, vous pourrez passer le temps à visiter les bâtiments historiques de la ville, flâner dans les zones piétonnes ou faire du shopping.

Le vendredi est également le jour de marché où vous trouverez fruits et légumes, vêtements, tissus, plantes et fleurs.

DE Diese niederländische Stadt hat vieles zu bieten: historische Bauwerke, typische Architektur, gemütliches Ambiente, zahlreiche Fußgängerzonen mit Geschäften aller Art. Egal wofür Sie sich entscheiden, Sie verbringen bestimmt einen interessanten Tag ganz nach Ihren Wünschen.

Freitags ist Markttag in Maastricht mit vielen Gemüse- und Obstständen, Kleidern... Ganz besonders Näherinnen kommen voll auf ihre Kosten: Es gibt unzählige Stände mit Stoffen.





*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*

 Jeudi / Donnerstag
17/07/2025

 Départ en train à 9h15
(gare d'Esch/Alzette)

**Abfahrt mit der Bahn
um 9:15 Uhr (Escher
Bahnhof)**

 Jusqu'au / Bis zum
10/07/2025

Excursion / Ausflug

METZ

- € — 17,60 € Billet de train A-R Esch/Alzette-Metz
+ 15 € Croisière en bateau solaire
17,60 € Fahrkarte Hin-und Rückfahrt Esch/Alzette-Metz
+ 15 € Solarbootfahrt



FR Découvrez Metz dans une ambiance de vacances !

Le matin, nous nous baladerons dans la ville pour découvrir le parcours « Art & Jardins » du festival Constellations qui illumine l'été messin. Après un repas dans un restaurant, nous prendrons le bateau solaire pour une croisière sur la Moselle.

DE Entdecken Sie Metz in Urlaubsatmosphäre!

Am Morgen machen wir einen Spaziergang durch die Stadt, um die Route „Kunst & Gärten“ des Constellations-Festivals, zu entdecken, die den Metzger Sommer erleuchtet. Nach dem Essen in einem Restaurant wird eine Solarbootsfahrt auf der Mosel angeboten.



*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*



Mardi / Dienstag
22/07/2025



Rendez-vous sur
place à 14h
Ou départ en trans-
port en commun
12h50 (Gare d'Esch/
Alzette)

Treffpunkt um 14:00
Uhr vor Ort
Oder Anreise mit öf-
fentlichen Verkehrs-
mitteln 12:50 Uhr
(Escher Bahnhof)



Luxembourgeois /
Lëtzebuergesch



Jusqu'au / Bis zum
08/07/2025

Visite / Besuch

FERME D'AUTRUCHES STRAUSSENFARM

- € — 15 € Visite de la ferme + inclus dans le prix : 1 coupe ou eau, dégustation de pâté d'autruche, salami d'autruche...
15 € Straussenfarmbesichtigung + im Preis inbegriffen:
1 Glas Sekt oder Wasser, Verkostung von Straußenpas-
tete, Straußensalami usw...



- FR** Ensemble, nous partirons à la découverte de la ferme d'autruches à Contern. Nous recevrons de nombreuses informations sur l'élevage des autruches, petites et grandes, et nous aurons ensuite la possibilité de déguster leurs produits.
- DE** Zusammen begeben wir uns auf Entdeckungsreise der Straussenfarm in Contern. Hier werden wir zahlreiche Informationen über die Haltung der kleinen und großen Strauße erhalten und im Anschluss bekommen wir die Möglichkeit die Produkte zu verkosten.



*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*

 **Jeudi / Donnerstag**
31/07/2025

 Rendez-vous sur
place à 10h
Ou départ en trans-
port en commun à
9h15 (Gare d'Esch/
Alzette)

**Treffpunkt um 10:00
Uhr vor Ort**

**Oder Abfahrt mit öf-
fentlichen Verkehrs-
mitteln um 09:15 Uhr
(Escher Bahnhof)**

 Musée Dräi Eechelen
5, Park Dräi Eechelen
L-1499 Luxembourg

 Visite guidée en
luxembourgeois /
**Führung auf Luxem-
burgisch**

 **Jusqu'au / Bis zum**
24/07/2025

MUSÉE DRÄI EECHELEN

€ — **8 € Visite guidée du musée**
8 € Führung durch das Museum



FR Ce musée se situant au Kirchberg, dans le réduit du Fort Thüngen, aborde l'histoire du Luxembourg et de sa forteresse de la fin du Moyen-Âge jusqu'à son démantèlement en 1867. Le bâtiment présente des casemates exceptionnellement bien conservées et sa terrasse offre l'une des plus belles vues de la ville de Luxembourg.

Après la visite guidée de l'exposition permanente, nous mangerons dans un restaurant du quartier. Après le repas, nous découvrirons les jardins LUGA du Kirchberg.

DE Dieses Museum in Kirchberg, auf dem Gelände der Festung Thüngen, erzählt die Geschichte Luxemburgs und seiner Festung vom Ende des Mittelalters bis zu ihrer Zerstörung im Jahr 1867. Das Gebäude präsentiert außergewöhnlich gut erhaltene Kasematten und die Terrasse bietet einen der schönsten Ausblicke auf die Stadt Luxemburg.

Nach der Führung durch die Dauerausstellung essen wir in einem lokalen Restaurant. Nach dem Essen entdecken wir die LUGA-Gärten von Kirchberg.

LAC DE LA HAUTE-SÛRE / STAUSÉI

€ — 45 € Transport en minibus et guide randonnée
45 € Minibus und Wanderführer

📅 Jeudi / **Donnerstag**
04/09/2025

🚌 Départ en minibus
8h30 Parking Aloyse
Meyer (Lallange)

**Abfahrt mit dem Mini-
bus 8:30 Uhr Parkplatz
Aloyse Meyer (Lalléng)**

🌐 Langue de la visite
dépendant du groupe
(LU ou FR).

**Die Sprache der Füh-
rung hängt von der
Gruppe ab (LU oder
FR).**

✍️ Jusqu'au / **Bis zum**
25/08/2025

📋 Chaussures solides et
des vêtements adaptés.
Prévoir aussi une petite
collation et une bou-
teille d'eau.

**Feste Schuhe, sowie
angepasste Kleidung.
Sehen sie auch ein
kleines Picknick vor und
eine Flasche Wasser.**



FR Nous nous rendrons aujourd'hui à Lultzhausen pour une randonnée exceptionnelle accompagnée du gardien du Parc Naturel de la Haute-Sûre.

La randonnée part de Kaundorf et fait environ 6-7 km (environ 3 heures de marche). Vous recevrez alors de nombreuses informations sur le barrage, l'eau potable, le système de points de secours...

DE Wir begeben uns heute Richtung Esch-Sauer und werden mit einem Ranger des Naturpark Uewersauer eine interessante Wanderung machen. Die Wanderung startet in Kaundorf, beträgt ungefähr 6-7 km und sie werden zahlreiche Informationen über den Stauséi, das Trinkwasser, das Rettungssystem, die Merh-zwecktalsperre und über die Louhecken erhalten.



*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*

 Samedi / **Samstag**
13/09/2025

 Départ en transport
en commun
13h30 (Gare d'Esch/
Alzette)

**Abfahrt mit dem Bus
13:30 Uhr (Escher
Bahnhof)**

 Multilingue /
Mehrsprachig

 Jusqu'au / **Bis zum**
05/09/2025

FÊTE MÉDIÉVALE / MITTELALTERFEST FESTIVAL

Dudelange

- € — 10 € Entrée à la fête
8 € pour les personnes en habits d'époque
10 € Eintritt
8 € für Personen in historischer Kleidung



FR Découvrez la plus grande fête médiévale de la Grande Région !

Dudelange se pare des couleurs du Moyen-âge le temps d'un week-end. Marché médiéval de plus de 90 marchands et artisans, tournois de chevaliers, spectacles d'acrobatie, campement médiéval, troubadours et sal-timbanques, équipe de combat à l'épée... plongez dans l'univers médiéval !

DE Entdecken Sie das größte Mittelalterfest der Großregion!

Düdelingen erstrahlt ein Wochenende lang in den Farben des Mittelalters. Mittelalterlicher Markt mit mehr als 90 Händlern und Kunsthandwerkern, Ritterturniere, akrobatische Shows, mittelalterliches Lager, Troubadours und Akrobaten, Schwertkampfteam ... tauchen Sie ein in die Welt des Mittelalters!



*Sortir,
visiter,
partir
en excursion*



Jeu. / **Donnerstag**
18/09/2025



Départ en train à 9h15
(Gare d'Esch/Alzette)

Abfahrt mit dem Zug
09:15 Uhr (Escher
Bahnhof)



Activité proposée par
Bele Kuby, membre
de notre club.

Aktivität vorgeschla-
gen von Bele Kuby,
Mitglied unseres Clubs.



Multilingue /
Mehrsprachig



Jusqu'au / **Bis zum**
11/09/2025



Durée 1h30
• Terrain plat

Dauer 1 ½ Stunde
• Unebenes Gelände

GRUND - CLAUSEN - PFAFFENTHAL

Randonnée à travers les anciens quartiers du Luxembourg /
Wanderung durch die uralten Stadtteile Luxemburgs



Gratuit / **Gratis**

FR Avec le grand ascenseur, nous atteignons le quartier « Grund ». En nous promenant dans les rues étroites, nous admirons les rochers majestueux sur lesquels repose la ville de Luxembourg. Après l'ancienne abbaye et l'ancienne prison, nous longeons les rives de l'Alzette que nous suivons jusqu'à Clausen. Le souvenir du château de Mansfeld est évoqué par de grandes images et des textes le long des rochers.

Nous prévoyons de nous arrêter à l'auberge de jeunesse pour le déjeuner puis de continuer vers Pfaffenthal, qui a été magnifiquement rénové et restauré, toujours le long de l'Alzette.

Le Pfaffenthal avait autrefois mauvaise réputation : des voleurs et des escrocs y vivaient (dans certaines expressions, le vieux langage criminel « Jänisch » existe encore, une sorte de langage secret que les autres ne comprenaient pas).

L'ascenseur vitré nous ramène en ville haute et nous prenons le tram jusqu'à la gare.

DE Mit dem großen Lift erreichen wir den Stadtteil „Grund“. Während wir durch die engen Sträßchen laufen, bewundern wir die stattlichen Felsen, auf denen die Stadt Luxemburg ruht. Vorbei an der ehemaligen Abtei und dem alten Gefängnis geht's ans Ufer der Alzette, der wir bis nach Clausen folgen. Die Erinnerung an das Schloss Mansfeld wird durch große Bilder und Texte entlang der Felsen wachgerufen.

Zum Mittagessen wollen wir in der Jugendherberge einkehren und danach geht es weiter ins Pfaffenthal, das schön renoviert und restauriert ist, immer an der Alzette entlang.

Früher hatte das Pfaffenthal einen schlechten Ruf: angeblich lebten dort Diebe und Gauner (die alte Gaunersprache „Jänisch“ existiert immer noch in manchen Ausdrücken, eine Art Geheimsprache, die die anderen nicht verstanden.

Der gläserne Lift bringt uns wieder nach oben in die Oberstadt und mit der Tram fahren wir zum Bahnhof.



*Ausgehen,
Besichtigungen,
Ausflüge*

 **Mardi / Dienstag**
23/09/2025

 **Départ en bus**
10h30 Parking Aloyse
Meyer (Lallange)

Abfahrt mit dem Bus
10:30 Uhr Parkplatz
Aloyse Meyer (Lalléng)

 **Jusqu'au / Bis zum**
10/09/2025
Max. 20 pers.

Sortie / Ausgang

MARIE-ASTRID

- € — 89 € Transport en bus + repas + thé dansant
(hors boissons)
89 € Transport mit dem Bus + Mahlzeit + Tanztee
(ohne Getränke)

FR Comme chaque année, les clubs Aktiv Plus 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 le signe de la musique de Jeannot Conter et la piste de danse sera ouverte !

DE Die Clubs Aktiv Plus 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

- Fine crème de légumes / **Feine Gemüsecremesuppe**
- Bouchée à la reine, pommes frites et salade
Ou Menu végétarien : Polenta poêlée avec son ragoût de champignons et légumes
Königinpastete, Pommes Frites und Salat
Oder Vegetarisches Menu: Gebratene Polenta mit Champignon-Ragout und Gemüse
- Tarte grand-mère avec sa glace vanille /
Apfeltorte Grossmutterart mit Vanilleeis

E-SENIOR 2.0

2025

GEMEINSAM INS NETZ

SMARTPHONE-CAFÉS mit persönlicher
Beratung zu Smartphone oder Tablet

ENSEMBLE SUR LE WEB

SMARTPHONE-CAFÉ avec conseil
personnalisé sur les smartphones et tablettes

TERMINE 2025 / RENDEZ-VOUS 2025

mit vorheriger Anmeldung /
avec inscription au préalable

DONNERSTAG ab 14H30 / **JEUDI** à partir de 14H30

17.04.2025 Escher Rentner an Invalide Veräin | 42 Rue Large

22.05.2025 Konschthal Esch | 29 Boulevard Prince Henri

19.06.2025 Brasserie K116 | 116 Rue de Luxembourg

17.07.2025 Escher Bibliothéik | 26 Rue Emile Mayrisch

21.08.2025 Kaf Lokal | 59 Rue de l'Alzette

18.09.2025 Café Saga | 6 Ënnert den Heichiewen

16.10.2025 Bridderhaus | 1 Rue Léon Metz

20.11.2025 Bei de Minettsdäpp | 8 Rue Berwart

18.12.2025 Escher Kafé | 55 Rue Clair-Chêne

KONTAKT & ANMELDUNG / CONTACT & INSCRIPTION

ESCHER BIBSS T: 2754 2210 escherbibss@villeesch.lu

GOLDENME T: 661 529 913 info@goldenme.lu



#LIEWENZUESCH



FICHE D'INSCRIPTION / ANMELDEFORMULAR

Nom : Prénom :

Téléphone / GSM : Email :

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

BIEN DANS SON CORPS / KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

- ☐ Danse avec Zita / Danz mam Zita
☐ 12/05 ☐ 30/06 ☐ 22/09
- ☐ MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction
- ☐ Sophrologie
- ☐ Groupe de marche interculturel / Interkulturelle Wandergruppe
☐ 12/05 ☐ 26/05 ☐ 16/06 ☐ 07/07 ☐ 21/07 ☐ 04/08 ☐ 01/09 ☐ 15/09 ☐ 29/09
- ☐ Marche remise en forme / Fitnesswanderung
Départ Lallange ☐ 05/05 ☐ 02/06 ☐ 14/07 ☐ 25/08 ☐ 22/09
Départ Gaalgebierg ☐ 19/05 ☐ 30/06 ☐ 28/07 ☐ 08/09
- ☐ Gym tonique / Gymnastik | ☐ Gym douce adaptée / Sanfte Gymnastik
- ☐ Qi gong | ☐ Tai Chi bien-être Avancés / Fortgeschritten
- ☐ Initiation à la salle de Fitness / Einführung in das Fitnessstudio
- ☐ Tennis de table / Dösch-Tennis ☐ Par séance ☐ Abonnement
- ☐ Réflexologie plantaire / Fussreflexologie ☐ 30 minutes ☐ 50 minutes
☐ 07/05 ☐ 21/05 ☐ 04/06 ☐ 18/06 ☐ 02/07 ☐ 16/07 ☐ 30/07 ☐ 27/08 ☐ 10/09 ☐ 24/09
- ☐ Technique Emmett ☐ 29/04 ☐ 27/05 ☐ 10/06 ☐ 08/07 ☐ 05/08 ☐ 02/09
- ☐ Marche internationale de Diekirch / Internationaler Spaziergang von Diekirch (14/06)
- ☐ Initiation au Golf / Golf-Einführung (10/07)

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

- ☐ Cours / Unterricht : Bridge
- ☐ Ateliers créatifs / Kreative Workshops
☐ 02/05 Porte-bougies / Kerzenhalter ☐ 18/07 Horloge / Wanduhr
☐ 05/09 Collage photos / Fotocollage
- ☐ Céramique / Keramik
☐ 24/04 + 07/05 ☐ 04/06 + 18/06 ☐ 11/07 + 25/07 ☐ 29/08 + 10/09
- ☐ Brandenburger, Pompes funèbres / Bestattungsunternehmen
☐ 06/05 (LU) ☐ 08/05 (FR)
- ☐ Escher Déierepark - Parc animalier du Gaalgebierg
☐ 10/06 (FR) ☐ 26/09 (LU)
- ☐ Workshop : Ikebana (28/06)
- ☐ La volonté de fin de vie / Der Wille am Lebensende (19/06) ☐ LU ☐ FR
- ☐ Code de la route / Update der Strassenverkehrsordnung (16/09) ☐ LU ☐ FR
- ☐ Aidants / Pflegende Angehörige : Déplacements au quotidien (10/07)

VIE DU CLUB ET SOCIABILITE / CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

- ☐ **Après-midi de rencontre / Poterstuff**
☐ 28/04 ☐ 05/05 ☐ 12/05 ☐ 19/05 ☐ 02/06 ☐ 16/06 ☐ 30/06 ☐ 07/07
☐ 14/07 ☐ 21/07 ☐ 28/07 ☐ 01/09 ☐ 08/09 ☐ 15/09 ☐ 22/09 ☐ 29/09
- ☐ **Bingo** ☐ 14/05 ☐ 11/06 ☐ 09/07 ☐ 06/08 ☐ 03/09
- ☐ **Jeux divers** ☐ 21/05 (Jeux d'extérieur) ☐ 25/06 ☐ 16/07 (Times up)
☐ 27/08 ☐ 17/09 (Schichtwiessel)
- ☐ **Scrabble** ☐ 21/05 ☐ 25/06 ☐ 16/07 ☐ 27/08 ☐ 17/09
- ☐ **Promenade / Spaziergang**
☐ 22/05 Belval ☐ 26/06 Merl ☐ 24/07 Esch-Neudorf ☐ 25/09 Rumelange
- ☐ **Pâtisserie / Baken a genéissen**
☐ 23/05 Tarte au fromage / Käsekuchen ☐ 27/06 Gâteau à l'ananas / Ananaskuchen
☐ 25/07 Mini-gaufres / Miniwaffeln ☐ 19/09 Chouquettes / Windbeutel
- ☐ **Pétanque** ☐ 13/05 ☐ 17/06 (Ellergronn) ☐ 29/07 ☐ 09/09
- ☐ **Restaurant** ☐ 12/06 « Club 5 » ☐ 28/08 « Chez Irène », Schueberfouer
- ☐ **Cinéma / Kino a Kaffi** ☐ 05/05 (DE) ☐ 05/06 (FR) ☐ 02/10 (FR)
- ☐ **Thé dansant / Tanztee** (04/06)
- ☐ **Journée au Ellergronn / Ein Tag im Ellergronn** (17/06) Apport : _____
- ☐ **Intergénérationnel / Intergenerationelle**
 Crèche Rockids 9h30 > 11h30 ☐ 13/05 ☐ 11/07
 Crèche Boumba 14h30 > 16h30 ☐ 12/06 ☐ 11/09
- ☐ **Présentation du nouveau programme / Präsentation des neuen Programms** (12/09)

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

- ☐ **Excursion / Ausflug : Arlon** (15/05)
- ☐ **Randonnée orchidées sauvages / Wildorchideenwanderung** (20/05)
- ☐ **Parc merveilleux, Bettembourg** (26/05)
- ☐ **Excursion / Ausflug : Burg Eltz** (06/06)
- ☐ **Imprimerie Editpress / Druckerei Editpress** (19/06)
- ☐ **Spectacle de danse / Tanzshow : Made in America** (27/06)
- ☐ **Excursion / Ausflug : Maastricht** (04/07)
- ☐ **Excursion / Ausflug : Metz** (17/07)
- ☐ **Ferme d'autruches / Straussenfarm** (22/07)
- ☐ **Musée Dräi Eechelen** (31/07)
- ☐ **Lac de la Haute-Sûre / Stauséi** (04/09)
- ☐ **Fête médiévale / Mittelalterfest Festival - Dudelange** (13/09)
- ☐ **Visite quartiers Grund-Clausen-Pfaffenthal** (18/09)
- ☐ **Marie-Astrid** (23/09) ☐ Menu Bouchée à la reine ☐ Menu végétarien

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 :





2025 SENIORE FEIEREN

SENIOREFEIEREN 2025

Mer bieten all Escher Awunner* innen ab 60 Joer, déi sech fir d'Seniorefeieren nei aschreiwen oder ausschreiwen wëllen, sech virum 10. September 2025 am Escher BiBSS op der Brillplaz, 24 rue Louis Pasteur, oder an der Antenne Lalleng, 7 Bd Pierre Dupong, ze mellen.

SENIORENFEIERN 2025

Wir bitten alle Escher Einwohner* innen ab 60 Jahre, die noch nicht für die Seniorenfeiern eingeschrieben sind, oder, die nicht mehr eingeladen werden wollen, sich vor dem 10. September 2025 im Escher BiBSS am Brillplatz, 24 rue Louis Pasteur, oder in der Zweigstelle in Lallingen, 7 Bd Pierre Dupong, zu melden.

FÊTES SENIORS 2025

Chaque résident*e eschois*e à partir de 60 ans non encore inscrit*e qui souhaite participer aux Fêtes Seniors ou se désinscrire, est prié*e de contacter l'Escher BiBSS avant le 10 septembre 2025 au Escher BiBSS, sis à la place de la Résistance, 24 rue Louis Pasteur, ou à l'antenne Lallange, 7 Bd P. Dupong.



Service Seniors Besoins spécifiques de la Ville d'Esch-sur-Alzette

24, rue Louis Pasteur, L-4276 Esch-sur-Alzette

Tél. : 27 54 - 22 10 | seniors@villeesch.lu



Ça ne fait que commencer !



Trop jeune? Plus assez? Qui a dit qu'il y avait un âge limite pour profiter, pour échanger, pour apprendre? Help a 6 Clubs Aktiv+ et vous propose tout un programme d'activités. Un moment de partage, de nouvelles rencontres et beaucoup d'enthousiasme, pour que vous profitiez de chaque instant. Tout simplement!

clubaktiv 



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

help 
All Dag ass e gudden Dag