



PROGRAMME
D'ACTIVITÉS
ET DE LOISIRS
JANVIER - AVRIL
2026

GARDONS LE CONTACT !

MOSAÏQUE CLUB

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

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

Mail :

mosaïque-club@croix-rouge.lu

www.croix-rouge.lu

www.help.lu



Scannez le
QR code

Retrouvez toutes nos
informations ainsi que
la brochure en version
électronique !

Finden Sie alle unsere
Informationen sowie die
Broschüre in elektroni-
scher Form!

SOMMAIRE

- Nous visiter	4
- Préface	5

BIEN DANS SON CORPS KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

- Groupe de marche interculturel / Interkulturelle Wandergruppe	6
- Marche remise en forme / Fitnesswanderung	6
- Gymnastique / Gymnastik	7
- Danse / Tanz	7
- Qi Gong	8
- Tai Chi	8
- Tennis de table / Dösch-Tennis	9
- Initiation à la salle de Fitness / Einführung in das Fitnessstudio	10
- Réflexologie plantaire / Fussreflexologie	11
- Technique Emmet	11
- Espace Thermal Strassen / Thermalbad Strassen	12

S'INFORMER, CONTINUER À APPRENDRE SICH INFORMIEREN, LIFELONG LEARNING

- Conseils pour tablette et smartphone / Tipps für Tablet und Smartphone	13
- Comprendre le deuil, une traversée humaine / Trauer verstehen: ein menschlicher Weg	14
- Ateliers créatifs / Kreative Workshops	15
- La pleine conscience / Achtsamkeit	16
- Premiers secours au quotidien / Erste Hilfe im Alltag	17
- Images de l'âge / Altersbilder	18
- « Péckvillercher » en céramique / „Péckvillercher“ aus Keramik	19
- Aidants / Pflegende Angehörige	20
- Initiation aux fléchettes / Einführung des Darts	21
- Atelier cuisine avec le CIGL / Kochworkshop bei CIGL	21
- Korschthal	22
- Atelier cuisine / Kachatelier „De Bësch schmaachen“	23

Notre programme
d'activités a reçu le label





VIE DU CLUB ET SOCIABILITÉ CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

- Après-midi de rencontre / Poterstuff	23
- Après-midi jeux / Spielnachmittag	23
- L'Épiphanie à la Belle Étoile / Dräikinnedsdag an der Belle Étoile	30
- Quilles / Keele spillen	30
- Balade / Spaziergang	31
- Bowling	31
- Pâtisserie / Baken	32
- Cuisine / Kachen	33
- Fête de carnaval / Fuesparty	34
- Repas au restaurant / Mëttegiessen am Restaurant	35
- Cinéma / Kino a Kaffi	36
- Thé dansant / Tanztee	37
- Projets intergénérationnels / Intergenerationelle Projekte	38
- Présentation du nouveau programme/ Vorstellung des neuen Programms	39

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

- Expocreativ Luxembourg	40
- Travestie Show - Après-midi bingo / Bingo Nomëtteg	40
- Kabaret „Sténkdéier“ am Artikuss	41
- Rockhal	42
- Luminescences « Fiesta Latina »	42
- Musée national d'histoire naturelle (MNHNL) / Naturmuseum	43
- HMEsch goes Jazz featuring Ernie Hammes Group am Escher Theater	44
- Visite de la brasserie nationale Bofferding & Battin à Bascharage / Besuch der Nationalbrauerei Bofferding & Battin in Bascharage	45
- Coblenz / Koblenz	46
- Fiche inscription / Anmeldeformular	49/50

LÉGENDE LEGENDE

Date / Datum

Heure / Uhrzeit

Tarif / Preis

Lieu / Ort

Bus / Bus

animateur / Animator

Langue / Sprache

Inscription /
Einschreibung

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

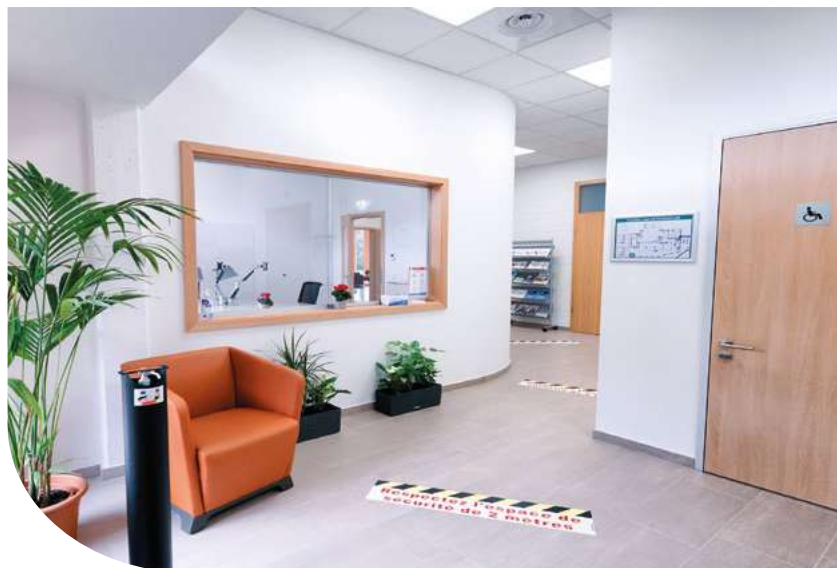
www.croix-rouge.lu
www.help.lu

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

NOUS VISITER



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



Ouverture du bureau /
Öffnungszeiten :

LUN - VEN / MON -
FRE : 08:30 - 12:30

LUN - JEU / MON -
DON : 13:30 - 16:30



Nous parlons /
Wir sprechen :
LU / FR / DE / EN /
ES / PT



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



Paiement des activités :
Par virement sur le
compte **Doheem**
Versuergt asbl -
Club Esch

BCEELULL -
LU22 0019 4955
4084 3000



Edel Alvarez
Chargée de direction



Audrey Antinori
Éducatrice



Natacha Imiolek
Accueil et
secrétariat



Marisia Soares
Éducatrice



Suzy Fernandes
Éducatrice

PRÉFACE VORWORT

FR Chères lectrices et chers lecteurs,

Je m'appelle Edel Alvarez et, depuis le mois de novembre, je suis la nouvelle Chargée de Direction du Club Aktiv + Mosaïque. Née à Barcelone, eschoise d'adoption depuis 1999, je suis ravie de rejoindre l'équipe du Club. Avec Suzy Fernandes, qui depuis avril renforce notre équipe éducative, nous sommes les deux nouvelles recrues pour l'année 2025.

Nous avons préparé un programme varié pour ce début d'année, et nous vous invitons à le feuilleter et à vous laisser inspirer par les différentes activités.

Nous profitons de l'occasion pour vous souhaiter une belle et heureuse année 2026, pleine de rêves, échanges, amour et santé !

Audrey, Edel, Marisia, Natacha & Suzy

L'équipe du Mosaïque Club

DE Liebe Leserinnen und Leser,

Ech sinn d'Edel Alvarez, an zënter November, déi nei Direktiounsverantwortlech vum Mosaïque Club. Gebuer zu Barcelona, mee zanter 1999 Escherin aus Iwwerzeegung, freeë mech drop, dem Team vum Club bäizetrieden. Zesumme mam Suzy Fernandes, déi zënter Abrëll eis edukativ Equipe verstärkt, si mir déi zwou nei Rekruten fir d'Joer 2025.

Mir hunn e variéierte Programm fir dësen Ufank vum Joer virbereet, a mer invitéieren iech, en duerchzekucken a vun de verschiddenen Aktivitéiten inspiréieren ze loossen.

Mir notzen dës Geleeënheet fir iech e schéint a glécklecht Joer 2026 ze wënschen - voll mat Droom, Austausch, Léift a Gesondheet!

Audrey, Edel, Marisia, Natacha & Suzy

Das Mosaïque Club Team

BIEN DANS SON CORPS

KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN



GROUPE DE MARCHE INTERCULTUREL INTERKULTURELLE WANDERGRUPPE



Gratuit / **Gratis**

 Lundi (Un lundi sur deux hors jours fériés) / **Montag (Jeden zweiten Montag außer Feiertage)**
05/01/2026, 19/01/2026,
02/02/2026, 16/02/2026,
02/03/2026, 16/03/2026,
30/03/2026, 20/04/2026

 09:00 > 11:00

 Parking Ellergronn à
Esch-sur-Alzette

 Bus 12 - Arrêt Place Pierre
Ponath

 Personnel du Mosaïque Club

 Multilingue / **Mehrsprachig**

 Jusqu'au vendredi précédent /
Bis zum Freitag davor

 Bouteille d'eau, chaussures
de marche ou baskets, vête-
ments confortables / **Flasche
Wasser, Sport- oder Wander-
schuhe, bequeme Kleidung**

MARCHE REMISE EN FORME FITNESSWANDERUNG

Gratuit / **Gratis**

 Lundi (Un lundi sur deux hors
jours fériés) / **Montag (Jeden
zweiten Montag außer
Feiertage)**

Départ Lallange :
26/01/2026, 23/02/2026
23/03/2026, 27/04/2026

Départ Gaalgebierg :
12/01/2026, 09/02/2026
09/03/2026, 13/04/2026

 10:00 > 11:30

 Personnel du Mosaïque Club

 Multilingue / **Mehrsprachig**

 Jusqu'au vendredi précédent /
Bis zum Freitag davor

 Bouteille d'eau, chaussures
de marche ou baskets, vête-
ments confortables / **Flasche
Wasser, Sport- oder Wander-
schuhe, bequeme Kleidung**



GYMNASTIQUE GYMNASTIK

€ 98,00 € (14 séances / Sitzungen)

 **Gym tonique**
Tous les mardis (Hors vacances scolaires et jours fériés) / **Dienstags (Außer Schulferien oder Feiertage)**
10:00 > 11:00
Du/Vom 06/01 au / Bis zum 28/04/2026

Gym douce adaptée
Tous les jeudis (Hors vacances scolaires et jours fériés) / **Donnerstags (Außer Schulferien oder Feiertage)**
10:15 > 11:15
Du / Vom 08/01 au / Bis zum 30/04/2026

 Mosaïque Club



 Zita Correia -
Monitrice sportive

 Multilingue / **Mehrsprachig**

 Jusqu'au jeudi précédent /
Bis zum Donnerstag davor

 Vêtements confortables,
tapis de gymnastique /
**Bequeme Kleidung,
Gymnastikmatte**

DANSE DANZ

€ 8,00 € (séance/Sitzung)

 Lundi / **Montag**
19/01/2026, 16/03/2026

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Zita Correia -
Monitrice sportive

 Multilingue / **Mehrsprachig**

 Jusqu'au jeudi précédent /
Bis zum Donnerstag davor

 Vêtements confortables /
Bequeme Kleidung



QI GONG

Abonnement: 150,00 € (10 séances / 10 Sitzungen)

FR Le Qi Gong est une pratique corporelle accessible à tous, qui est composée de mouvements lents, de postures et d'auto-massages. C'est une pratique de prévention de santé issue de la médecine traditionnelle chinoise.

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.

Mercredi (Hors vacances scolaires et jours fériés) / **Mittwoch** (Außer Schulferien oder Feiertage)
Du / Vom 14/01 au / Bis zum 25/03/2026

09:30 > 10:30

Mosaïque Club

Sandra Chenut -
Kinésithérapeute

Français

Minimum 8 participants
Mindestens 8 Teilnehmer

Vêtements confortables /
Bequeme Kleidung



TAI CHI

10,00 € par séance / pro **Sitzung**
80 € Abonnement (10 séances / 10 Sitzungen)

FR 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. Nous vous proposons deux niveaux.

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

Lundi (Hors vacances scolaires et jours fériés) / **Montag** (Außer Schulferien oder Feiertage)
Du / Vom 26/01 au / Bis zum 20/04/2026

Débutant / **Anfänger** :
09:30 > 10:30
Avancés / **Fortgeschrittene** :
10:30 > 11:30

Hall Omnisports de Lallange -
Centre Sportif Henri Schmitz
(Salle : Dojo du Judo Club Esch)

Bus 7 - Arrêt Bd Hubert Clement

Ernest Hevessy

Français

Vêtements confortables, eau
Bequeme Kleidung + Flasche Wasser



En collaboration avec /
In Zusammenarbeit mit



TENNIS DE TABLE

DËSCH-TENNIS

10,00 € par séance / **pro Sitzung**
Abonnement : 112,00 € (14 séances / **Sitzungen**)

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!



Tous les jeudis (Hors vacances scolaires et jours fériés) / **Donnerstags (Außer Schulferien oder Feiertage)**
Du / Vom 08/01 au / Bis zum 30/04/2026

14:00 > 15:00

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

Bus 7 - Arrêt Bd Hubert Clement

Vincent Kempfer - Animateur et coach professionnel

Français / **Lëtzebuergesch**

Bouteille d'eau, collation, chaussures sport, vêtements confortables
Flasche Wasser, Snack, Sportschuhe, bequeme Kleidung

INITIATION À LA SALLE DE FITNESS

EINFÜHRUNG IN DAS FITNESSSTUDIO

€ 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 qui est présent de 9h30 à 11h. **La durée de la séance pendant ce créneau est au choix de chacun.**

DE Wir bieten Ihnen eine Einführung in die Nutzung der Finessseinrichtungen 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, der von 9:30 bis 11:00 Uhr anwesend ist. Die Länge der Sitzung ist in diesem Zeitraum, jedem selbst überlassen.



📅 Tous les mardis (Hors vacances scolaires et jours fériés) / **Dienstags (Außer Schulferien oder Feiertage)**
Du / **Vom 06/01 au / Bis zum 28/04/2026**

🕒 09:30 > 11:00

📍 Hall Omnisports de Lallange – Centre Sportif Henri Schmitz (Salle de musculation)

🚌 Bus 7 - Arrêt Bd Hubert Clement
👤 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**

📋 Bouteille d'eau, collation, chaussures sport, vêtements confortables / **Flasche Wasser, Snack, Sportschuhe, bequeme Kleidung**



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE FUSSREFLEXOLOGIE



€ 40,00 € (30 min) ou / oder 60,00 € (50 min) à payer sur place / vor Ort zu bezahlen

Uniquement sur rendez-vous ! Anmeldung erforderlich!

FR Fondée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise, la réflexologie plantaire est une technique de massage qui stimule des zones spécifiques des pieds, correspondant aux organes et fonctions du corps, dans le but de favoriser la relaxation et le bien-être général.

DE Die Fußreflexzonenmassage basiert auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin und ist eine Massagetechnik, bei der bestimmte Bereiche der Füße, die den Organen und Funktionen des Körpers entsprechen, stimuliert werden, um Entspannung und allgemeines Wohlbefinden zu fördern.

📅 Mercredi / **Mittwoch**
07/01/2026, 21/01/2026,
04/02/2026, 18/02/2026,
04/03/2026, 18/03/2026,
01/04/2026, 15/04/2026,
29/04/2026

📍 Mosaïque Club
👤 Marjorie Fenot
🌐 Français

✍️ Jusqu'au vendredi précédent /
Bis zum Freitag davor

TECHNIQUE EMMETT

€ 50,00 € (45 min) à payer sur place / vor Ort zu bezahlen

Uniquement sur rendez-vous ! Anmeldung erforderlich!

FR La technique Emmett est une thérapie douce de relâchement musculaire qui utilise des pressions légères sur des points spécifiques afin de soulager la douleur, d'améliorer les mouvements et d'accroître le bien-être général.

DE Die Emmett-Technik ist eine sanfte Muskelentspannungstherapie, bei der durch leichten Druck auf bestimmte Punkte Schmerzen gelindert, Bewegungen verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden.



📅 Mardi / **Dienstag**
06/01/2026, 10/02/2026,
10/03/2026, 07/04/2026

🌐 Français / **Lëtzebuergesch**
✍️ Jusqu'au vendredi précédent /
Bis zum Freitag davor

📍 Mosaïque Club

👤 Marie-Josée Blasen

👕 Vêtements confortables /
Bequeme Kleidung



ESPACE THERMAL STRASSEN

THERMALBAD STRASSEN

€ 26,50 € / personne à payer sur place /
Person sind vor Ort zu bezahlen

FR Les Thermes Strassen a ouvert ses portes en 2009, Inauguré après plusieurs années de planification, ce complexe de 10.000m² propose un vaste espace aquatique, ainsi qu'un espace bien-être, un centre fitness et un institut beauté.

Offrez-vous un moment de bien-être dans un cadre apaisant. Piscines, saunas et hammams vous attendent pour soulager les tensions et revitaliser le corps. L'eau thermale vous enveloppe de ses bienfaits, tout en douceur.

DE Die Thermen Strassen wurden 2009 eröffnet. Nach mehrjähriger Planung bietet dieser 10.000m² große Komplex einen weitläufigen Wasserbereich sowie einen Wellnessbereich, ein Fitnesscenter und ein Schönheitsinstitut.

Gönnen Sie sich eine wohltuende auszeit in entspannter Atmosphäre. Innen-und Aussenpools, Saunen und Dampfbäder laden zum Erholen ein. Das Thermalwasser wirkt sanft und fördert Ihr Wohlbefinden.

📅 **Vendredi / Freitag**
 10/04/2026

🕒 **14:00 > 18:00**

📍 **Les Thermes Strassen**
 1, rue des Thermes - L-8018
 Strassen

🚌 **Rendez-vous sur place à 14h00**
 Départ en transport en commun à 12h45 à la gare d'Esch-sur-Alzette
Treffpunkt vor Ort um 14:00
Uhr Abfahrt mit öffentlichem Verkehrsmittel um 12:45 Uhr am Escher Bahnhof

👤 **Personnel du Mosaïque Club**

🌐 **Multilingue / Mehrsprachig**

✍ **Maximum 10 participants /**
Maximal 10 Teilnehmer

🧺 **Maillot de bain, serviette de bain, sandales de bain / tongs, trousse de toilettes (savon, crème hydratante, brosse ...) / Badeanzug, Badehandtuch, Badesandalen / Flip-Flops, Kosmetikbeutel (Seife, Feuchtigkeitscreme, Bürste usw...)**



Inscriptions / Anmeldungen :
 31, rue Léon Metz
 L-4238 Ech-sur-Alzette

LUN-VEN / **MON-FRE** : 08:30 - 12:30
 LUN-JEU / **MON-DON** : 13:30 - 16:30

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

mosaïque-club@croix-rouge.lu

S'INFORMER, CONTINUER À APPRENDRE

SICH INFORMIEREN, LIFELONG LEARNING



CONSEILS POUR TABLETTE ET SMARTPHONE

TIPPS FÜR TABLET UND SMARTPHONE



Gratuit / Gratis

Uniquement sur rendez-vous ! Anmeldung erforderlich!

FR **Des questions sur votre tablette ou smartphone ?** Que vous débutiez ou que vous ayez déjà un peu d'expérience, il est normal d'avoir encore des doutes. On est là pour vous aider à y voir plus clair, pas à pas.

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

DE **Fragen zu Ihrem Tablet oder Smartphone?** Egal, ob Sie gerade erst anfangen oder schon etwas Erfahrung haben – Fragen sind ganz normal. Wir sind da, um Ihnen Schritt für Schritt weiterzuhelfen.

Vereinbaren Sie gerne einen Termin! In einer halben Stunde unterstützen wir Sie bei der ersten Nutzung Ihrer digitalen Geräte und beantworten Ihre Fragen.



Mercredi / Mittwoch

14/01/2026, 11/02/2026,
11/03/2026, 08/04/2026



30 minutes / 30 Minuten



Mosaïque Club



Personnel du Mosaïque Club



Multilingue / Mehrsprachig



Jusqu'à la veille /
Bis am Tag davor



COMPRENDRE LE DEUIL : UNE TRAVERSÉE HUMAINE

TRAUER VERSTEHEN : EIN MENSCHLICHER WEG

Gratuit / Gratis

FR Le deuil fait partie intégrante de la vie. Il s'agit d'un processus naturel qui s'enclenche après le décès d'un être cher. Ce n'est ni un problème à résoudre ni une faiblesse à surmonter. C'est une réaction profondément humaine. Parler du deuil reste difficile. Il nous confronte à l'absence, à l'impuissance, parfois au silence. Ceux qui le traversent peuvent se sentir isolés, incompris, éloignés du rythme des autres. Il n'existe pas de mode d'emploi. Chacun avance à son propre rythme, avec ses émotions, ses repères, ses ressources. Ensemble, ouvrons un espace d'écoute et de partage. Un moment pour accueillir cette réalité humaine, mieux la comprendre, et pour la vivre avec douceur, respect et humanité.

DE Trauer ist Teil unseres Lebens. Sie ist der natürliche Prozess, den wir durchlaufen, wenn ein geliebter Mensch stirbt. Es ist keine Störung, die behoben werden muss – sondern eine zutiefst menschliche Reaktion. Doch über Trauer zu sprechen, bleibt schwierig. Sie konfrontiert uns mit Leere, Hilflosigkeit und Sprachlosigkeit. Trauernde fühlen sich oft allein, unverstanden, aus dem Takt geraten. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg. Jeder Mensch trauert auf seine Weise, in seinem Tempo, mit seiner Geschichte. Lassen Sie uns gemeinsam einen Raum öffnen – für Zuhören, für Begegnung, für Mitmenschlichkeit. Ein Ort, an dem Trauer sein darf und verstanden wird.



Jeudi / Donnerstag
29/01/2026

14:00 > 16:00

Mosaïque Club

Yolanda Dos Reis et Clara Dos Santos - Omega 90

Français / Lëtzebuergesch

Jusqu'au / Bis zum
22/01/2026



En collaboration avec /
In Zusammenarbeit mit

omega 90

ATELIERS CRÉATIFS

KREATIVE WORKSHOPS

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

DE Haben Sie Lust zu basteln oder einfach eine angenehme Zeit zu verbringen?
Wir bieten Ihnen kreative Workshops zu verschiedenen Themen.

🕒 14:00 > 17:00

📍 Mosaïque Club

👤 Personnel du Mosaïque Club

🌐 Multilingue / Mehrsprachig

✍️ Jusqu'au vendredi précédent /
Bis zum Freitag davor



PROGRAMME / PROGRAMM



📅 **16/01/2026 : Plateau mosaïque / Mosaiktablett** € 12 €

Créer votre plateau en mosaïque à partir d'un cadre photo.
Gestalten Sie Ihr Mosaiktablett aus einem Fotorahmen.



📅 **06/02/2026 : String Art** € 10 €

Le string art est une technique artistique qui consiste à créer des images ou des formes en tendant des fils colorés entre des clous fixés sur une planche.
String Art ist eine Kunsttechnik, bei der farbige Fäden zwischen Nägeln auf einer Holzplatte gespannt werden, um Bilder oder Formen zu gestalten.



📅 **06/03/2026 : Décoration œufs de Pâques / Ostereier Deko** € 10 €

Réalisez des créations originales en décorant vos œufs avec différentes techniques et en ajoutant des éléments inspirés du jardin.
Gestalten Sie originelle Kreationen. Indem Sie Ihre Eier mit verschiedenen Techniken verzieren und Elemente aus dem Garten hinzufügen.



📅 **09/04/2026 : Diamond Painting** € 12 €

Le Diamond Painting consiste à coller de petits strass colorés sur une surface adhésive pour créer un motif brillant et décoration.
Diamond Painting besteht darin, kleine bunte Strasssteine auf eine klebende Oberfläche zu setzen, um ein funkelndes und dekoratives Muster zu erstellen.

LA PLEINE CONSCIENCE

ACHTSAMKEIT

Gratuit / Gratis

16:30 > 18:00

Mosaïque Club

D^r Marie-Paule Theisen -
Enseignante certifiée MBSR

Français / Lëtzebuergesch

Jusqu'à une semaine avant
la conférence / Bis zu einer
Woche vor der Konferenz



PROGRAMME / PROGRAMM



15/01/2026 : La pleine conscience contre les angoisses, peurs, agitation, nervosité et stress (FR)

La conférence s'adresse aux participant(e)s de toute génération, qui souhaitent apprendre à réguler leurs angoisses, peurs, agitation intérieure, nervosité et stress, grâce à des pratiques de pleine conscience ciblées.

12/02/2026: Achtsamkeit gegen Ängste, Unruhe, Nervosität und Stress (LU)

Die Konferenz richtet sich an Teilnehmende aller Generationen die lernen möchten, wie Ängste, innere Unruhe, Nervosität, Stress, durch gezielte Achtsamkeitspraktiken reguliert werden können.



12/03/2026 : Comment la pleine conscience favorise et prolonge les capacités mentales (neuroplasticité) du cerveau dans l'âge (FR)

La neuroplasticité modifie le cerveau tout au long de la vie. Elle est à la base de l'apprentissage des activités cognitives exigeantes et de l'activité physique qui, ensemble renforcent les connexions neuronales et prolongent la durée de vie des capacités cognitives.

16/04/2026: Wie Achtsamkeit die mentalen Leistungsfähigkeiten (Neuroplastizität) des Gehirns im Alter fördert und verlängert (LU)

Neuroplastizität verändert das Gehirn lebenslang. Sie ist die Grundlage für das Lernen, kognitiv anspruchsvolle Aktivitäten sowie physische Aktivität, die zusammen die neuronalen Verbindungen stärken und die Lebensspanne der kognitiven Leistungsfähigkeit verlängern.

PREMIERS SECOURS AU QUOTIDIEN ERSTE HILFE IM ALLTAG

🕒 **Gratuit / Gratis**

FR Cette conférence pratique et accessible à tous, sans besoin de diplôme, vous apprend à réagir face aux petits accidents de la vie quotidienne.

Ce que vous allez découvrir :

- Reconnaître les signes d'un AVC et savoir quoi faire
- Utiliser un défibrillateur automatique en toute simplicité
- Et bien d'autres conseils utiles pour votre sécurité et celle de vos proches

DE Dieser praxisnahe Vortrag richtet sich an alle älteren Menschen, die ohne medizinische Vorkenntnisse einfache und lebensrettende Maßnahmen erlernen möchten.

Inhalte des Vortrags:

- Warnzeichen eines Schlaganfalls erkennen und richtig reagieren
- Umgang mit einem automatisierten externen Defibrillator (AED)
- Weitere hilfreiche Tipps für Notfälle im Alltag



📅 **Mardi / Dienstag**
24/02/2025 (FR)
Lundi / Montag
27/04/2025 (LU)

🕒 **13:00-17:00**

📍 **Mosaïque Club**
👤 **Diane Mersch - Infirmière**
🌐 **Français / Lëtzebuergesch**

📅 **Jusqu'à une semaine avant la conférence / Bis zu einer Woche vor der Konferenz**

Collaboration avec le Escher BIBSS de la Ville d'Esch-sur-Alzette /
Zusammenarbeit mit dem Escher BIBSS der Stadt Esch-sur-Alzette



IMAGES DE L'ÂGE

ALTERSBILLER



Gratuit / Gratis



FR Vieillir : une question d'âge ou de regard

Vieillir, ce n'est pas cesser d'être. C'est continuer autrement. C'est apprendre, transmettre, s'engager, aimer. C'est vivre avec une autre intensité, une autre liberté.

L'image que nous avons de la vieillesse influence notre regard, nos gestes, nos mots. Elle façonne la manière dont nous traitons les autres et celle dont nous nous projetons dans notre propre avenir. Mais l'âge ne dit rien de ce que nous sommes. Il ne révèle ni nos passions, ni nos forces, ni nos projets. Vieillir n'est pas un déclin. C'est une transformation, une continuité, une richesse. Pourtant, les stéréotypes sont tenaces : fragilité, solitude, dépendance. Ils enferment, ils blessent, parfois sans qu'on s'en rende compte. Ces représentations de la vieillesse, qu'elles soient bienveillantes ou dévalorisantes, influencent notre regard et parfois notre manière d'agir.

Il n'y a pas une seule façon de vieillir. Les images de la vieillesse ne sont pas neutres. Elles concernent chacun de nous, à tout âge.

Ensemble, ouvrons un espace de réflexion et de dialogue sur la vieillesse.

Conférence proposée par le service IRIS – Croix-Rouge (Danaé Lamy-Au-Rousseau / Psychologue)

DE Altern – Eine Frage des Alters oder der Wahrnehmung?

Älterwerden bedeutet nicht, aufzuhören, man selbst zu sein. Es bedeutet, auf andere Weise weiterzumachen: zu lernen, weiterzugeben, sich zu engagieren, zu lieben. Es bedeutet, mit einer anderen Intensität, einer anderen Freiheit zu leben.

Das Bild, das wir vom Alter haben, beeinflusst unseren Blick, unsere Gesten, unsere Worte. Es prägt die Art und Weise, wie wir andere behandeln und wie wir uns unsere eigene Zukunft vorstellen. Aber das Alter sagt nichts darüber aus, wer wir sind. Es verrät weder unsere Leidenschaften noch unsere Stärken oder unsere Pläne. Älterwerden ist kein Verfall. Es ist eine Verwandlung, eine Kontinuität, ein Reichtum. Dennoch halten sich Stereotypen hartnäckig: Gebrechlichkeit, Einsamkeit, Abhängigkeit. Sie schränken ein, sie verletzen – manchmal, ohne dass wir es merken. Diese Vorstellungen – ob wohlwollend oder abwertend – beeinflussen unseren Blick und manchmal auch unser Handeln.

Es gibt nicht nur einen Weg, alt zu werden. Die Bilder des Alters sind nicht neutral. Sie betreffen jeden von uns – in jedem Alter.

Lassen Sie uns gemeinsam einen Raum für Reflexion und Dialog über das Alter schaffen.

Vortrag angeboten vom Service IRIS – Croix-Rouge (Danaé Lamy-Au-Rousseau / Psychologin)



Jeudi / Donnerstag
26/03/2026



14:00 (LU) / 16:00 (FR)
(durée/Dauer: 1h30)



Mosaïque Club



IRIS – Danaé Lamy-Au-Rousseau
- Psychologue



Français / Lëtzebuergesch



Jusqu'à une semaine avant
la conférence / Bis zu einer
Woche vor der Konferenz
(19/03/2026)

« PÉCKVILLERCHER » EN CÉRAMIQUE „PÉCKVILLERCHER“ AUS KERAMIK

€ 55,00 € / session (2 cours et matériel) /
Sitzung (2 Unterrichtseinheiten
und Material)

FR Vous avez la possibilité de fabriquer votre propre « Péckvillchen », ces petits instruments en céramique en forme d'oiseaux qui, selon la tradition luxembourgeoise, produisent deux sons différents. Joey sera là pour vous orienter et vous fournir les indications nécessaires afin d'obtenir le résultat souhaité.

DE Dir hutt d'Méiglechkeet, Är eege Péckvillchen ze maachen, déi kleng Instrumenter aus Lehm / Keramik a Form vu Villercher, déi no lëtzebuerger Traditioun zwou verschidden Kläng produzéieren. D'Joey wärt do sinn, fir Iech ze guidéieren an die néideg Instruktiounen ze ginn, fir daat gewënschte Resultat z'erreechen.



📅 **Lundi / Montag**
02/03/2026
(Création / Kreation)
16/03/2026
(Peinture / Bemalen)

🕒 14:00 > 16:00
📍 Mosaïque Club
👤 Joey Adam

🌐 **Multilingue / Mehrsprachig**
✍️ Jusqu'à une semaine avant
l'atelier / **Bis zu einer Woche**
vor dem Workshop



Inscriptions / Anmeldungen :
31, rue Léon Metz
L-4238 Ech-sur-Alzette

LUN-VEN / **MON-FRE** : 08:30 - 12:30
LUN-JEU / **MON-DON** : 13:30 - 16:30

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

mosaïque-club@croix-rouge.lu

AIDANTS

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

 Gratuit / Gratis

FR Atelier thématique : Apprendre à lâcher prise pour mieux accompagner

Dans le rôle d'aidant, il est essentiel de savoir reconnaître ses limites et d'apprendre à lâcher prise pour préserver son équilibre. Cet atelier vous invite à découvrir des outils concrets pour gérer vos émotions, prendre du recul et retrouver votre équilibre intérieur afin d'accompagner votre proche avec plus de sérénité.

Si vous souhaitez participer à cette activité mais 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: Loslassen lernen um besser begleiten zu können

In der Rolle als pflegender Angehöriger ist es entscheidend, die eigenen Grenzen zu erkennen und das „Loslassen“ zu lernen, um das innere Gleichgewicht zu bewahren. Dieser Workshop lädt Sie dazu ein, konkrete Methoden kennenzulernen, mit denen Sie Ihre Emotionen besser steuern, Abstand gewinnen und Ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden können – damit Sie Ihren nahestehenden Menschen mit mehr Gelassenheit begleiten können.

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 !

 Mardi / Dienstag
03/03/2026

 17:00 > 19:00

 Mosaïque Club

 Jeanne De Miomandre -
Psychologue

 Modération en français et
expression en luxembour-
geois possible / **Moderation**
auf Französisch mit Möglich-
keit sich auf Luxemburgisch
auszudrücken

 Obligatoire par mail à
info@aidant.lu, par télé-
phone au **2755-3078** ou via
notre formulaire d'inscrip-
tion sur **aidant.lu** avant le
24/02/2026 / **Erforderlich**
per E-Mail an info@aidant.lu,
telefonisch unter 2755-3078
oder über unser Einschrei-
bungsformular auf aidant.lu
bis zum 24/02/2026



INITIATION AUX FLÉCHETTES EINFÜHRUNG DES DARTS



 Gratuit / Gratis

FR Le jeu de fléchettes (ou Darts) est parfait pour s'amuser en bonne compagnie. Accessible quel que soit son âge ou son niveau, il permet de se détendre tout en exerçant sa concentration et sa précision. Nous vous proposons une initiation au jeu de fléchettes. Durant cette séance, vous pourrez découvrir les règles du jeu, apprendre à bien tenir la fléchette et vous entraîner au lancer. La séance se poursuivra par quelques parties.

DE Das Dartspiel ist perfekt, um Spass in guter Gesellschaft zu haben. Unabhängig vom Alter oder Niveau, ermöglicht es sich zu entspannen, indem Sie Konzentration und Präzision üben. Wir bitten Ihnen eine Einführung in das Dartspiel. Hier lernen Sie die Spielregeln kennen. Den Dart zu halten und das Werfen zu üben. Und weiter geht's mit den ersten Partien.

 Vendredi / Freitag
27/03/2026

 14:00 > 17:00

 Mosaïque Club

 Jeannot Huppert

 Multilingue / Mehrsprachig

 Jusqu'au vendredi précédent /
Bis zum Freitag davor

ATELIER CUISINE AVEC LE CIGL KOCHWORKSHOP BEI CIGL



 20,00 €

FR Venez nous rejoindre à un atelier de cuisine du « Escher Geméisguart ». Le programme comprend une présentation des légumes de saison suivie d'une visite et d'un atelier de cuisine convivial, où l'on préparera ensemble un menu complet (entrée, plat principal dessert). La « Escher Geméisguart » s'efforce de produire en harmonie avec la nature et sans pesticides. Ici vous pouvez y acheter des plantes, des légumes, des fleurs et des herbes aromatiques issus de l'agriculture biologique pour votre jardin.

DE Nehmen Sie an einem Kochworkshop im „Escher Geméisguart“ teil. Auf dem Programm stehen eine Präsentation von Gemüse der Saison, gefolgt von einer Besichtigung und einem geselligen Kochworkshop, wo wir gemeinsam ein komplettes Menü (Vorspeise, Hauptgericht und Dessert) zubereiten werden. Der „Escher Geméisguart“ strebt eine Produktion in Einklang mit der Natur und ohne den Einsatz von Pestiziden an. Hier können Sie biologisch produziertes Pflanzen und Gemüse, Blumen sowie aromatische Kräuter für Ihren Garten erwerben.

 Mercredi / Mittwoch
15/04/2026

 09:00 > 12:00

 Escher Geméisguart

 Personnel du CIGL

 Français / Lëtzebuergesch

 Jusqu'au mercredi précédent /
Bis zum Mittwoch davor

KONSCHTHAL

Gratuit / **Gratis**

FR La Korschthal vous invite à participer à un après-midi créatif et convivial. Au programme : une visite guidée de l'exposition en cours, une pause gourmande, et un atelier artistique inspiré des œuvres présentées.

DE Die Korschthal lädt Sie zu einem kreativen und geselligen Nachmittag ein. Auf dem Programm stehen eine Führung durch die aktuelle Ausstellung, eine genussvolle Pause sowie ein künstlerischer Workshop, inspiriert von den gezeigten Werken.



Jeudi / Donnerstag
16/04/2026

14:00 > 16:30

Korschthal
29, Boulevard Prince Henri
L-4280 Esch-sur-Alzette

Rendez-vous sur place à
14h00 / Treffpunkt vor Ort
um 14:00 Uhr

Personnel de la Korschthal

Multilingue / Mehrsprachig

Jusqu'au / Bis zum :
09/04/2026
Maximum 15 participants /
Maximal 15 Teilnehmer

KACHATELIER „DE BËSCH SCHMAACHEN“

Gratuit / **Gratis**

FR Dans la nature, nous découvrirons et cueillerons des herbes et des plantes de saison. En compagnie de l'herboriste Christiane Laures, nous apprendrons à les identifier et à les cuisiner pour faire naître différentes expériences gustatives. Organisé par la Minett UNESCO Biosphere.

DE An der Natur entdecken a sammele mir saisonal Kraider a Planzen. Zesumme mat der Kraiderpädagogin Christiane Laures léiere mer se ze identifizéieren an domadden ze kache fir verschidde Schmaacherliefnisser entsoen ze loossen. Organiséiert vun der Minett UNESCO Biosphere.



Jeudi / Donnerstag
23/04/2026

10:00 > 14:00

Syndicat PRO-SUD
6, Ellergronn
L-4114 Esch-sur-Alzette

Bus 12 - Arrêt Place Pierre
Ponath

Christiane Laures - Herboriste

Français / Luxembourgeois

Jusqu'au jeudi précédent /
Bis zum Donnerstag davor

Un tablier et un thermos
d'eau chaude pour préparer
un thé pendant la balade
dans la forêt. / En Kachschie-
tesch an eng Thermosfläsch
mat warmen Waasser fir en
Téi während dem Tour am
Bësch zouzebereeden.

VIE DU CLUB ET SOCIABILITÉ

CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT



APRÈS-MIDI DE RENCONTRE POTERSTUFF



 **Gratuit / Gratis**

FR Chaque lundi, de 14h à 16h30, 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.

 Tous les lundis (Hors jours fériés) / **Montags (Außer Feiertage)**
Du / Vom 05/01/2026
au / Bis zum 27/04/2026

 14:00 > 16:30

 Mosaïque Club

 Personnel du Mosaïque Club

 Multilingue / **Mehrsprachig**

 Jusqu'au vendredi précédent /
Bis zum Freitag davor

APRÈS-MIDI JEUX SPIELNACHMITTAG



 **Gratuit / Gratis**

FR Passez un après-midi en toute convivialité !

DE Verbringen Sie einen Nachmittag bei fröhlichen Gesellschaftsspielen!

 **Bingo :**
07/01/2026, 04/02/2026
04/03/2026, 01/04/2026

Scrabble et jeux divers (Rummikub, cartes, dames, ...) /
Scrabble und verschiedene
Spiele (Rummikub, Karten,
Dame usw...):

21/01/2026 (Sprächfax
& Quiz), 18/02/2026,
18/03/2026 (Edition
spéciale), 15/04/2026

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Personnel du Mosaïque Club

 Multilingue / **Mehrsprachig**

 Jusqu'au lundi précédent /
Bis zum Montag davor



MÃE

24/02/26

19h00

 Kinosch

116 rue de Luxembourg, L-4221

Esch-sur-Alzette



NEBLINA FILMES
APRESENTA UM FILME DE
JOÃO BRÁS

PT: O Info-Zenter Demenz e o Escher BiBSS, convidam-no para a projeção do filme "Mãe", seguida de um debate com a Dra. Ana Carolina Teixeira Santos, e encerrada com um brinde de amizade.

Um drama sobre o amor, a demência e o envelhecimento escrito pelo madeirense João Brás, que se inspira na história da própria avó.

Gratuito com reserva até 20.02.2026 em:

info@demenz.lu / +352 26 47 00

FR: L'Info-Zenter Demenz et l'Escher BiBSS vous invitent à la projection du film « Mãe », suivie d'un échange avec Dr Ana Carolina Teixeira Santos et d'un verre d'amitié.

Un drame sur l'amour, la démence et le vieillissement écrit par le Madérien João Brás, qui s'inspire de l'histoire de sa propre grand-mère.

Gratuit avec réservation jusqu'au 20/02/2026 sur :

info@demenz.lu / +352 26 47 00

VO sous-titrée en français

Veuillez indiquer lors de la réservation si vous avez besoin d'un casque de traduction (PT > FR) pour le débat.



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 /
Öffnungszeiten:

LUN-VEN / MON-FRE: 08:30-12:30

LUN-JEU / MON-DON: 13:30-16:30

€ Paiement des activités /
Bezahlung der Aktivitäten:

Par virement sur le compte /
Überweisung auf das Konto:

Doheem Versuergt asbl - Club Esch
BCEELULL LU22 0019 4955 4084 3000

JANVIER

LUNDI 05/01	
9h	Marche interculturelle
14h	Poterstuff
14h30	Quilles

MARDI 06/01	
9h30	Initiation salle Fitness
10h	Gym tonique
14h	Technique Emmett
14h	Draikinneksdag Belle Etoile

MERCREDI 07/01	
10h	Réflexologie
14h	Bingo

JEUDI 08/01	
10h15	Gym douce
14h	Tennis de table

VENDREDI 09/01	
9h30	Crêche Rockids
14h	Expocreativ Luxembourg

LUNDI 12/01	
10h	Marche Remise en forme (Gaalgebierg)
14h	Poterstuff

MARDI 13/01	
9h30	Initiation salle Fitness
10h	Gym tonique

MERCREDI 14/01	
9h30	Qi Gong
10h	Conseils tablette et smartphone

JEUDI 15/01	
10h15	Gym douce
13h45	Kino a Kaffi (LU)
14h	Balade (Gaalgebierg)
14h	Tennis de table

MERCREDI 28/01	
9h30	Qi Gong
12h	Restaurant : Carpini

JEUDI 29/01	
10h15	Gym douce
14h	Conférence OMEGA90
14h	Tennis de table

VENDREDI 30/01	
9h30	Cuisine : Geméiszoopp & Gromperekichelcher

SAMEDI 31/01	
20h	Kabaret Sténkdéier - Artikuss

FÉVRIER

LUNDI 02/02	
9h	Marche interculturelle
9h30	Tai-chi débutants
10h30	Tai-chi avancés
14h	Poterstuff

MARDI 03/02	
9h30	Initiation salle Fitness
10h	Gym tonique
14h	Rockhal

MERCREDI 04/02	
9h30	Qi Gong
10h	Réflexologie
14h	Bingo

JEUDI 05/02	
10h15	Gym douce
13h45	Kino a Kaffi (FR)
14h	Tennis de table

VENDREDI 06/02	
14h	Atelier créatif : String Art

LUNDI 09/02	
9h30	Tai-chi débutants
10h	Marche Remise en forme (Gaalgebierg)

LUNDI 23/02	
9h30	Tai-chi débutants
10h	Marche Remise en forme (Lallange)
10h30	Tai-chi avancés
14h	Poterstuff

MARDI 24/02	
9h30	Initiation salle Fitness
10h	Gym tonique
13h	Premiers secours au quotidien (FR)

MERCREDI 25/02	
9h30	Qi Gong
12h	Restaurant : Chez Luis

JEUDI 26/02	
10h15	Gym douce
14h	Tennis de table
14h30	Bowling

MARS

LUNDI 02/03	
10h	Marche interculturelle
9h30	Tai-chi débutants
10h30	Tai-chi avancés
14h	Poterstuff
14h	Péckvillercher aus Keramik

MARDI 03/03	
9h30	Initiation salle Fitness
10h	Gym tonique
14h	Aidant

MERCREDI 04/03	
9h30	Qi Gong
10h	Réflexologie
14h	Bingo

JEUDI 05/03	
10h15	Gym douce
13h45	Kino a Kaffi (DE)
14h	Tennis de table

VENDREDI 06/03	
----------------	--

MARDI 17/03	
9h30	Initiation salle Fitness
10h	Gym tonique

MERCREDI 18/03	
9h30	Qi Gong
10h	Réflexologie
14h	Après-midi jeux

JEUDI 19/03	
10h15	Gym douce
14h	Tennis de table

VENDREDI 20/03	
9h30	Crêche Rockids
14h	Pâtisserie : Biscuits de pâques
20h	HMEsch goes Jazz fea- turing Ernie Hammes

LUNDI 23/03	
9h30	Tai-chi débutants
10h	Marche remise en forme (Lallange)
10h30	Tai-chi avancés
12h	Restaurant : Madame Witzeg
14h	Poterstuff

MARDI 24/03	
9h30	Initiation salle Fitness
10h	Gym tonique

MERCREDI 25/03	
9h30	Qi Gong

JEUDI 26/03	
10h15	Gym douce
14h	Tennis de table
14h	IRIS - Altersbillir (LU)
16h	IRIS - Images de l'âge (FR)

VENDREDI 27/03	
14h	Initiation aux fléchettes

LUNDI 30/03	
9h	Marche interculturelle
14h	Poterstuff

MARDI 14/04	
9h30	Initiation salle Fitness
10h	Gym tonique
10h	Visite Brasserie Nationale (Bofferding et Battin)

MERCREDI 15/04	
9h	Atelier cuisine avec le CIGL
10h	Réflexologie
14h	Après-midi jeux

JEUDI 16/04	
10h15	Gym douce
14h	Tennis de table
14h	Konschthal
16h30	Conférence pleine conscience (LU)

LUNDI 20/04	
9h	Marche interculturelle
9h30	Tai-chi débutants
10h30	Tai-chi avancés
14h	Poterstuff

MARDI 21/04	
9h30	Initiation salle Fitness
10h	Gym tonique
14h	Présentation nouveau programme

JEUDI 23/04	
10h	Kachatelier « De Bësch schmaachen »
10h15	Gym douce
14h	Tennis de table

VENDREDI 24/04	
7h	Coblence/Koblentz

LUNDI 27/04	
10h	Marche remise en forme (Lallange)
13h	Premiers secours au quotidien (LU)
14h	Poterstuff

A collection of sliced apples and green leaves scattered on a white background. The apples are cut into halves or quarters, showing the red skin and pale yellow flesh. Some slices are whole, while others are cut open to reveal the seeds. There are also several small, green, oval-shaped leaves scattered around the apple slices.

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

JANVIER - AVRIL 2026

LÉGENDE



Bien dans son corps



S'informer, continuer à apprendre



Vie du Club et sociabilité

LUNDI

9h	Groupe de marche	
10h	Marche remise en forme	
9h30	Tai Chi débutants	
10h30	Tai Chi avancés	

MARDI

9h30	Initiation à la salle de fitness	
10h	Gym tonique	

MERCREDI

9h30	Qi Gong	
10h	Réflexologie Plantaire	
10h	Conseils tablette et smartphone	
14h	Bingo Scrabble Jeux divers	

JEUDI

10h15	Gym douce adaptée	
13h45 14h	Kino a Kaffi Balade	
14h	Tennis de table	

VENDREDI

14h	Pâtisserie Ateliers créatifs	
-----	---------------------------------	--

EN ALTERNANCE

E-SENIOR 2.0

2026

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 2026 / RENDEZ-VOUS 2026

mit vorheriger Anmeldung / avec inscription au préalable

Am 3. Donnerstag des Monats ab 14H30 /

Le 3^{ème} jeudi du mois à partir de 14H30

15.01.2026 Escher BiBSS – Antenne Lallange | 7, Boulevard Pierre Dupong

19.02.2026 Dalmat Coffee House | 6, Ënnert den Héichiewen

19.03.2026 Café Diderich « Um Eck » | 2, Rue Victor Hugo

16.04.2026 Bistro-Auberge de jeunesse | 17, Boulevard John F. Kennedy

21.05.2026 Escher Bibliothéik | 26, Rue Emile Mayrisch

18.06.2026 Escher Kafé | 55, Rue Clair-Chêne

16.07.2026 Restaurant Club 5 | Place des Sacrifiés 1940-1945

20.08.2026 Escher Theater | 120, Rue de l'Alzette

17.09.2026 Café Saga | 6, Ënnert den Heichiewen

15.10.2026 MSL Résidence Al Esch | 45, Rue du Commerce

19.11.2026 Bridderhaus | 1, Rue Léon Metz

17.12.2026 Brasserie K116 | 116, Rue de Luxembourg



KONTAKT & ANMELDUNG / CONTACT & INSCRIPTION

ESCHER BIBSS T: 2754 2210

escherbibss@villeesch.lu



Digital Inklusioun fir all Alter
GoldenMe

#LIEWENZUESCH



L'ÉPIPHANIE À LA BELLE ÉTOILE

DRÄIKINNEKSDAG AN DER BELLE ÉTOILE



Gratuit / Gratis

FR Rendez-vous à la Belle Étoile pour la journée de l'Épiphanie. L'occasion de déguster un morceau de galette des rois et papoter autour d'un café. Shopping assuré pour celles et ceux qui en ont envie.

DE Treffpunkt an Dreikönigstag in der Belle Étoile. Eine Gelegenheit, ein Stück Dreikönigskuchen zu probieren und bei einem Kaffee zu plaudern. Shopping garantiert für alle, die Lust dazu haben.

Mardi / Dienstag
06/01/2026

14:00 > 16:00

Belle Étoile
Route d'Arlon
L-8050 Bertrange

Rendez-vous sur place à 14h00
Départ en transport en commun à 12h45 à la gare d'Esch-sur-Alzette
Treffpunkt vor Ort um 14:00 Uhr
Abfahrt mit öffentlichem Verkehrsmittel um 12:45 Uhr am Escher Bahnhof

Personnel du Mosaïque Club

Multilingue / Mehrsprachig

Jusqu'au / Bis zum
05/01/2026

QUILLES

KEELE SPILLEN

Frais de piste partagés
Geteilte Kosten der Kegelbahnbenutzung

FR Envie d'une partie de quilles? Nous vous proposons 2 rendez-vous. Débutants bienvenus ! Vous ne savez pas jouer aux quilles ou avez peu d'expérience ? Pas de problème nous vous apprendrons les bases.

DE Lust auf eine Partie Kegeln? Wir bieten Ihnen 2 Termine. Sie wissen nicht, wie man kegelt, oder haben wenig Erfahrung? Kein Problem, wir bringen Ihnen die Grundlagen bei.



Lundi / Montag
05/01/2026, 13/04/2026

14:30 > 17:00

Café « Um Staminet »
8, rue de la Gare
L-3236 Bettembourg

Rendez-vous sur place à 14h30

Départ en transport en commun à 14h00 à la gare d'Esch-sur-Alzette / Treffpunkt vor Ort um 14:30 Uhr

Abfahrt mit öffentlichen Verkehrsmittel um 14:00 Uhr am Escher Bahnhof

Personnel du Mosaïque Club

Multilingue / Mehrsprachig

Jusqu'au lundi précédent / Bis zum Montag davor



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.

 **Jeudi / Donnerstag**
15/01/2026 (Gaalgebierg)
12/02/2026 (Parc Molter -
Mondercange)
12/03/2026 (Schiffflange)
09/04/2026 (Parc Merl -
Luxembourg-Ville)

 14:00 > 16:00
 Mosaïque Club
 Personnel du Mosaïque Club
 Multilingue / Mehrsprachig

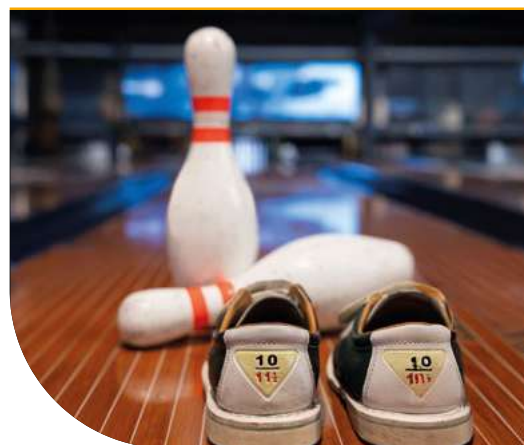
 Jusqu'au lundi précédent /
Bis zum Montag davor

BOWLING

 **12,00 € / Personne / Person**

FR Venez partager un moment de bonne humeur autour d'une partie de bowling ! Pas besoin d'être un pro - juste l'envie de s'amuser, de bouger et de passer un bon moment ensemble.

DE Kommen Sie vorbei und genießen Sie eine fröhliche Zeit beim Bowling ! Sie müssen kein Profi sein - Hauptsache, Sie haben Lust auf Spaß, Bewegung und eine schöne Zeit in guter Gesellschaft.



 **Jeudi / Donnerstag**
26/02/2026

 14:30 > 16:30

 X-Treme Bowling
11, Rue du Brill
L-3898 Foetz

 Rendez-vous sur place à 14h30
Départ en transport en commun à 13h20 à la gare d'Esch-sur-Alzette
Treffpunkt vor Ort um 14:30 Uhr
Abfahrt mit öffentlichem Verkehrsmittel um 13:20 Uhr am Escher Bahnhof

 Personnel du Mosaïque Club
 Multilingue / Mehrsprachig
 Jusqu'au jeudi précédent /
Bis zum Donnerstag davor

PÂTISSERIE

BAKEN

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.



 Vendredi / Freitag

 14:00 > 17:00

 Mosaïque Club

 Personnel du Mosaïque Club

 Multilingue / Mehrsprachig

 Jusqu'au vendredi précédent / Bis zum Freitag davor



PROGRAMME / PROGRAMM

 **23/01/2026:**
Tartelettes au citron / Zitronentörtchen € 10,00 €



 **20/02/2026:**
Bûche de carnaval / Fasching Roulade € 10,00 €



 **20/03/2026:**
Biscuits de pâques / Osterkekse € 12,00 €

 **03/04/2026:**
Confiture maison / Hausgemachte Marmelade € 10,00 €



Inscriptions / Anmeldungen :

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

LUN-VEN / MON-FRE : 08:30 - 12:30

LUN-JEU / MON-DON : 13:30 - 16:30

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

mosaïque-club@croix-rouge.lu

CUISINE KACHEN

FR Soupe aux légumes, galettes de pommes de terre et compote

Venez savourer une délicieuse spécialité luxembourgeoise ! Lors de cet atelier convivial, vous découvrirez comment préparer ce plat traditionnel. Et après la cuisine... place à la dégustation tous ensemble dans la bonne humeur !

Recette proposée par Madame Millang, membre de notre club.

DE Geméiszopp mat Gromperekichelcher a Kompott : Kommt a genéisst déi typesch lëtzebuergesch Spezialitéit ! Bei dësem Atelier kritt der gewise wéi dëse Plat präparéiert gëtt. Nom kachen iesse mir dann all zesummen!

D'Rezept gëtt vun der Madame Millang proposéiert.

FR Paella andalouse - Envie de découvrir comment cuisiner la paella andalouse ? Madame Romero, membre du club, partagera sa recette et ses astuces lors d'un atelier convivial, suivi d'une dégustation tous ensemble. Un moment gourmand et culturel à ne pas manquer !

Recette proposée par Madame Romero, membre de notre club.

DE Lust zu erfahren, wie man eine andalusische Paella zubereitet? Frau Romero, Mitglied unseres Clubs, zeigt Ihnen ihr Rezept und verrät ihre Tipps bei einem gemütlichen Kochatelier – mit anschließender gemeinsamer Verkostung. Ein kulinarischer und kultureller Moment, den Sie nicht verpassen sollten!

Rezept von Frau Romero vorgeschlagen, Mitglied unseres Clubs.



 Vendredi / Freitag

 09:30 > 13:00

 Mosaïque Club

 Personnel du Mosaïque Club

 Multilingue / Mehrsprachig

 Jusqu'au mercredi précédent /
Bis zum Mittwoch davor



PROGRAMME / PROGRAMM



30/01/2026:

Geméiszopp mat Gromperekichelcher a Kompott € 10,00 €



13/03/2026:

Paella andalouse € 10,00 €

FÊTE DE CARNAVAL FUESPARTY

10,00 € / personne / Person

FR Cette année, nous avons le plaisir d'organiser une fête de Carnaval placée sous le signe de la convivialité et de la bonne humeur. Enfilez vos plus beaux déguisements et partagez un moment festif et chaleureux avec nous. Un concours de costumes récompensera les déguisements les plus originaux, la musique vous invitera à danser ou simplement profiter de l'ambiance, le karaoké donnera l'occasion aux amateurs de chant de s'exprimer et des jeux divertissants viendront compléter la journée. Une pause gourmande sera prévue pour se retrouver dans une atmosphère conviviale. Ne manquez pas cette occasion de vivre une journée colorée, pleine de rires et de créativité.

DE In diesem Jahr haben wir das Vergnügen, ein Karnevalsfest zu organisieren, das ganz im Zeichen von Geselligkeit und guter Laune steht. Ziehen Sie Ihre schönsten Kostüme an und teilen Sie mit uns einen festlichen und herzlichen Moment. Ein Kostümwettbewerb wird die originellsten Verkleidungen auszeichnen, die Musik lädt zum Tanzen ein oder einfach dazu, die Atmosphäre zu genießen, das Karaoke bietet den Gesangsfreudigen die Gelegenheit, sich auszudrücken, und unterhaltsame Spiele runden den Tag ab. Eine kulinarische Pause wird ebenfalls vorgesehen, um sich in einer gemütlichen Atmosphäre zusammenzufinden. Verpassen Sie nicht diese Gelegenheit, einen farbenfrohen Tag voller Lachen und Kreativität zu erleben.



Vendredi / Freitag
13/02/2026

15:00 > 18:00

Mosaïque Club

Personnel du Mosaïque Club

Multilingue / Mehrsprachig

Jusqu'au lundi précédent /
Bis zum Montag davor

REPAS AU RESTAURANT

MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT

FR Envie de passer un déjeuner en compagnie? Venez partager un repas en toute convivialité. Nous vous proposons 4 rendez-vous.

DE Lust auf ein gemeinsames Mittagessen? Kommen sie vorbei und genießen Sie eine Mahlzeit in geselliger Runde. Wir bieten Ihnen 4 Termine an.

 12:00 > 14:00

 Rendez-vous sur place à 12h00
Départ en transport en commun à 11h30 à la gare d'Esch-sur-Alzette /
Treffpunkt vor Ort um 12:00
Uhr Abfahrt mit öffentlichen Verkehrsmittel um 11:30
Uhr am Escher Bahnhof

 Personnel du Mosaïque Club

 Multilingue / **Mehrsprachig**

 Jusqu'au lundi précédent /
Bis zum Montag davor



PROGRAMME / PROGRAMM

 **28/01/2026**: Restaurant italien « **Carpini** », 79A, avenue de Luxembourg à Bascharage

 **25/02/2026**: Restaurant portugais « **Chez Luis** », 5, rue de Stalingrad à Esch-sur-Alzette

 **23/03/2026**: Restaurant « **Mme Witzeg** », 60, rue Waassertrap à Belvaux

 **29/04/2026**: Restaurant asiatique « **Hanami** », 65, route de Belvaux à Esch-sur-Alzette

CINÉMA

KINO A KAFFI

10,00 € Entrée cinéma / Eintritt Kino
Possibilité de café et tarte au K116 (à charge des participants) /
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.



13:45 > 17:00

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

Bus 7 - Arrêt Villa Mousset

Personnel du Mosaïque Club

Multilingue / Mehrsprachig

Jusqu'au vendredi précédent /
Bis zum Freitag davor



PROGRAMME / PROGRAMM

15/01/2026 (LU)

Troublemaker ass e Spillfilm aus dem Joer 1988 vum lëtzebuergesche Regisseur Andy Bausch mam Thierry van Werveke an der Haaptroll.

05/02/2026 (FR)

Dirty Dancing est un film d'Emile Ardolino, sorti en 1987 qui nous transporte dans l'univers des sixties, sur la piste de danse et des émois rythmiques de Baby et Johnny.

05/03/2026 (DE)

Brooklyn - Eine Liebe zwischen zwei Welten ist ein britisch-irisch-kanadisches Filmdrama des irischen Regisseurs John Crowley aus dem Jahr 2015 mit Saoirse Ronan in der Hauptrolle.

02/04/2026 (FR)

Les Trois Frères est un film français réalisé par Didier Bourdon et Bernard Campan, sorti en 1995. Il raconte les aventures de trois demi-frères qui ne se connaissent pas et se retrouvent à la suite de la mort de leur mère.

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 La Ville d'Esch vous invite à son traditionnel thé dansant.

Il est proposé à chaque fois dans un quartier différent de la ville.
C'est 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 Die Stadt Esch lädt Sie zu ihrem Traditionellen Tanztee ein.

Es findet jedes Mal in ein anderes Stadtviertel statt. Da ist die
Gelegenheit, die Atmosphäre zu wechseln. Eine Gelegenheit, die
Tanz-Liebhaber sich auf keinen Fall entgehen lassen sollen.

Mercredi / **Mittwoch**
11/03/2026

16:00 > 21:00

Personnel du Mosaïque Club

Multilingue / **Mehrsprachig**

Jusqu'au lundi précédent /
Bis zum Montag davor



PROJETS INTERGÉNÉRATIONNELS

INTERGENERATIONELLE 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**
09:30 > 11:30
Crèche Boumba
10:00 > 11:00

🌐 **Multilingue / Mehrsprachig**
✍ **Jusqu'au lundi précédent / Bis zum Montag davor**

👤 **Personnel du Mosaïque Club**



PROGRAMME / PROGRAMM

📅 **Crèche Rockids**
09/01/2026 : Atelier créatif
📍 **Crèche Rockids**

20/03/2026 : Atelier jardinage
📍 **Mosaïque Club**

📅 **Crèche Boumba**
10/02/2026 : Atelier créatif - Masques pour carnaval
📍 **Mosaïque Club**

02/04/2026 : Fabrication d'un panier de pâques
📍 **Crèche Boumba**

PRÉSENTATION DU NOUVEAU PROGRAMME

VORSTELLUNG DES NEUEN PROGRAMMS

🕒 **Gratuit / Gratis**

FR Nous sommes ravies de vous convier à un moment de partage autour de notre nouvelle programmation. Ce sera l'occasion idéale pour : découvrir les nouveautés, poser vos questions, rencontrer l'équipe, et, si vous le souhaitez, réaliser votre inscription directement sur place.

Autour d'un bon café et de quelques douceurs, nous prendrons le temps de discuter, d'échanger et de passer un agréable moment ensemble. Ensemble, faisons vivre notre club.

Nous savons tous ce qui nous fait du bien : rester actifs, partager et participer. Que ce soit en rejoignant les activités, en apportant vos idées ou simplement en donnant un peu de votre temps, votre présence apporte une vraie valeur à notre club.

Ensemble, nous pouvons créer un lieu encore plus convivial, dynamique et inspirant, où chacun se sent accueilli et entendu. Vous avez beaucoup à offrir — et nous serions ravies de vous voir encore plus impliqués.

DE Wir freuen uns sehr, Sie zu einem gemeinsamen Moment rund um unser neues Programm einzuladen. Dies ist die ideale Gelegenheit, um: die Neuigkeiten zu entdecken, Ihre Fragen zu stellen, das Team kennenzulernen, und, wenn Sie möchten, Ihre Anmeldung direkt vor Ort vorzunehmen.

Bei einer guten Tasse Kaffee und einigen süßen Leckereien nehmen wir uns die Zeit, miteinander zu sprechen, uns auszutauschen und gemeinsam einen angenehmen Moment zu verbringen. Gemeinsam lassen wir unseren Club lebendig werden.

Wir alle wissen, was uns guttut: aktiv bleiben, teilen und mitmachen. Ob durch die Teilnahme an Aktivitäten, das Einbringen Ihrer Ideen oder einfach durch ein wenig Zeit – Ihre Anwesenheit bringt echten Wert für unseren Club.

Gemeinsam können wir einen Ort schaffen, der noch geselliger, dynamischer und inspirierender ist, an dem sich jeder willkommen und gehört fühlt. Sie haben viel zu geben – und wir würden uns sehr freuen, Sie noch stärker eingebunden zu sehen.



📅 **Mardi / Dienstag**
21/04/2026

🕒 **14:00 > 16:00**

📍 **Mosaïque Club**

👤 **Personnel du Mosaïque Club**

🌐 **Multilingue / Mehrsprachig**

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

SORTIR, VISITER, PARTIR EN EXCURSION

AUSGEHEN, BESICHTIGUNGEN, AUSFLÜGE



EXPOCREATIV LUXEMBOURG

€ 9,00 € / personne pour l'entrée à payer sur place /
Person für den Eintritt vor Ort zahlen

FR Des idées originales, de nouvelles techniques créatives, des ateliers variés et du matériel de bricolage. De nouvelles tendances, du matériel et de nombreux ateliers inédits vous attendent.

DE Originelle Ideen, neue kreative Techniken, abwechslungsreiche Workshops und Bastelmaterial. Es erwarten Sie neue Trends, Materialien und zahlreiche einzigartige Workshops.



📅 Vendredi / **Freitag**
09/01/2026

🕒 14:00 > 16:00

📍 LuxExpo
10, circuit de la Foire
Internationale, L-1347
Luxembourg

🚌 Rendez-vous sur place à 14h00
Départ en transport en commun à 12h45 à la gare d'Esch-sur-Alzette
Treffpunkt vor Ort um 14:00
Uhr Abfahrt mit öffentlichem Verkehrsmittel um 12:45 Uhr am Escher Bahnhof

👤 Personnel du Mosaïque Club

🌐 Multilingue / **Mehrsprachig**

✍️ Jusqu'au / **Bis zum**
05/01/2026

TRAVESTIE SHOW - APRÈS-MIDI BINGO BINGO NOMËTTEG

€ 22,00 € Entrée + 5 grilles Bingo / **Eingang + 5 Bingo-Raster**
Grilles supplémentaires / **Zusätzliche Gitter: 1,50€**

FR Après le succès de la première édition, nous retournons « Bei de Minettsdäpp » pour un après-midi de spectacle et bingo ! Au programme : Humour, paillettes et spectacle de Drag Queens, accompagnés de tirages de bingo et de nombreux lots à gagner. Ne manquez pas ce show décalé et convivial !



DE Nach dem Erfolg der ersten Ausgabe kehren wir zurück ins „Bei de Minettsdäpp“ für einen Nachmittag voller Show und Bingo! Auf dem Programm: Humor, Glitzer und eine Drag-Queen-Show, begleitet von Bingo-Ziehungen mit vielen tollen Preisen. Verpasst nicht diese ausgefallene und gesellige Show!

📅 Samedi / **Samstag**
17/01/2026

🕒 15:00 > 17:00

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

🌐 Multilingue / **Mehrsprachig**

✍️ Jusqu'au / **Bis zum**
08/01/2026



KABARET „STÉNKDÉIER“ AM ARTIKUSS

13,00 € / personne / Person

De Programm 2025/26 vum Kabaret Sténkdéier.

Eise schéine bloe Planéit brennt, d'Loyere klamme méi séier wéi de Mieresspiegel, déi Räich ginn ëmmer méi räich – a während ronderëm eis d'Bomme falen, streide mir Europäer mat eisen Noperen iwwer d'Grenzkontrollen. De Rietspopulismus verdréit eis d'Wierder am Mond, während mer am Stau stinn an eis wonneren, wéi et esou wäit komme konnt. An um Enn bezuelen ëmmer déi Falsch.

Wéi laang wëlle mir nach nokucken? A wat kënne mir iwerhaupt nach maachen? „Et gött héich Zäit“ ass dem Kabaret Sténkdéier säi Wecker – pointéiert a batterbéis, an op kee Fall neutral.

Wie sech iwwer d'Absurditéite vun eiser Zäit wonnert a verzweifelt no engem Rescht Logik sicht, mee trotzdeem nach laache wëll, ass hei genoe richtig. Well eppes ass kloer: Schounfrist war gëschter – elo gött et héich Zäit! *Dëst ass ee KI-generéierte Werbetext, kontrolléiert vum Elon Musk an akkordéiert vun der helleger Dräifaltegheet Trump dem Papp, Putin dem Jong a Xi Jinping dem hellege Geescht.*



Samedi / **Samstag**
31/01/2026

20:00 > 22:00

Artikuss
3, rue Jean Anen
L-4413 Soleuvre

Rendez-vous sur place à
19h30 / **Treffpunkt vor Ort**
um 19:30 Uhr

Personnel du Mosaïque Club

Lëtzebuergesch

Jusqu'au / **Bis zum**
19/01/2026



Inscriptions / **Anmeldungen** :
31, rue Léon Metz
L-4238 Ech-sur-Alzette

LUN-VEN / **MON-FRE** : 08:30 - 12:30
LUN-JEU / **MON-DON** : 13:30 - 16:30

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

mosaïque-club@croix-rouge.lu

ROCKHAL

Gratuit / **Gratis**

FR Qui n'a jamais rêvé de découvrir la face cachée de la Rockhal, d'explorer les coulisses d'un concert ou de découvrir les métiers de la musique ?

DE Wer hat noch nie davon geträumt, die verborgene Seite der Rockhal zu entdecken, hinter die Kulissen eines Konzerts zu schauen oder die Berufe der Musikbranche kennenzulernen?



Mercredi / Mittwoch
03/02/2026

14:00 > 16:00

Rockhal
5, avenue du Rock'N'Roll
L-4361 Belval

Rendez-vous sur place à 14h00
Départ en transport en commun à 13h30 à la gare d'Esch-sur-Alzette / **Treffpunkt vor Ort um 14:00 Uhr**
Abfahrt mit öffentlichem Verkehrsmittel um 13:10 Uhr am Escher Bahnhof

Personnel du Mosaïque Club

Français / **Allemand**

Jusqu'au / **Bis zum**
27/01/2026

LUMINESCENCES « FIESTA LATINA »



42,00 € / personne (Entrée & Minibus)
42,00 € / **Person (Eintritt & Minibus)**

FR Pour sa 4^e édition, le festival de lanternes revient avec le thème Fiesta Latina. Luminescences propose un parcours de 1,5 km au zoo, avec plus de 10 000 installations lumineuses à découvrir dès la nuit tombée. Préparez-vous pour un voyage féérique inoubliable ! Après la visite, un repas est prévu au restaurant Buffalo Grill pour ceux qui le désirent.

DE Zum 4. Mal kehrt das Laternenfest mit dem Motto Fiesta Latina zurück. Luminescences bietet einen 1,5 km langen Weg durch den Zoo mit über 10.000 Lichtinstallationen, die nach Einbruch der Dunkelheit entdeckt werden können. Freuen Sie sich auf eine unvergessliche, magische Reise! Nach dem Besuch ist für diejenigen, die es wünschen, ein Essen im Restaurant Buffalo Grill geplant.

Mercredi / Mittwoch
11/02/2026

18:30 > 21:00

Zoo d'Amnéville FR

Rendez-vous à 18h00 sur place à l'entrée du Zoo d'Amnéville

Départ à 17h00 sur le parking Aloyse Meyer (Esch/Lallange)
Treffpunkt vor Ort um 18:00 Uhr am Eingang des Zoos von Amnéville / Abfahrt um 17:00 Uhr auf dem Parkplatz Aloyse Meyer (Esch/Lallange)

Personnel du Mosaïque Club

Multilingue / **Mehrsprachig**

Jusqu'au / **Bis zum**
03/02/2026

MUSÉE NATIONAL D'HISTOIRE NATURELLE (MNHNL)

NATURMUSEE

8,00 € / personne pour la visite guidée /
Person für die Führung

FR Cap vers Luxembourg ville pour découvrir le Musée National d'Histoire Naturelle du Luxembourg, « Nationalmuseum für Naturgeschichte ». Depuis sa fondation en 1854, il se trouve dans l'ancien Hospice Saint-Jean dans le quartier du Grund sur la rive orientale de l'Alzette, près du Centre culturel et de rencontre Abbaye de Neumünster. Une visite guidée intitulée « AnimalECH » est prévue et durera une heure. La visite sera suivie d'un moment gourmand autour d'un café-gâteaux (non inclus dans le prix).

DE Auf nach Luxemburg-Stadt, um das Nationalmuseum für Naturgeschichte von Luxemburg zu entdecken. Seit seiner Gründung 1854 befindet es sich im ehemaligen Hospiz Saint-Jean im Stadtteil Grund am Ostufer der Alzette, in der Nähe des Kultur- und Begegnungszentrums der Abtei Neumünster. Eine einstündige Führung mit dem Titel „AnimalECH“ ist geplant. Die Führung endet mit einem kleinen kulinarischen Genussmoment bei Kaffee und Kuchen (zu Lasten der Teilnehmer).



Mercredi / **Mittwoch**
11/03/2026

14:00 > 18:00

Musée National d'Histoire Naturelle / Naturmuseum

Départ en transport en commun à 13h03 à la gare d'Esch-sur-Alzette / **Abfahrt mit öffentlichem Verkehrsmittel um 13:03 Uhr am Escher Bahnhof**

Personnel du Mosaïque Club

Français / **Lëtzebuergesch**

Jusqu'au / **Bis zum**
04/03/2026

HMESCH GOES JAZZ FEATURING ERNIE HAMMES GROUP AM ESCHER THEATER

13,00 € / personne / **Person**

FR Quand le jazz est là, l'Harmonie Municipale Esch-sur-Alzette ne s'en va pas. Elle reste et s'en donne à cœur joie. Partant d'un répertoire composé de références bien connu comme Leonard Bernstein, Artie Shaw ou Dmitri Chostakovitch, l'ambiance se dilue ensuite en une véritable atmosphère de club. La trompette d'Ernie Hammes débridera l'Orchestre dans des envolées où se croiseront : une première mondiale, des classiques de grands big band d'hier et d'aujourd'hui, et des performances solos en pleine ébullition. Une soirée pour mettre les artistes, les publics, et le jazz, dans tous leurs états.

DE Getreu diesem Motto hat die Harmonie Municipale Esch-sur-Alzette ein außergewöhnliches Repertoire zusammengestellt. Es umfasst Werke der US-amerikanischen Komponisten Leonard Bernstein und Artie Shaw ebenso wie die Jazz Suite no. 2 von Dmitri Schostakowitsch. In der zweiten Hälfte des Abends heißt es dann: Bühne frei für die Ernie Hammes Group! Gemeinsam mit den Musiker:innen der Harmonie spielt die Truppe rund um den Trompeter Ernie Hammes einen Mix aus Big-Band-Klassikern und Solo-Performances, die das Escher Theater binnen Minuten in einen Jazz-Club verwandeln.



 Vendredi/ **Freitag**
20/03/2026

 20:00 > 22:00

 Escher Theater
122, rue de l'Alzette
L-4011 Esch-sur-Alzette

 Rendez-vous sur place à
19h45 / **Treffpunkt vor Ort**
um 19:45 Uhr

 Personnel du Mosaïque Club

 Multilingue / **Mehrsprachig**

 Jusqu'au / **Bis zum**
13/03/2026



VISITE DE LA BRASSERIE NATIONALE BOFFERDING & BATTIN A BASCHARAGE

BESUCH DER NATIONALBRAUEREI BOFFERDING & BATTIN IN BASCHARAGE



- 20,00 € / personne pour la visite guidée et la dégustation
Repas de midi à la Brasserie Bofferding à charge des participants
20,00 € / Person für die Führung und die Verkostung
Das Mittagessen in der Brauerei Bofferding geht auf Kosten der Teilnehmer

FR Venez découvrir la Brasserie Nationale Bofferding & Battin à Bascharage. Le Luxembourg a de nombreuses richesses culturelles, historiques, patrimoniales, gastronomiques, géographiques, agricoles et... brassicoles ! Pour le plus grand bonheur des amateurs de bière, la brasserie nationale Bofferding et Battin vous ouvre ses portes à la visite. Découvrez, avec un guide professionnel, l'histoire de cette brasserie familiale plusieurs fois centenaire, les différentes étapes du processus de fabrication de la bière, les matières premières nécessaires, les différentes variétés et à travers ce produit phare, l'histoire générale du Grand-Duché. Après avoir nourri votre esprit de tout ce savoir, vos papilles aussi, auront de quoi se satisfaire car la visite d'environ 2 heures se termine par une dégustation de bières 100% naturelles.

DE Kommen Sie und entdecken Sie die Nationalbrauerei Bofferding & Battin in Bascharage. Luxemburg hat viele kulturelle, historische, denkmalpflegerische, gastronomische, geografische, landwirtschaftliche und... brauereibezogene Schätze! Zum großen Vergnügen der Bierliebhaber öffnet Ihnen die Nationalbrauerei Bofferding & Battin ihre Türen für eine Besichtigung. Entdecken Sie mit einem professionellen Führer die Geschichte dieser mehrfach hundertjährigen Familienbrauerei, die verschiedenen Schritte des Bierherstellungsprozesses, die benötigten Rohstoffe, die verschiedenen Biersorten und, durch dieses Hauptprodukt hindurch, die allgemeine Geschichte des Großherzogtums. Nachdem Sie Ihren Geist mit diesem ganzen Wissen genährt haben, werden auch Ihre Geschmacksknospen zufrieden gestellt, denn die etwa 2-stündige Besichtigung endet mit einer Verkostung von 100% natürlichen Bieren.

 Mercredi / **Mittwoch**
14/04/2026

 10:00 > 14:00

 Brasserie Bofferding
2, Boulevard J-F Kennedy,
L-4930 Bascharage

 Rendez-vous sur place à 10h00
Départ en transport en commun à 09h03 à la gare d'Esch-sur-Alzette / **Treffpunkt vor Ort um 10:00 Uhr**
Abfahrt mit öffentlichem Verkehrsmittel um 09:03 Uhr am Escher Bahnhof

 Personnel du Mosaïque Club

 Français / **Lëtzebuergesch**

 Jusqu'au / **Bis zum**
07/04/2026

COBLENCE

KOBLENZ



67,00 € (Transport en bus / **Busreise**)

21,90 € Ticket d'entrée téléphérique + forteresse / **Kombitickets Seilbahn und Festung Ehrenbreitstein** - A payer sur place / **Vor Ort zahlen**



Nous vous invitons à découvrir la charmante ville de Coblence, située au confluent du Rhin et de la Moselle. Fondée il y a plus de 2 000 ans par les Romains, Coblence doit son nom latin Confluentes à sa position exceptionnelle au croisement des deux fleuves. Au cours des siècles, elle fut une place stratégique, résidence des archevêques de Trèves et ville fortifiée marquée par l'histoire militaire. Son patrimoine, mêlant forteresses imposantes comme Ehrenbreitstein et ruelles baroques de la vieille ville, témoigne de cette riche histoire inscrite aujourd'hui au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Vous pourrez visiter la forteresse d'Ehrenbreitstein en accédant facilement par le téléphérique au-dessus du Rhin. Sur place, il sera possible de se promener dans le parc et de profiter de la plateforme panoramique. Vous pourrez également découvrir plusieurs musées consacrés à la photographie, à l'archéologie et à l'histoire de la Rhénanie-Palatinat.

Un repas au restaurant est prévu, suivi d'un après-midi libre en ville.



Wir laden Sie ein, die charmante Stadt Koblenz am Zusammenfluss von Rhein und Mosel zu entdecken. Koblenz wurde vor über 2000 Jahren von den Römern gegründet und verdankt ihren lateinischen Namen Confluentes ihrer außergewöhnlichen Lage am Zusammenfluss der beiden Flüsse. Im Laufe der Jahrhunderte war sie ein strategischer Ort, Residenz der Erzbischöfe von Trier und eine von der Militärgeschichte geprägte Festungsstadt. Ihr Kulturerbe, das imposante Festungen wie Ehrenbreitstein und barocke Gassen der Altstadt vereint, zeugt von dieser reichen Geschichte, die heute zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört.

Sie können die Festung Ehrenbreitstein besuchen, die mit der Seilbahn über den Rhein leicht zu erreichen ist. Vor Ort können Sie im Park spazieren gehen und die Aussichtsplattform genießen. Außerdem können Sie mehrere Museen entdecken, die sich der Fotografie, der Archäologie und der Geschichte von Rheinland-Pfalz widmen.

Es ist ein Mittagessen im Restaurant vorgesehen, gefolgt von einem freien Nachmittag in der Stadt.



Vendredi/ **Freitag**
24/04/2026



07:00 > 17:00



Départ à 07h00 sur le parking Aloyse Meyer (Esch/Lallange) / **Abfahrt um 07:00 Uhr auf**

dem Parkplatz Aloyse Meyer (Esch/Lallange)

Départ en bus à 07h10 à la gare d'Esch-sur-Alzette (Quai de bus C1) / **Abfahrt mit dem Bus um 07:10 Uhr am Escher Bahnhof (Standort C1)**



Personnel du Mosaïque Club



Multilingue / **Mehrsprachig**



Jusqu'au / **Bis zum**
10/04/2026





Intergenerationelle Schreifatelier



Am intergenerationelle Schreifatelier – an Zesummenaarbecht mam Lycée Bel-Val – treffen sech jonk an eeler Leit fir sech iwwer Erfahrungen, Erënnerungen an Iddien auszetauschen. Den Atelier bitt eng eenzegaarteg Geleeënheet, Generatiounen ze verbannen an a kreativer Atmosphär nei Iddien ze entwéckelen a Geschichten entstoën ze loossen.

Am Mëttelpunkt steet de kreative Schreifprozess als Bréck zwëschent de Generatiounen: Erfahrungen, Erënnerungen an Iddie gi gedeelt an diskutéiert. D'Participanten entdecken gemeinsam, wéi den Dialog an dat kreatiivt Schreiwen zum Versteesdemech, zur Inspiratioun an zum gesellschaftlechen Zesummenhalt bäidroen kann.

D'Thema vum Schreifatelier dëst Joer ass "handwierkIESCH".

- Geschriwwe gëtt an der Escher Bibliothék, Méindes: vun 13h05 – 14h50
- zesumme mam Sandrine HOELTGEN (Lycée Bel-Val), dem Jan GUTH (Escher Bibliothék)
- an de Schüler vun der Klass CIP1 (Classe d'Initiation Professionnelle)



OP FOLLGENDEN DATUMER:

12|01|2026 & 26|01|2026 & 02|02|2026 & 23|02|2026 & 09|03|2026 & 23|03|2026
20|04|2026 & 27|04|2026 & 11|05|2026

Am Kader vum Schreifatelier sinn och 2 Foto-Seancen an Esch zum Sujet geplangt. D'Detailer dozou, souwéi d'Datumer vun dëse Seancen, deele mir lech zu engem spéideren Zäitpunkt mat.

Den intergenerationelle Schreifatelier schafft e Raum, an dem sech Jonk an AI als gläichberechtigt Partner begéinen, fir vuneneen ze léieren an e gemeinsame kreative Prozess ze erliewen. Als Ofschluss ass eng Liesung am Juli an der Escher Kulturfabrik virgesinn, wou d'Participant eng Auswiel vun hiren Texter a Fotoe presentéieren.

Hu Der Loscht kritt, Deel vun dëser Zesummenaarbecht ze sinn?

Dann mellt lech bis den 05.01.2025 un :

- **Escher BiBSS** - 24 rue Louis Pasteur | L-4276 Esch-sur-Alzette oder
- **Antenne Lalleng** - 7 Boulevard Pierre Dupong | L-4086 Esch-sur-Alzette
- ☎ 27 54-22 10 ✉ escherbibss@villeesch.lu 📱 Escher BiBSS



INFO-CAFÉ au Escher BiBSS

📍 24, rue Louis Pasteur

JANV.- JUIN
2026

Les mercredis après-midis



ÉDITION SPÉCIALE

« SÉCURITÉ AU QUOTIDIEN » 14H30 - 16H00 avec :

28
JAN.

Consultants seniors en sécurité (SSB) : Conseils pratiques par et pour seniors

Conseils de sécurité avec des exemples concrets du quotidien (à la porte, au téléphone, à l'extérieur).



25
FÉV.

Service Prévention de la Police : Identifier les risques, adopter les bons réflexes

Informations de la Police sur les escroqueries, la cybercriminalité et la protection du domicile ; avec des exemples concrets montrant comment la police peut aider.



25
MARS

geroRESEARCH présente : Prévention des chutes avec FLUX 2

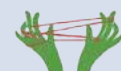
Informations sur la prévention des chutes et présentation de FLUX 2 - un programme d'entraînement pour une prévention ciblée des chutes avec appui scientifique.



22
AVR.

École des Parents : S'occuper de ses petits-enfants en toute sécurité

Cet échange portera sur: accidents et urgences, médias, communication, santé, limites et aspects juridiques.



Eltereschool
Janusz Korczak

27
MAI

GoldenMe : Fake News et sécurité sur Internet

Comment reconnaître les fausses informations ? Échanges autour de la sécurité numérique, de la confiance et d'un usage responsable des médias.



24
JUN

CNAPA – Addictions chez les personnes âgées

Information et échanges sur la dépendance à l'alcool, aux médicaments et à d'autres substances chez les seniors : prévention, signes d'alerte, effets sur le corps et la santé mentale & voies de sortie de la dépendance.



Consultations individuelles avec l'Info-Zenter Demenz

Le 2^e mercredi du mois

14.01 & 11.02 & 11.03 & 08.04 & 13.05 & 10.06

À partir de 14H00

Sur Rdv.



Présentation du programme d'été (avril-août 2026) du Club Aktiv+ Mosaïque

15 avril

14H30 - 16H00



INFORMATION ET INSCRIPTION :

Escher BiBSS – Bureau d'information Besoins spécifiques & Seniors
24, rue Louis Pasteur | L-4276 Esch-sur-Alzette

Antenne Lallange : 7, Bvd Pierre Dupong | L-4086 Esch-sur-Alzette

☎ 27 54-22 10 | ✉ escherbibss@villeesch.lu | Escher BiBSS



#LIEWENZUESCH



FICHE D'INSCRIPTION / ANMELDEFORMULAR

Nom : Prénom :

Téléphone / GSM : Email :

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

BIEN DANS SON CORPS / KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

- ☐ **Groupe de marche interculturel / Interkulturelle Wandergruppe**
☐ 05/01 ☐ 19/01 ☐ 02/02 ☐ 16/02 ☐ 02/03 ☐ 16/03 ☐ 30/03 ☐ 20/04
- ☐ **Marche remise en forme / Fitnesswanderung**
 Départ Lallange ☐ 26/01 ☐ 23/02 ☐ 23/03 ☐ 27/04
 Départ Gaalgebierg ☐ 12/01 ☐ 09/02 ☐ 09/03 ☐ 13/04
- ☐ **Gym tonique / Gymnastik** | ☐ **Gym douce adaptée / Sanfte Gymnastik**
- ☐ **Danse / Tanz** ☐ 19/01 ☐ 16/03
- ☐ **Qui Gong** | ☐ **Tai Chi débutant / Anfänger** ☐ **Tai Chi avancés / Fortgeschritten**
- ☐ **Tennis de table / Dösch-Tennis** ☐ Par séance ☐ Abonnement
- ☐ **Initiation à la salle de Fitness / Einführung in das Fitnessstudio**
- ☐ **Réflexologie plantaire / Fussreflexologie** ☐ 30 minutes ☐ 50 minutes
☐ 07/01 ☐ 21/01 ☐ 04/02 ☐ 18/02 ☐ 04/03 ☐ 18/03 ☐ 01/04 ☐ 15/04 ☐ 29/04
- ☐ **Technique Emmett** ☐ 06/01 ☐ 10/02 ☐ 10/03 ☐ 07/04
- ☐ **Espace thermique Strassen / Thermalbad Strassen (10/04)**

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

- ☐ **Conseils tablette et smartphone / Tipps für Tablet und Smartphone (30 minutes)**
☐ 14/01 ☐ 11/02 ☐ 11/03 ☐ 08/04
- ☐ **Comprendre le deuil / Trauerverstehen (29/01)** ☐ LU ☐ FR
- ☐ **Initiation aux fléchettes / Einführung des Darts (27/03)**
- ☐ **Ateliers créatifs / Kreative Workshops**
☐ 16/01 Plateau mosaïque / Mosaiktablett ☐ 06/02 String Art
☐ 06/03 Décoration œufs de Pâques / Ostereier Deko ☐ 09/04 Diamond Painting
- ☐ **Cycle de conférences sur la pleine conscience / Konferenzen zum Thema Achtsamkeit**
☐ 15/01 La pleine conscience contre les angoisses, peurs, agitation, nervosité et stress
☐ 12/02 Achtsamkeit gegen Ängste, Unruhe, Nervosität und Stress
☐ 12/03 Comment la pleine conscience favorise et prolonge les capacités mentales du cerveau dans l'âge
☐ 16/04 Selbstmitgefühl durch Achtsamkeit
- ☐ **Premiers secours au quotidien / Erste Hilfe im Alltag** ☐ 24/02 (FR) ☐ 27/04 (LU)
- ☐ **Images de l'âge / Altersbilder (26/03)** ☐ 14:00 (LU) ☐ 16:00 (FR)
- ☐ **« Péckvillercher » en céramique / „Péckvillercher“ aus Keramik (02/03 & 16/03)**
- ☐ **Atelier cuisine avec le CIGL / Kochworkshop bei CIGL (15/04)**
- ☐ **Aidants / Pflegende Angehörige** ☐ Apprendre à lâcher prise pour mieux accompagner /
☐ Loslassen lernen, um besser begleiten zukönnen (03/03)
- ☐ **Kachatelier « De Bësch schmaachen » (23/04)**
- ☐ **Konschthal (16/04)**

VIE DU CLUB ET SOCIABILITE / CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

- ☐ **Après-midi de rencontre / Poterstuff**
- ☐ **Bingo** ☐ 07/01 ☐ 04/02 ☐ 04/03 ☐ 01/04
- ☐ **Après-midi jeux / Spielnachmittag** ☐ 21/01 ☐ 18/02 ☐ 18/03 ☐ 15/04
- ☐ **Balade / Spaziergang**
☐ 15/01 Gaalgebierg ☐ 12/02 Parc Molter Mondercange ☐ 12/03 Schifflange
☐ 09/04 Parc Merl - Luxembourg-ville
- ☐ **L'épiphanie à la Belle Étoile / Dräikinnesktag an der Belle Étoile (06/01)**
- ☐ **Quilles** ☐ 05/01 ☐ 13/04
- ☐ **Bowling (26/02)**
- ☐ **Fête de carnaval / Fuesparty (13/02)**
- ☐ **Cuisine / Kachen.** ☐ 30/01 Geméiszopp & Gromperkichelcher ☐ 13/03 Paella andalouse
- ☐ **Pâtisserie / Baken**☐ 23/01 Tartelette au citron / Zitronentörtchen
☐ 20/02 Bûche de carnaval / Fasching Roulade ☐ 20/03 Biscuits de pâques / Osterkekse
☐ 03/04 Confiture maison / Hausgemachte Marmelade
- ☐ **Restaurant** ☐ 28/01 « Carpi » Bascharage
☐ 25/02 « Chez Luis » Esch/Alzette ☐ 23/03 « Madame Witzeg » Belvaux
☐ 29/04 « Hanami » Esch/Alzette
- ☐ **Cinéma / Kino a Kaffi**..... ☐ 15/01 (LU) ☐ 05/02 (FR) ☐ 05/03 (DE) ☐ 02/04 (FR)
- ☐ **Thé dansant / Tanztee (11/03)**
- ☐ **Activités intergénérationnelles / Intergenerationelle Aktivitäten**
 Crèche Rockids ☐ 09/01 ☐ 20/03
 Crèche Boumba ☐ 10/02 ☐ 02/04
- ☐ **Présentation du nouveau programme / Präsentation des neuen Programms (21/04)**

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

- ☐ **Expocreativ Luxembourg (LuxExpo) (09/01)**
- ☐ **Travestie Show & Bingo (17/01)**
- ☐ **Kabaret Sténkdéier - Artikuss (31/01) LU**
- ☐ **Rockhal (03/02)** ☐ LU / ☐ DE
- ☐ **Luminiscences - Fiesta Latina / Laternenfest (11/02)**
- ☐ **Musée National d'Histoire Naturelle / Naturmuseum (11/03)**
- ☐ **HMEsch Goes Jazz - Featuring Ernie Hammes (20/03)**
- ☐ **Visite de la Brasserie Nationale Bofferding & Battin / Besuch der Nationalbrauerei Bofferding & Battin (14/04)**
- ☐ **Coblence / Koblenz (24/04)**

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 :



SAVE THE DATE

GetBrainHealthy — Améliorer la santé du cerveau —
Die Gesundheit des Gehirns stärken

ATELIERS PARTICIPATIFS en LU, FR et PT



22 | 04 | 2026 18H30 - 20H30

→ un atelier en LU 

24 | 04 | 2026 18H30 - 20H30

→ deux ateliers, un en FR 
& un autre en PT 



Mosaïque Club Aktiv Plus

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

Inscription jusqu'au 15 avril 2026 :

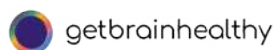
Escher BiBSS :

☎ 27 54-22 10 | ✉ escherbibss@villeesch.lu

avec indication du Nom, Prénom, Date et Langue choisie, Contact téléphonique



Luxembourg
National
Research Fund



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