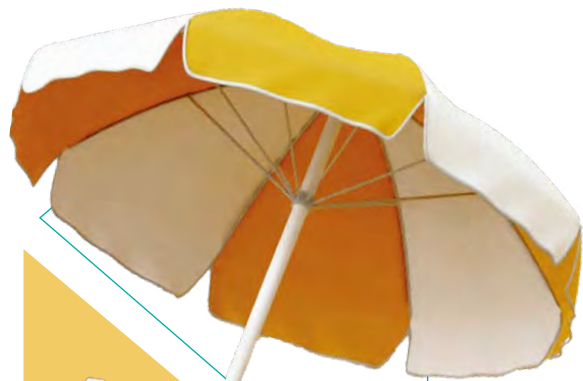


MOSAÏQUE CLUB

ESCH-SUR-ALZETTE



PROGRAMME
D'ACTIVITÉS
ET DE LOISIRS

MAI - SEPTEMBRE
2026

E
esch

club +
aktiv

croix-rouge +
luxembourgeoise
Menschen helfen

GARDONS LE CONTACT!

MOSAÏQUE CLUB

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

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

Mail :

mosaique-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 elektronischer 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 / Danz	7
- Tennis de table / Dësch-tennis	7
- Qi Gong	8
- Tai Chi	8
- Fitness posturale / Posturales Fitness	9
- Les Bains du Parc / Escher Schwëmm	9
- Randonnée / Wanderung « Giele Botter » 12 km	10
- Randonnée / Wanderung « Saarschleife » 16 km	10

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

- Conseils pour tablette et smartphone / Tipps für Tablet und Smartphone	11
- Ikebana	11
- Ateliers créatifs / Kreative Workshops	12
- Céramique : Décoration jardin / Keramik : Gartendekoration	13
- Cuisine / Kachen	14
- Atelier autour des fruits exotiques / Entdeckungsworkshop exotischer Früchte	14
- La pleine conscience / Achtsamkeit	15
- Service IRIS - Conférence / Konferenz	16
- Conférence « Vie affective et sexualité avec l'âge » / Konferenz „Beziehungsleben und Sexualität im Alter“	16
- Aidants / Pflegende Angehörige	17

VIE DU CLUB ET SOCIABILITÉ CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

- Poterstuff	18
- Après-midi jeux / Spielnachmittag	18
- Fête des voisins « Op der Léier »	19
- Pétanque	19
- Mëttegdësch	19
- Balade / Spaziergang	20
- Resto-Balade à Lasauvage / Spaziergang	20
- Pâtisserie / Baken	21

- Repas au restaurant / Mëttegiessen am Restaurant	22
- Cinéma / Kino a Kaffi	23
- Concert de midi	23
- Terrassen-Tour	30
- Atelier culinaire intergénérationnel à la Waldschoul	30
- Thé dansant / Tanztee	31
- Muppentrëff	31
- Porte ouverte Mosaïque Club Aktiv Plus	32
- Fête d'été / Summerfest am Ellergronn	32
- Présentation du nouveau programme / Vorstellung des neuen Programms	33

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

- Musée de mines à Rumelange	34
- Les vieux métiers d'Azannes	34
- Flamenco Festival Esch - Niño Josele - « Crisol » - Escher Conservatoire	35
- Flamenco Festival Esch - Fuensanta La Moneta «Vínculos» - Escher Theater	35
- Comédie « Tous sur scène » animé par Daniel Moutinho	36
- Domaine Grottes de Han (FR)	37
- Visite des coulisses des Francofolies	37
- Shopping au Zweibrücken Fashion Outlet (DE)	38
- The Family of Man - CNA Clervaux	38
- Visite RTL	39
- Mutterter Haff à Moutfort	39
- Arlon (BE)	40
- Remich	40
- Saarburg (DE)	41
- Öewersauer & Solarboot	42
- Safari Parc à Aywaille (BE)	43
- Minettpark	43
- Luxembourg City Bus Tour	44
- Fête médiévale / Mittelalterfest	44
- Marie-Astrid Traditionnelles Club Aktiv + Treffen	45
- Règlement / Reglement	46/47
- Fiche inscription / Anmeldeformular	49/50

MOSAÏQUE CLUB

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

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


Mail: mosaique-club@croix-rouge.lu

www.croix-rouge.lu

www.help.lu

LÉGENDE LEGENDE


 Date / Datum


 Heure / Uhrzeit

 Tarif / Preis

 Lieu / Ort

 Transport /
Verkehrsmittel

 animateur / Animator

 Langue / Sprache

 Inscription /
Einschreibung

 Matériel / Material

Avec le soutien /
Mit der Unterstützung

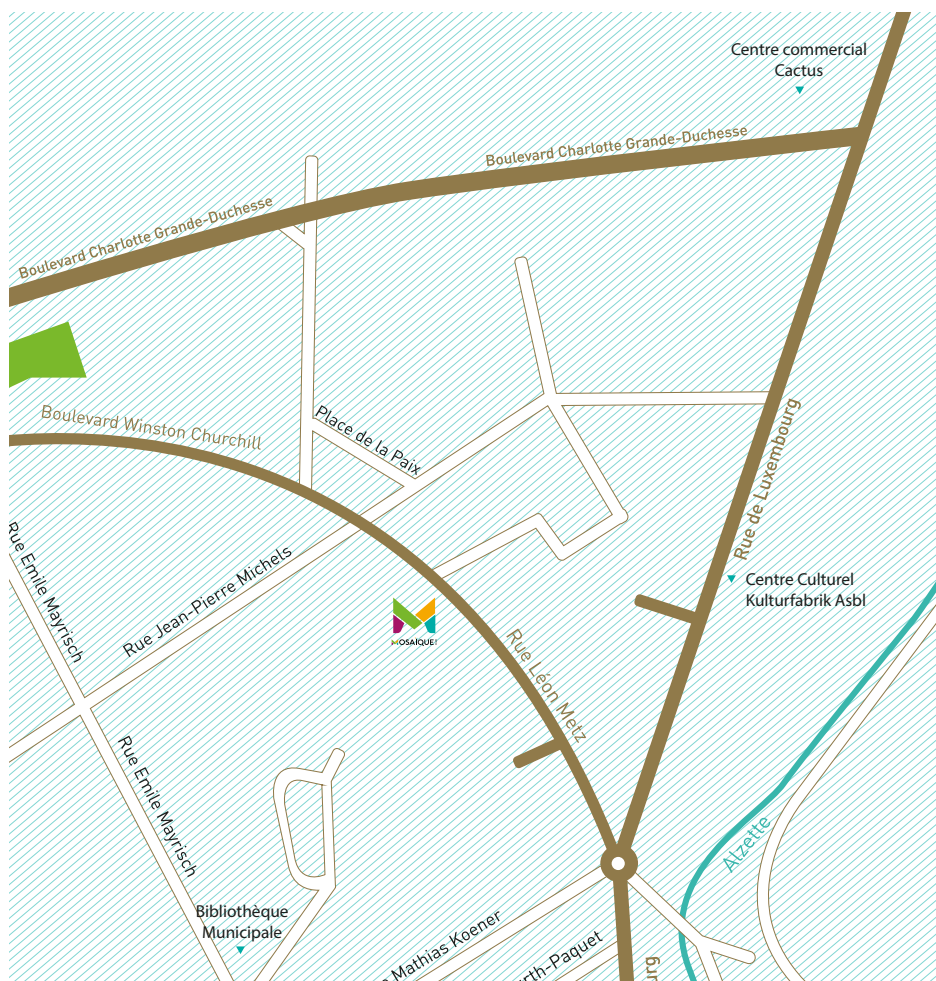



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil


NOUS VISITER




© Emile Hengen



 **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 Op der Léier**

 **Paiement des activités :
Par virement sur
le compte
HELP asbl - Club Esch
BCEELULL -
LU22 0019 4955
4084 3000**



© Emile Hengen

PRÉFACE VORWORT

FR Chères lectrices et chers lecteurs,

Avec le retour des beaux jours, nous sommes ravies de vous présenter un programme riche en découvertes et en rencontres. Cette année le club reste ouvert pendant l'été avec un programme d'activités allégé.

Pour la belle saison, plusieurs nouveautés vous attendent, comme le Muppentreff, la Mëttegdësch et la piscine. À cela s'ajoutent des voyages gastronomiques, guidés par nos membres, Madame Backes, Madame Christine et Monsieur Inzolia. Des moments de partage et découverte pour apprendre et s'amuser. Des ateliers, concerts, conférences, excursions et visites complètent l'offre de la saison.

Nous espérons que l'une ou l'autre des activités proposées saura vous inspirer et nous nous réjouissons de vous rencontrer bientôt.

Audrey, Edel, Marisia, Natacha & Suzy
L'équipe du Mosaïque Club

DE Liebe Leserinnen und Leser,

Mit der Rückkehr der schönen Tage freuen wir uns, Ihnen ein Programm voller Entdeckungen und Begegnungen präsentieren zu dürfen. In diesem Jahr bleibt der Verein auch im Sommer mit einem reduzierten Veranstaltungsprogramm geöffnet.

Für die warme Jahreszeit erwarten Sie mehrere Neuheiten, wie der Muppentreff, die Mëttegdësch und das Schwimmbad. Hinzu kommen gastronomische Ausflüge, die von unseren Mitgliedern, Frau Backes, Frau Christine und Herrn Inzolia, geleitet werden. Momente des Austauschs und der Entdeckung, um zu lernen und Spaß zu haben. Workshops, Konzerte, Vorträge, Ausflüge und Besichtigungen runden das Angebot der Saison ab.

Wir hoffen, dass eine der vorgeschlagenen Aktivitäten Sie inspirieren wird, und freuen uns darauf, Sie bald zu treffen!

Audrey, Edel, Marisia, Natacha & Suzy
Das Mosaïque Club Team

BIEN DANS SON CORPS

KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN



GRUPE DE MARCHÉ INTERCULTUREL

INTERKULTURELLE WANDERGRUPPE

€ Gratuit / Gratis

📅 Lundi (Un lundi sur deux hors jours fériés) / Montag (Jeden zweiten Montag außer Feiertage)
04/05, 18/05, 01/06, 15/06, 29/06, 13/07, 27/07, 10/08, 24/08, 07/09

🕒 09:00 > 11:00

📍 Parking Ellergonn à Esch-sur-Alzette

🚌 Bus 12 - Arrêt Place Pierre Ponath

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Multilingue / Mehrsprachig

📋 Boisson, chaussures et vêtements adaptés / Getränke, bequeme Schuhe und passende Kleidung



MARCHE REMISE EN FORME

FITNESSWANDERUNG

€ Gratuit / Gratis

📅 Lundi (hors jours fériés) / Montag (außer Feiertage)

Lallange :

11/05, 22/06, 20/07, 17/08, 14/09

Gaalgebierg :

08/06*, 06/07, 03/08*, 31/08

*Petit-déjeuner au BamHaus Café en option sur inscription / Frühstück im BamHaus Café optional nach vorheriger Anmeldung

🕒 10:00 > 11:30

📍 RDV sur place / Treffpunkt vor Ort 10:00

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Multilingue / Mehrsprachig


📋 Boisson, chaussures et vêtements adaptés / Getränke, bequeme Schuhe und passende Kleidung



GYMNASTIQUE


GYMNASTIK


€ 98,00 €

 **GYM TONIQUE**
Mardi (Hors vacances scolaires et jours fériés) / **Dienstag (Außer Schulferien oder Feiertage)**


Du / **Von** 05/05
au / **bis zum** 07/07

 09:45 > 10:45


 Centre Omnisports
Henri Schmitz

 **GYM DOUCE ADAPTÉE**
Jeudi (Hors vacances scolaires et jours fériés) / **Donnerstag (Außer Schulferien oder Feiertage)**

Du / **Von** 07/05
au / **bis zum** 02/07


 10:30 > 11:30

 Mosaïque Club

 Zita Correia - Monitrice sportive

 Multilingue / **Mehrsprachig**

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


 Boisson, chaussures et vêtements adaptés / **Getränke, bequeme Schuhe und passende Kleidung**





DANSE


DANZ


€ 8,00 € séance / Sitzung

 Lundi / **Montag**
18/05, 29/06

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Zita Correia -
Monitrice sportive

 Multilingue / **Mehrsprachig**

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


 Vêtements confortables / **Bequeme Kleidung**



TENNIS DE TABLE


DËSCH-TENNIS


€ 80,00 €


 Jeudi (Hors vacances scolaires et jours fériés) / **Donnerstag (Außer Schulferien oder Feiertage)**

Du / **Von** 07/05
au / **bis zum** 09/07


 14:00 > 15:00

 Centre Omnisports
Henri Schmitz
(Salle 1^{er} étage ABOL)

 Bus 7 -
Arrêt Bd Hubert Clément

 Vincent Kempfer -
Animateur et coach
professionnel

 Français / **Lëtzebuergesch**

 Boisson et vêtements adaptés / **Getränke und passende Kleidung**

En collaboration avec /
In Zusammenarbeit mit



PING4ALL




QI GONG


€ 150,00 €

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 / Von 06/05
au / bis zum 24/06

 09:30 > 10:30

 Mosaïque Club

 Sandra Chenut -
Kinésithérapeute

 Français

 Minimum 8 participants /
Mindestens 8 Teilnehmer

 Vêtements confortables /
Bequeme Kleidung




TAI CHI


€ 80,00 €

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 / Von 04/05
au / bis zum 13/07

 Débutants / **Anfänger**
09:30 > 10:30


Avancés / **Fortgeschrittene**
10:30 > 11:30

 Centre Omnisports
Henri Schmitz (Salle Dojo
Judo Club Esch)

 Bus 7 -
Arrêt Bd Hubert Clement

 Ernest Hevessy

 Français

 Boisson et vêtements
adaptés / **Getränke und
passende Kleidung**



En collaboration avec /
In Zusammenarbeit mit



FITNESS POSTURALE POSTURALES FITNESS

€ Gratuit / Gratis

FR Le fitness postural est une discipline de remise en forme douce qui se concentre sur le renforcement des muscles profonds, l'alignement du corps et l'amélioration de la posture au quotidien.

DE Haltungsfitness ist eine sanfte Fitnessdisziplin, die sich auf die Stärkung der Tiefenmuskulatur, die Ausrichtung des Körpers und die Verbesserung der Körperhaltung im Alltag konzentriert.

📅 Mardi (Hors vacances scolaires et jours fériés) / **Dienstag (Außer Schulferien oder Feiertage)**

Du / Von 05/05
au / bis zum 14/07

🕒 09:30 > 11:00

📍 Centre Omnisports
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 / Luxembourgeois

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

📋 Boisson, chaussures et vêtements adaptés / **Getränke, bequeme Schuhe und passende Kleidung**



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



LES BAINS DU PARC ESCHER SCHWEMM

€ 6,00 € à payer sur place /
vor Ort bezahlen

FR Vous aimez l'aquagym et la natation ? Venez essayer une séance d'aquagym avec un entraîneur, ou faites simplement de la natation une fois par mois avec le Club Mosaïque à la piscine d'Esch-sur-Alzette. La natation et l'aquagym ne sont pas seulement des activités sportives : ce sont des moments où vous prenez soin de vous et où vous vous dépassez.

DE Macht Ihnen Wassergymnastik und Schwimmen Spaß? Dann probieren Sie doch mal eine Aqua-Aerobic-Stunde mit einem Trainer aus oder gehen Sie einfach einmal im Monat mit dem Club Mosaïque in den Escher Schwemm. Schwimmen und Wassergymnastik sind mehr als nur Sport: Sie sind Momente der Entspannung und der persönlichen Weiterentwicklung.

📅 Jeudi / **Donnerstag**
28/05, 23/07, 12/08

🕒 09:00 > 10:00

📍 RDV sur place /
Treffpunkt vor Ort
08:40

👤 Équipe Mosaïque

🌐 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...)**



RANDONNÉE / WANDERUNG « GIELE BOTTER » 10-12 KM

€ Gratuit / Gratis

FR Envie de parcourir le « Pränzeberg » et la réserve naturelle « Giele Botter ». Venez avec nous parcourir une ancienne zone d'exploitation à ciel ouvert dans le « pays de la terre rouge » entre Differdange et Pétange. Cette randonnée s'adresse aux personnes habituées à marcher et dont la mobilité le permet.

DE Lust, das Naturschutzgebiet „Pränzeberg“ und das Naturschutzgebiet „Giele Botter“ zu erkunden? Begleiten Sie uns auf einer Wanderung durch ein ehemaliges Tagebaugelände im „Land der roten Erde“ zwischen Differdange und Pétange. Diese Wanderung richtet sich an Personen, die an das Wandern gewöhnt sind und über die nötige Mobilität verfügen.

📅 Lundi / Montag
15/06/2026

🕒 09:00 > 14:00

🚗 RDV Gare Esch / Escher
Bahnhof 09:00

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Multilingue / Mehrsprachig

✍ Jusqu'au vendredi précédent /
Bis zum Freitag davor

📋 Boisson, chaussures et
vêtements adaptés /
Getränke, bequeme Schuhe
und passende Kleidung



RANDONNÉE / WANDERUNG « SAARSCHLEIFE » 16 KM

€ Gratuit / Gratis

FR Cette randonnée s'adresse à celles et ceux qui aiment les parcours un peu plus longs, avec quelques montées et de beaux paysages. La Saarschleife Tafeltour est un itinéraire soutenu mais accessible, entre forêts et superbes points de vue.

DE Diese Wanderung richtet sich an alle, die längere Strecken mit einigen Anstiegen und schönen Landschaften schätzen. Die Saarschleife Tafeltour ist eine anspruchsvolle, aber gut machbare Route durch Wälder und beeindruckende Aussichtspunkte.

📅 Lundi / Montag
27/07/2026

🕒 09:00 > 14:00

📍 Tafeltour
Freiherr-vom-Stein Straße
D-66693 Mettlach

🚗 RDV sur place / Treffpunkt
vor Ort 09:00

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Multilingue / Mehrsprachig

✍ Jusqu'au vendredi précédent /
Bis zum Freitag davor

📋 Boisson, chaussures
et vêtements adaptés /
Getränke, bequeme Schuhe
und passende Kleidung



S'INFORMER, CONTINUER À APPRENDRE

SICH INFORMIEREN, LIFELONG LEARNING



CONSEILS POUR TABLETTE ET SMARTPHONE TIPPS FÜR TABLET UND SMARTPHONE


€ Gratuit / Gratis


FR Des questions sur votre tablette ou smartphone ? Venez nous voir.


DE Haben Sie Fragen zu Ihrem Tablet oder Smartphone? Kommen Sie doch einfach bei uns vorbei.

 Mercredi / Mittwoch
13/05, 10/06, 08/07, 09/09

 Équipe Mosaïque

 Multilingue / Mehrsprachig

 30 minutes / 30 Minuten
Uniquement sur rendez-vous !

 Jusqu'à la veille /
Bis am Tag davor

 Mosaïque Club




IKEBANA

€ 50,00 € personne / Person


FR L'ikebana est l'art japonais de l'arrangement floral, qui met en valeur la beauté naturelle des fleurs et des branches en recherchant l'équilibre, la simplicité et l'harmonie avec la nature. Venez découvrir cet art lors d'un atelier convivial et apprenez à créer votre propre composition Ikebana à emporter chez vous, dans un moment de détente et de créativité.


DE Ikebana ist die japanische Kunst des Blumenarrangierens, die die natürliche Schönheit von Blumen und Zweigen hervorhebt und auf Gleichgewicht, Einfachheit und Harmonie mit der Natur setzt. Entdecken Sie diese Kunst in einem gemütlichen Workshop und lernen Sie, ein eigenes Ikebana Arrangement zu gestalten, dass Sie mit nach Hause nehmen können – ein Moment voller Entspannung und Kreativität.

 Samedi / Samstag
23/05

 Hiromi Leparmentier

 Français

 14:00 > 17:00

 Jusqu'au / Bis zum
15/05

 Mosaïque Club




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.

 Vendredi / Freitag

 14:00 > 17:00

 Mosaïque Club

 Équipe Mosaïque

 Multilingue / Mehrsprachig

 Jusqu'au vendredi précédent /
Bis zum Freitag davor



PROGRAMME / PROGRAMM



 **15/05 : Herbarium** € 12 €

Transforme ton herbarium en œuvre d'art en composant une image avec des plantes séchées.
Verwandle dein Herbarium in ein Kunstwerk, indem du ein Bild aus getrockneten Pflanzen gestaltest.



 **05/06 : Dot painting chez « KunnArt »** € 24 €

Créez une image en réalisant des motifs uniquement avec des points de couleur.
Erstellen Sie ein Bild, indem Sie Muster ausschließlich mit Farbpunkten gestalten.

 RDV sur place / Treffpunkt vor Ort 14:00
KunnArt, 98, rue de l'Alzette, L-4011 Esch-sur-Alzette



 **03/07 : Nichoir pour oiseaux / Vogelhaus** € 14 €

Créez un nichoir pour oiseaux avec vos petits-enfants. Merci de préciser si vous participerez seul ou accompagné.
Bauen Sie einen Nistkasten für Vögel mit Ihren Enkelkindern. Bitte geben Sie an, ob Sie allein oder in Begleitung teilnehmen.



 **28/08 : Embroidery Canvas Art** € 10 €

Réalisez une œuvre sur toile mêlant broderie et peinture pour créer un motif décoratif unique.
Gestalten Sie ein Kunstwerk auf Leinwand, das Stickerei und Malerei miteinander verbindet.



 **11/09 : Accessoires en perles** € 16 €

Créez des accessoires en perles et laissez parler votre créativité.
Gestalten Sie Perlenaccessoires und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.




CÉRAMIQUE : DÉCORATION JARDIN

KERAMIK : GARTENDEKORATION



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

FR Création d'une décoration pour votre jardin.
Venez concevoir votre pièce en céramique pour orner votre jardin.

DE Gestalten Sie eine Dekoration für Ihren Garten.
Kommen Sie vorbei und entwerfen Sie Ihr eigenes Keramikstück, um Ihren Garten zu verschönern.

 **Lundi / Montag**
22/06 (Création)
& 06/07 (Peinture)

 14:00 > 16:00
 Mosaïque Club
 Joey Adam

 Multilingue / Mehrsprachig
 Jusqu'à une semaine avant /
Bis zu einer Woche vorher



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

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

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

mosaique-club@croix-rouge.lu

CUISINE KACHEN

📅 Vendredi / Freitag

🕒 10:00 > 13:00

📍 Mosaïque Club

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Multilingue / Mehrsprachig

✍️ Jusqu'au vendredi précédent /
Bis zum Freitag davor

PROGRAMME / PROGRAMM



📅 **08/05 : Les incontournables sauces italiennes dégustées avec des pâtes** € 8 €

Envie d'apprendre à faire des savoureuses et authentiques sauces italiennes ? Au cours de cet atelier Monsieur Inzolia vous montrera 3 recettes traditionnelles pour déguster avec des pâtes. Buon appetito !
Recette proposée par Monsieur Inzolia, membre de notre club.
Möchten Sie lernen, wie man leckere und authentische italienische Saucen zubereitet? In diesem Workshop zeigt Ihnen Herr Inzolia drei traditionelle Rezepte, die Sie zu Pasta genießen können. Buon appetito!
Rezept von Herr Inzolia vorgeschlagen, Mitglied unseres Clubs.



📅 **10/07 : Saveurs de Guadeloupe** € 10 €

Partez avec Madame Christine pour ce voyage culinaire dans les Caraïbes et découvrez la cuisine de la Guadeloupe.
Begeben Sie sich mit Madame Christine auf diese kulinarische Reise in die Karibik und entdecken Sie die Küche von Guadeloupe.

ATELIER AUTOUR DES FRUITS EXOTIQUES ENTDECKUNGSWORKSHOP EXOTISCHER FRÜCHTE

€ 15,00 € personne / Person

FR. De nos jours, nous pouvons savourer une belle diversité de fruits exotiques comme la banane, la mangue ou l'ananas. Leur chair juteuse et leurs parfums intenses viennent des régions tropicales, où chaleur et soleil façonnent leurs saveurs. D'un continent à l'autre — en Asie, en Afrique ou en Amérique latine — une même espèce peut révéler des formes et des goûts surprenants. Hà Backes nous fera voyager par une dégustation des fruits de ces pays..

DE. Heutzutage können wir eine große Vielfalt exotischer Früchte wie Bananen, Mangos oder Ananas genießen. Ihre saftige Konsistenz, ihre Süße und ihre intensiven Aromen verdanken sie den tropischen Regionen, in denen Wärme und Sonnenschein ihr Wachstum prägen. Von Asien über Afrika bis nach Lateinamerika kann dieselbe Fruchtart ganz unterschiedliche Formen und Geschmacksnuancen zeigen. Lassen Sie sich von Hà an die Hand nehmen und entdecken Sie sie.

📅 Jeudi / Donnerstag
25/06

🕒 14:00 > 16:00

📍 Mosaïque Club

👤 Hà Backes -
Membre de notre club

🌐 Multilingue / Mehrsprachig

✍️ Jusqu'au / Bis zum 18/06



LA PLEINE CONSCIENCE

ACHTSAMKEIT

€ Gratuit / Gratis

📅 Jeudi / Donnerstag

🕒 16:30 > 18:00

📍 Mosaïque Club

👤 Dr Marie-Paule Theisen –
Enseignante certifiée MBSR,
gérontologue, professeur
d'université

🌐 Français / Lëtzebuergesch

✍️ Jusqu'au vendredi précédent /
Bis zum Freitag davor



PROGRAMME / PROGRAMM



📅 07/05 : Achtsames Selbstmitgefühl und Fremdmitgefühl (LU)

Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self-Compassion, MSC) und Fremdmitgefühl sind eng miteinander verbundene Konzepte, die darauf abzielen, Leid zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern. Während Selbstmitgefühl die freundliche Zuwendung zu sich selbst in schwierigen Momenten beinhaltet, ist Fremdmitgefühl die empathische Haltung gegenüber anderen.

📅 21/05 : Autocompassion consciente et compassion envers autrui (FR)

L'autocompassion consciente (Mindful Self-Compassion, MSC) et la compassion envers autrui sont des concepts étroitement liés, qui visent à soulager la souffrance et à renforcer le bien-être. Alors que l'autocompassion consiste à se tourner vers soi-même avec bienveillance dans les moments difficiles, la compassion envers autrui représente une attitude empathique tournée vers les autres.



📅 04/06 : Achtsamkeit im Alltag (LU)

Achtsamkeit im Alltag bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst und wertfrei wahrzunehmen, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Durch einfache Übungen wie bewusste Atmung, achtsames Essen, kurze Pausen oder Konzentration auf eine Tätigkeit (statt Multitasking) lässt sich der „Autopilot“ ausschalten. Regelmäßigkeit hilft dabei, präsent zu bleiben.

📅 11/06 : Pleine conscience au quotidien (FR)

La pleine conscience au quotidien signifie percevoir le moment présent de manière consciente et sans jugement afin de réduire le stress et d'améliorer le bien-être. Grâce à de simples exercices tels que la respiration consciente, l'alimentation en pleine conscience, de courtes pauses ou la concentration sur une seule activité (au lieu du multitâche), il est possible de désactiver le « pilote automatique ». La régularité aide à rester présent.


SERVICE IRIS - CONFÉRENCE KONFERENZ


€ Gratuit / Gratis


FR Préserver sa santé mentale : continuer à vivre pleinement.

DE Die psychische Gesundheit bewahren : weiterhin ein erfülltes Leben führen.


 Jeudi / Donnerstag
26/05

 14:00 (FR) / 16:00 (LU)

 Mosaïque Club

 Danae Lamy-Au-Rousseau -
Psychologue

 Français / Lëtzebuergesch

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



CONFÉRENCE « VIE AFFECTIVE ET SEXUALITÉ AVEC L'ÂGE » KONFERENZ „BEZIEHUNGSLEBEN UND SEXUALITÄT IM ALTER“

€ Gratuit / Gratis

FR Sans Tabous : Parlons sexualité(s)

Notre sexualité évolue avec l'âge à la suite de changements physiologiques, hormonaux et aux tourments de la vie, mais elle reste essentielle à notre bien-être durant toute notre existence.

Qu'on soit seul.e ou en couple, la thématique de l'intimité, du désir et de la sexualité peut être gênante, parfois difficile à aborder. Ici nous vous offrons un espace d'échange sécurisé pour lever des tabous et libérer la parole.

Ensemble nous allons déconstruire les phrases telles que :

« À partir de 50 ans, on a moins de désir sexuel », ou « Les personnes âgées n'ont plus besoin d'avoir une vie sexuelle », et parler d'anatomie, de désir, de plaisir, de consentement, ...

DE Tabulos: Lasst uns über sexualität(en) sprechen


Unsere Sexualität verändert sich mit fortschreitendem Alter aufgrund physiologischer und hormoneller Veränderungen sowie der Herausforderungen des Lebens, bleibt aber unser Leben lang ein wesentlicher Bestandteil unseres Wohlbefindens.

Ob man nun allein ist oder in einer Partnerschaft lebt – das Thema Intimität, Lust und Sexualität kann heikel und manchmal schwer anzusprechen sein. Hier bieten wir Ihnen einen sicheren Raum für den Austausch, um Tabus zu brechen und frei zu sprechen.


Gemeinsam werden wir Aussagen wie :

„Ab 50 haben Menschen weniger sexuelles Verlangen“, „Ältere Menschen brauchen kein Sexualleben mehr“, hinterfragen und über Anatomie, Begehren, Lust, Einwilligung ... sprechen.


 Mardi / Dienstag
09/06

 14:00 > 17:00

 Mosaïque Club

 Sandy Lorente -
Planning Familial

 Français / Lëtzebuergesch

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






AIDANTS PFLEGENDE ANGEHÖRIGE


€ Gratuit / Gratis


- FR** Atelier thématique : Cet atelier vise à aider les proches aidants à mieux comprendre les difficultés rencontrées lors des repas (troubles de la déglutition, perte d'autonomie, fatigue, manque d'appétit, agitation) et à découvrir des solutions pratiques pour y faire face au quotidien. Les participants repartiront avec des conseils concrets, des stratégies simples et une présentation d'aides techniques permettant de rendre les repas plus sereins, sécurisés et agréables, tant pour la personne aidée que pour l'aidant.
- DE** Themenworkshop : Dieser Workshop soll pflegenden Angehörigen helfen, die Schwierigkeiten beim Essen (Schluckstörungen, Verlust der Selbstständigkeit, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Unruhe) besser zu verstehen und praktische Lösungen zu entdecken, um im Alltag damit umzugehen. Die Teilnehmer erhalten konkrete Ratschläge, einfache Strategien und eine Vorstellung von Hilfsmitteln, die dazu beitragen, die Mahlzeiten sowohl für die betreute Person als auch für die Pflegekraft entspannter, sicherer und angenehmer zu gestalten.


 Jeudi / **Donnerstag**
18/06

 17:00 > 19:00

 Mosaïque Club

 Bus 7 & 15 -
Arrêt Op der Léier

 Joana Valente -
Ergothérapeute

 Modération en français
et expression en
luxembourgeois possible /
**Moderation auf Französisch
mit Möglichkeit sich
auf Luxemburgisch
auszudrücken**

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

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 !

**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
Pflegezeitstelle oder an
uns zu wenden !**

Aidant.lu

une initiative de

help
All Dag ass e gudden Dag

VIE DU CLUB ET SOCIABILITÉ

CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT



POTERSTUFF

€ Gratuit / Gratis

FR Chaque lundi, de 14h00 à 16h30, nous vous accueillons dans notre local.

Vous avez 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 16:30 Uhr begrüßen wir Sie in unseren Räumlichkeiten.

Sie haben 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.

📅 Lundi (Hors jours fériés) /
Montag (Außer Feiertage)
Du / Vom 04/05
au / bis 14/09

📍 Mosaïque Club
👤 Équipe Mosaïque
🌐 Multilingue / Mehrsprachig

🕒 14:00 > 16:30



APRÈS-MIDI JEUX

SPIELNACHMITTAG

€ Gratuit / Gratis

FR Passez un après-midi en toute convivialité !

DE Verbringen Sie einen Nachmittag bei fröhlichen Gesellschaftsspielen!

📅 Mercredi / Mittwoch

👤 Équipe Mosaïque

🕒 14:00 > 16:00

🌐 Multilingue / Mehrsprachig

📍 Mosaïque Club

PROGRAMME / PROGRAMM

📅 **Bingo** :
06/05, 03/06, 01/07, 02/09

📅 **Scrabble et jeux divers (Rummikub, cartes, dames, ...)** :
20/05, 17/06, 15/07, 19/08





FÊTE DES VOISINS « OP DER LÉIER »

€ Gratuit / Gratis

FR Participez à la Fête des Voisins - Op der Léier et partagez un moment convivial entre habitants. Une belle occasion de se rencontrer et de renforcer l'esprit de quartier.


DE Nehmen Sie an der Nachbarschaftsfeier - Op der Léier teil und genießen Sie einen gemütlichen Moment unter Anwohnern. Eine schöne Gelegenheit, sich kennenzulernen und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

 Vendredi / Freitag
22/05

 16:00 > 18:00

 Mosaïque Club

 Équipe Mosaïque

 Multilingue / Mehrsprachig

 Jusqu'au vendredi précédent /
Bis zum Freitag davor





PÉTANQUE

€ Gratuit / Gratis

FR La pétanque est bien plus qu'un simple jeu d'adresse : c'est un moment d'amitié et de convivialité. Débutants ou joueurs confirmés, chacun est le bienvenu pour apprendre les bases ou partager une partie sympathique.


DE Pétanque ist weit mehr als ein einfaches Geschicklichkeitsspiel - sie steht für Freundschaft und Geselligkeit. Ob Anfänger oder erfahrene Spieler, alle sind herzlich eingeladen, die Grundlagen zu entdecken oder gemeinsam eine angenehme Partie zu spielen.

 Mardi / Dienstag
19/05, 09/06, 21/07,
05/08, 08/09

 14:30 > 16:30

 Terrain de Pétanque
du parc Gaalbergierg

 Équipe Mosaïque

 Multilingue / Mehrsprachig

 Jusqu'au mardi précédent /
Bis zum Dienstag davor



MËTTEGDËSCH

€ 14,00 € personne / Person

FR Envie d'un midi simple et chaleureux ? L'équipe Mosaïque vous concocte un repas maison, parfait pour se retrouver, discuter et savourer un moment convivial.


DE Lust auf ein unkompliziertes Mittagessen? Das Mosaïque-Team kocht für euch und schafft den perfekten Moment, um zusammenzukommen, sich auszutauschen und eine angenehme Zeit zu genießen.

MENU :

01/06 : Quiche tofu / saumon & poireaux, salade printanière et dessert
Quiche mit Tofu / Lachs & Lauch und Nachtisch


07/09 : Frites, jambon salade et dessert / Fritten, Ham, Zalot an Dessert

 Lundi / Montag
01/06, 07/09

 12:00 > 14:00

 Mosaïque Club

 Équipe Mosaïque

 Multilingue / Mehrsprachig

 Jusqu'au jeudi précédent /
Bis zum Donnerstag davor



BALADE SPAZIERGANG

€ Gratuit / Gratis

FR Une promenade en bonne compagnie pour prendre l'air à un rythme tranquille. Quel que soit le temps, la sortie est maintenue : prévoyez simplement un parapluie ou une tenue adaptée.

DE Ein Spaziergang in guter Gesellschaft, um in gemächlichem Tempo frische Luft zu schnappen. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt: Nehmen Sie einfach einen Regenschirm oder geeignete Kleidung mit.

📅 Jeudi / **Donnerstag**
28/05 : Kayl
11/06 : Dudelange
13/08 : Gaalgebierg
10/09 : VéloDukt

🕒 14:00 > 16:00

📍 RDV Gare Esch / Escher
Bahnhof 13:45

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Multilingue / Mehrsprachig



RESTO-BALADE À LASAUVAGE SPAZIERGANG

€ Déjeuner à payer sur place /
Mittagessen vor Ort bezahlen

📅 Jeudi / **Donnerstag**
23/07

🕒 12:00 > 16:00

📍 RDV sur place / **Treffpunkt vor Ort** 11:45

Restaurant « Presbytère »
1, rue de la Crosnière
L-4696 Differdange

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Multilingue / Mehrsprachig

✍️ Jusqu'au jeudi précédent /
Bis zum Donnerstag davor

📋 Le repas de midi au restaurant « Presbytère » est proposé sur réservation, et le repas à la carte ainsi que les boissons restent à la charge des participants. / **Das Mittagessen im Restaurant „Presbytère“ wird nur auf Reservierung angeboten; Speisen à la carte und Getränke sind von den Teilnehmern selbst zu bezahlen.**







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

 Équipe Mosaïque


 Multilingue / Mehrsprachig

 Jusqu'au vendredi précédent /
Bis zum Freitag davor


 Pensez à apporter un tupperware pour ramener votre pâtisserie à la maison / Denken Sie daran, eine Tupperdose mitzubringen, um Ihr Gebäck mit nach Hause zu nehmen.

PROGRAMME / PROGRAMM



 22/05 ou 29/05 : Tiramisu aux fraises / Erdbeertiramisu ... € 10 €

 19/06 ou 26/06 : Tarte à la rhubarbe / Rhabarberkuchen ... € 10 €

 17/07 ou 24/07 : Pudding chia et framboises /
Chia Pudding mit Himbeeren € 10 €



REPAS AU RESTAURANT MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT

€ Déjeuner à payer sur place /
Mittagessen vor Ort bezahlen

FR Envie de passer un déjeuner convivial ? Alors rejoignez-vous à nous pour un repas en toute convivialité.
Nous vous proposons 3 rendez-vous.

DE Lust auf ein gemütliches Mittagessen? Nehmen Sie Teil an einer Mahlzeit in fröhlicher Gesellschaft.
Wir bieten Ihnen 3 Termine an.

🕒 12:00 > 14:00

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Multilingue / Mehrsprachig

✍ Jusqu'au lundi précédent /
Bis zum Montag davor

PROGRAMME / PROGRAMM



📅 **Mercredi / Mittwoch 27/05 :**

Restaurant libanais « Chiche », 125, Rue de l'Alzette à Esch-sur-Alzette
RDV sur place / Treffpunkt vor Ort 12:00

📅 **Mercredi / Mittwoch 24/06 :**

Restaurant « Cohsi », 34, Boulevard Hubert Clément à Esch-sur-Alzette
RDV sur place / Treffpunkt vor Ort 12:00

📅 **Jeudi / Donnerstag 03/09 :**

Restaurant « Chez Irène », Allée Scheffer à Luxembourg (Schueberfouer) RDV
sur place / Treffpunkt vor Ort 12h00 ou / oder RDV Gare Esch / Escher
Bahnhof 11:00

CINÉMA

KINO A KAFFI

€ 10,00 € Entrée cinéma - café et tarte au K116
(à charge des participants)
10,00 € 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.

📅 Jeudi / Donnerstag

🕒 13:45 > 17:00

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

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Multilingue / Mehrsprachig

✍️ Jusqu'au vendredi précédent /
Bis zum Freitag davor

PROGRAMME / PROGRAMM



📅 **Jeudi / Donnerstag 07/05** : Mr Pierre geht Online (DE)

Der pensionierte Witwer Pierre lebt seit dem Tod seiner geliebten Frau sehr zurückgezogen und hat mit dem Leben und der Welt beinahe abgeschlossen. Doch mithilfe von Alex, dem Freund seiner Enkelin, lernt er das Internet mit all seinen Möglichkeiten kennen – inklusive Online-Dating.



📅 **Jeudi / Donnerstag 04/06** : La Vache (FR)

Le film raconte le périple de Fatah (Fatsah Bouyahmed), un paysan algérien, qui traverse la France à pied avec sa vache Jacqueline pour se rendre au Salon de l'Agriculture à Paris.

CONCERT DE MIDI

€ Déjeuner à payer sur place /
Mittagessen vor Ort bezahlen

FR Depuis 1983, les « Concerts de midi » offrent gratuitement une pause musicale le vendredi, avec un programme allant du classique aux découvertes plus originales. Ces moments conviviaux s'adressent à tous les mélomanes en quête de variété.

DE Seit 1983 bieten die „Mittagskonzerte“ jeden Freitag eine kostenlose musikalische Pause. Das Programm reicht von traditioneller Klassik bis zu neuen Entdeckungen und richtet sich an alle Musikliebhaber, die Vielfalt schätzen.

📅 Vendredi / Freitag
07/08

🕒 12:00 > 16:00

📍 Parc Villa Vauban
18, av. Émile Reuter
L-2420 Luxembourg

📍 RDV sur place / Treffpunkt vor
Ort 12:00 ou / oder RDV Gare
Esch / Escher Bahnhof 11:00

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Multilingue / Mehrsprachig

✍️ Jusqu'au mercredi précédent /
Bis zum Mittwoch davor



L'ieuwen

zu Esch

Bienvenue à Esch
Informations et animations pour tout le monde

**SAVE
THE DATE**

19 | 09

2026

11H00-19H00



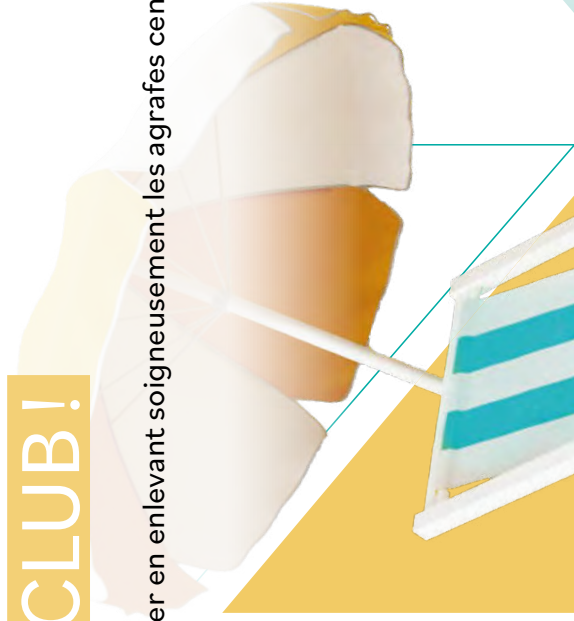
Place de la Résistance et cour de l'école du Brill



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:

HELP asbl - Club Esch

BCEELULL LU22 0019 4955 4084 3000

MAI

LUNDI 04/05
9h Marche interculturelle
9h30 Tai-Chi débutants
10h30 Tai-Chi avancés
14h Poterstuff

MARDI 05/05
9h30 Fitness posturale
9h45 Gym tonique

MERCREDI 06/05
9h30 Qi Gong
14h Bingo

JEUDI 07/05
10h30 Gym douce
13h45 Kino a Kaffi (DE)
14h Tennis de table
16h30 Pleine conscience (LU)

VENDREDI 08/05
10h Atelier cuisine italienne

LUNDI 11/05
9h30 Tai-Chi débutants
10h Marche Remise en forme (Lallange)
10h30 Tai-Chi avancés
14h Poterstuff

MARDI 12/05
9h30 Fitness posturale
9h45 Gym tonique
13h45 - Musée des mines

MERCREDI 13/05
9h30 Qi Gong
10h Conseils tablette et smartphone
19h30 - Conservatoire Flamenco

JEUDI 14/05
9h - Les vieux métiers d'Azannes

SAMEDI 23/05
14h Ikebana

MARDI 26/05
12h Restaurant : Chiche
14h Conférence IRIS

JEUDI 28/05
9h Piscine
14h Balade Kayl

VENDREDI 29/05
14h Pâtisserie : Tiramisu aux fraises

JUIN

LUNDI 01/06
9h Marche interculturelle
9h30 Tai-Chi débutants
10h30 Tai-Chi avancés
12h Mëttegdsch
14h Poterstuff

MARDI 02/06
9h30 Fitness posturale
9h45 Gym tonique

MERCREDI 03/06
9h30 Qi Gong
14h Bingo
16h Thé dansant

JEUDI 04/06
10h30 Gym douce
14h Tennis de table
13h45 Kino a Kaffi (FR)
16h30 Pleine conscience (LU)

VENDREDI 05/06
8h20 - Grottes de Han
14h Atelier créatif : Dot painting

MARDI 16/06
9h30 Fitness posturale
9h45 Gym tonique
12h Summerfest Ellergrohn

MERCREDI 17/06
9h30 Qi Gong
10h Muppentrëff
14h Après-midi jeux

JEUDI 18/06
9h - The Family of Man
10h30 Gym douce
14h Tennis de table
17h Aïdants : Les repas, un moment de partage pas toujours simple

VENDREDI 19/06
14h Pâtisserie : Tarte rubarbe

LUNDI 22/06
9h30 Tai-Chi débutants
10h Marche Remise en forme (Lallange)
10h30 Tai-Chi avancés
14h Poterstuff
14h Céramique

MERCREDI 24/06
9h30 Qi Gong
12h Restaurant : COHSI

JEUDI 25/06
10h30 Gym douce
14h Tennis de table
14h Piscine
14h Atelier fruits exotiques

VENDREDI 26/06
14h Pâtisserie : Tarte rubarbe

SAMEDI 27/06
14h30 - Visite RTL

MERCREDI 08/07
10h Conseils tablette et smartphone

JEUDI 09/07
10h - Remich
14h Tennis de table

VENDREDI 10/07
10h Cuisine de la Guadeloupe

LUNDI 13/07
9h Marche interculturelle
9h30 Tai-Chi débutants
10h30 Tai-Chi avancés
14h Poterstuff

MARDI 14/07
9h30 Fitness posturale

MERCREDI 15/07
10h Muppentrëff
14h Après-midi jeux

JEUDI 16/07
9h - Saarburg

VENDREDI 17/07
14h Pâtisserie : Pudding Chia

LUNDI 20/07
10h Marche remise en forme (Lallange)
14h Poterstuff

MARDI 21/07
14h30 Pétanque

JEUDI 23/07
9h Piscine/Aquagym
12h Resto - Balade Lasauvage

VENREDI 14/08
14h Terrassen-Tour

LUNDI 17/08
10h Marche remise en forme (Lallange)
14h Poterstuff

MERCREDI 19/08
10h Muppentrëff
14h Après-midi jeux

VENDREDI 21/08
13h20 - Luxembourg City Bus Tour

LUNDI 24/08
9h Marche interculturelle
14h Poterstuff

MARDI 25/08
14h Atelier culinaire Waldschoul

MERCREDI 26/08
14h Terrassen-Tour

VENDREDI 28/08
14h Atelier créatif : Embroidery Canvas Art

LUNDI 31/08
10h Marche remise en forme (Caalgenbierg)
14h Poterstuff

SEPTEMBER

MERCREDI 02/09
14h Bingo

JEUDI 03/09
12h Resto : Chez Irène

LUNDI 07/09
9h Marche interculturelle
12h Mëttegdsch
14h Poterstuff

VENDREDI 15/05	Atelier créatif : Herbarium	14h
LUNDI 18/05	Marche interculturelle	9h
	Tai-Chi débutants	9h30
	Tai-Chi avancés	10h30
	Poterstuff	14h
	Danse	14h
MARDI 19/05	Fitness posturale	9h30
	Gym tonique	9h45
	Pétanque	14h30
	19h30 - Spectacle tous sur scène	
MERCREDI 20/05	Qi Gong	9h30
	Muppettrëff	10h
	Après-midi jeux	14h
JEUDI 21/05	Gym douce	10h30
	Tennis de table	14h
	Pleine conscience (FR)	16h30
VENDREDI 22/05	Pâtisserie : Tiramisu aux fraises	14h
	Fête des voisins	16h
	19h30 - Théâtre d'Esch Flamenco	

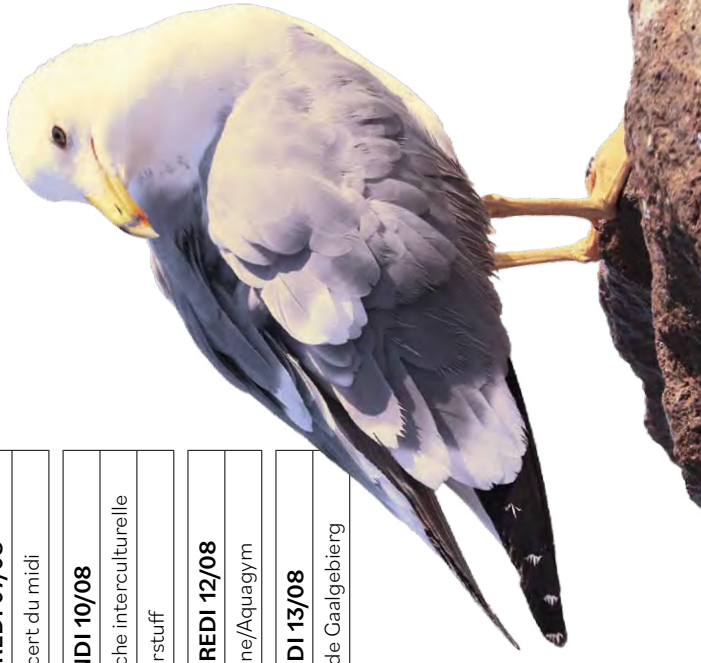


LUNDI 08/06	Tai-Chi débutants	9h30
	Marche Remise en forme (Gaalgebierg) & Café Bamhaus	10h
	Tai-Chi avancés	10h30
	Poterstuff	14h
MARDI 09/06	Fitness posturale	9h30
	Gym tonique	9h45
	Pétanque	14h30
	Conférence sexualité	14h
MERCREDI 10/06	Qi Gong	9h30
	Conseils tablette et smartphone	10h
	11h30 - Visite Francofolies	
JEUDI 11/06	Gym douce	10h30
	Tennis de table	14h
	Balade Dudelange	14h
	Pleine conscience (FR)	16h30
VENDREDI 12/06	9h - Shopping Zwiibrücken	
LUNDI 15/06	Marche interculturelle	9h
	Randonnée Giele Botter	9h
	Tai-Chi débutants	9h30
	Tai-Chi avancés	10h30
	Poterstuff	14h

LUNDI 29/06	Marche interculturelle	9h
	Tai-Chi débutants	9h30
	Tai-Chi avancés	10h30
	Poterstuff	14h
	Danse	14h
MARDI 30/06	8h30 - Muttforter Haif	
	Fitness posturale	9h30
	Gym tonique	9h45
JUILLET		
MERCREDI 01/07	Bingo	14h
JEUDI 02/07	9h - Arlon	
	Gym douce	10h30
	Tennis de table	14h
VENDREDI 03/07	Atelier créatif : Nichoir oiseaux	14h
LUNDI 06/07	Tai-Chi débutants	9h30
	Marche remise en forme (Gaalgebierg)	10h
	Tai-Chi avancés	10h30
	Poterstuff	14h
	Céramique	14h
MARDI 07/07	Fitness posturale	9h30
	Gym tonique	9h45
	Porte ouverte	10h

VENDREDI 24/07	Pâtisserie : Pudding Chia	14h
	8h30 - Öewersauer	
LUNDI 27/07	Marche interculturelle	9h
	Randonnée Saarschleife	9h
	Poterstuff	14h
MERCREDI 29/07	8h30 - Safari Parc Aywaille	
VENDREDI 31/07	11h - Minnett Park	
AOÛT		
LUNDI 03/08	Marche remise en forme (Gaalgebierg) & Café Bamhaus	10h
	Poterstuff	14h
MERCREDI 05/08	Pétanque	14h30
VENDREDI 07/08	Concert du midi	12h
LUNDI 10/08	Marche interculturelle	9h
	Poterstuff	14h
MERCREDI 12/08	Piscine/Aquagym	9h
JEUDI 13/08	Balade Gaalgebierg	14h

MARDI 08/09	Pétanque	14h30
MERCREDI 09/09	Conseils tablette et smartphone	10h
	Présentation brochure	14h
JEUDI 10/09	Balade VéloDukt	14h
VENDREDI 11/09	Atelier créatif Accessoires perles	14h
SAMEDI 12/09	13h20 - Fête médiévale Dudelange	
LUNDI 14/09	Marche remise en forme (Lallange)	10h
	Poterstuff	14h
MARDI 22/09	10h30 - Marie-Astrid	



LÉGENDE



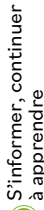
Bien dans son corps



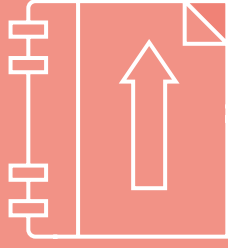
Vie du Club et sociabilité



Sortir, visiter, partir en excursion



S'informer, continuer à apprendre



ACTIVITÉS À VENIR ANSTEHENDE AKTIVITÄTEN



ATELIER DJEMBÉ DJEMBÉ WORKSHOP

€ 85,00 €

FR Venez plonger dans l'énergie des rythmes africains à travers un atelier vivant et accessible. Pendant quelques séances, explorez les pulsations du djembé, jouez en groupe et stimulez votre coordination.

DE Tauchen Sie ein in die Energie afrikanischer Rhythmen in einem lebendigen und zugänglichen Workshop. Entdecken Sie über mehrere Sitzungen die Klangwelt des Djembés, spielen Sie gemeinsam in der Gruppe und fördern Sie dabei Ihre Koordination.

📅 Mardi (Hors vacances scolaires et jours fériés) / Dienstag (Außer Schulfreien oder Feiertage)

🕒 14:00 > 15:00

📍 Mosaïque Club

🚌 Bus 7 & 15 -

👤 Arrêt Op der Léier

👤 Marcel Sawuri

🌐 Français

✍️ Jusqu'au / Bis zum 04/09

📅 Minimum 7

participants /
7 Teilnehmer



Activités à retrouver dans votre prochain programme -
Contactez-nous pour plus d'informations /
Aktivitäten in Ihrem nächsten Programm -
Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen.



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

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

mosaique-club@croix-rouge.lu

22. MAI 2026
OP DER LÉIER

la fête
des
voisins

nopesch fest

16:00 - 19:00

Musique - gaufres - BBQ - Verre entre voisins



nopeschfest.lu

  Follow us

TERRASSEN-TOUR

€ Toute consommation est à la charge des participants /
Jeglicher Verzehr geht auf Kosten der Teilnehmer

FR Partez à la découverte d'un quartier d'Esch à travers un « Terrassen Tour », une balade qui vous fera explorer les terrasses emblématiques de la ville tout en profitant d'une ambiance conviviale.

DE Entdecken Sie ein Viertel von Esch bei einer Terrassen-Tour, einem Rundgang, der Sie zu den beliebtesten und charakteristischen Terrassen der Stadt führt.

📅 Vendredi / Freitag
14/08, 26/08

🕒 14:00 > 17:00

📍 RDV devant l'Hôtel de Ville
d'Esch-sur-Alzette /
**Treffpunkt vor dem Rathaus
von Esch-sur-Alzette 14:00**

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Multilingue / Mehrsprachig

✍ Jusqu'au mercredi précédent /
Bis zum Mittwoch davor



ATELIER CULINAIRE INTERGÉNÉRATIONNEL À LA WALDSCHOUL

€ Gratuit / Gratis

FR Un atelier chaleureux où enfants et seniors cuisinent ensemble. En préparant des recettes simples et savoureuses, vous partagez votre expérience, créez du lien et profitez d'un moment convivial à la Waldschoul. Une belle occasion de transmettre, d'échanger et de passer un bon moment hors du quotidien.

DE Ein gemütlicher Workshop, in dem Kinder und Senioren gemeinsam kochen. Sie bereiten einfache, leckere Rezepte zu, teilen Erfahrungen und genießen eine schöne gemeinsame Zeit in der Waldschoul.

📅 Mardi / Dienstag
25/08

🕒 14:00 > 16:00

📍 Waldschoul
203, rue Jean-Pierre Bausch
L-4114 Esch-sur-Alzette

📍 RDV sur place à / **Treffpunkt
vor Ort 14:00**

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Multilingue / Mehrsprachig

✍ Jusqu'au mardi précédent /
Bis zum Dienstag davor



THÉ DANSANT TANZTEE

€ Thé dansant offert par la Ville d'Esch-sur-Alzette
Dîner sur réservation à la charge des participants /
Die Kosten des Tanztees übernimmt die Stadt Esch/Alzette
Das Abendessen geht auf Kosten der Teilnehmer

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.
Er findet jedes Mal in einem anderen Stadtviertel statt. Das ist die perfekte Gelegenheit, die Atmosphäre zu wechseln und neue Musikstile zu entdecken – immer in einem angenehmen Rahmen mit einer Tanzfläche, auf der Sie sich von der Musik mitreißen lassen können. Ein Termin, den Tanzliebhaberinnen und Tanzliebhaber nicht verpassen sollten.

📅 Mercredi / Mittwoch
03/06

🕒 16:00 > 21:00

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Multilingue / Mehrsprachig

✍ Jusqu'au lundi précédent /
Bis zum Montag davor



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



MUPPENTRÉFF

€ Gratuit / Gratis

FR Partez pour une balade de 5 à 7 km autour d'Esch, conçue pour le plaisir des maîtres comme de leurs compagnons à quatre pattes. Le parcours, simple et agréable, traverse des zones paisibles où chacun peut avancer à son propre rythme. Les propriétaires restent responsables de leurs chiens durant toute la promenade.

DE Unternehmen Sie einen 5 bis 7 km langen Spaziergang rund um Esch, der sowohl für Hundebesitzer als auch für ihre vierbeinigen Begleiter gedacht ist. Die angenehme und leicht begehbbare Strecke führt durch ruhige Bereiche, in denen jeder in seinem eigenen Tempo unterwegs sein kann. Während des gesamten Spaziergangs tragen die Hundehalter die Verantwortung für ihre Tiere und müssen ihre Hunde an der Leine führen.

📅 Mercredi / Mittwoch
20/05, 17/06, 15/07, 19/08

🕒 10:00 > 11:30

📍 Esch-sur-Alzette

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Multilingue / Mehrsprachig

✍ Jusqu'au mercredi précédent /
Bis zum Mittwoch davor



© Club Aktiv + Syrdall

PORTE OUVERTE MOSAÏQUE CLUB AKTIV PLUS

€ Gratuit / Gratis

FR Nous vous invitons à la journée portes ouvertes du Mosaïque Club. L'occasion de découvrir les activités variées, de rencontrer l'équipe, les bénévoles et habitués.

Au programme :

- Présentation des activités du club
- Rencontres avec les intervenants, les bénévoles, les membres et l'équipe
- Ateliers découverte
- Café et petite collation dans une ambiance chaleureuse

DE Wir laden Sie herzlich zum Tag der offenen Tür des Mosaïque Clubs ein. Eine Gelegenheit, die vielfältigen Aktivitäten kennenzulernen und das Team, die ehrenamtlichen Helfer sowie die Stammgäste zu treffen.

Auf dem Programm:

- Vorstellung der Clubaktivitäten
- Treffen mit Referenten, Mitgliedern und dem Team
- Entdecker-Workshops
- Kaffee und eine kleine Stärkung in gemütlicher Atmosphäre

📅 Mardi / Dienstag
07/07

🕒 10:00 > 18:00

📍 Mosaïque Club

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Multilingue / Mehrsprachig

✍️ Jusqu'au mardi précédent /
Bis zum Dienstag davor



FÊTE D'ÉTÉ SUMMERFEST AM ELLEGRONN

€ Gratuit / Gratis

FR Passons ensemble une belle journée d'été au Ellergronn : grillade partagée à midi et après-midi libre entre nature, jeux et détente. Chacun apporte un petit quelque chose. **Apportez vos couverts réutilisables.**

DE Verbringen wir gemeinsam einen schönen Sommertag im Ellergronn: gemeinsames Grillen zu Mittag und ein entspannter Nachmittag in der Natur, mit Spielen oder einfach zum Ausruhen. Jeder bringt etwas Kleines zum Teilen mit. **Bitte bringt euer wiederverwendbares Besteck mit.**

📅 Mardi / Dienstag
16/06

🕒 12:00 > 17:00

📍 Centre Nature
et Forêt Ellergronn
Rue Jean-Pierre Bausch
L-4114 Eschsur-Alzette

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Multilingue / Mehrsprachig

✍️ Inscription obligatoire jusqu'au
mardi précédent /
Anmeldung erforderlich bis
zum Dienstag davor





PRÉSENTATION DU NOUVEAU PROGRAMME


€ Gratuit / Gratis

VORSTELLUNG DES NEUEN PROGRAMMS

FR L'équipe du Mosaïque Club est heureuse de vous inviter à venir découvrir notre nouvelle programmation lors d'un moment convivial. C'est l'occasion idéale de découvrir les nouveautés, poser toutes vos questions, rencontrer l'équipe et si besoin, être accompagné(e) pour faire votre inscription sur place. Autour d'un bon café et de quelques douceurs, prenons le temps d'échanger et de partager un moment agréable ensemble !


DE Das Team des Mosaïque Clubs freut sich, Sie einzuladen, unser neues Programm in geselliger Runde kennenzulernen. Dies ist die ideale Gelegenheit, um Neuheiten zu entdecken, alle Ihre Fragen zu stellen, das Team kennenzulernen und sich bei Bedarf bei der Anmeldung vor Ort begleiten zu lassen. Bei einem guten Kaffee und ein paar Leckereien nehmen wir uns Zeit für einen Austausch und einen angenehmen Moment zusammen!

 Mercredi / Mittwoch
09/09

 14:00 > 16:00

 Mosaïque Club

 Équipe Mosaïque

 Multilingue / Mehrsprachig

 Jusqu'au mardi précédent /
Bis zum Dienstag davor



Inscriptions / Anmeldungen :

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

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

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

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

mosaique-club@croix-rouge.lu

SORTIR, VISITER, PARTIR EN EXCURSION

AUSGEHEN, BESICHTIGUNGEN, AUSFLÜGE



MUSÉE DES MINES À RUMELANGE

€ 18,00 € Billet d'entrée / Eintritt

FR Musée des Mines : Le Musée national de la mine de fer se trouve à Rumelange, dans le sud du Luxembourg, à proximité de la frontière française. Situé sur le site minier historique « Walert », il offre une plongée dans plus d'un siècle d'histoire industrielle, sociale et technologique associée à l'extraction du minerai de fer, un secteur qui a fortement influencé le pays entre les années 1870 et 1990. Au programme, une visite à bord du petit train minier, guidée par un expert passionné. Les équipements et outils authentiques ainsi que les galeries historiques seront au centre du sujet.

DE Musée des Mines: Das Nationale Eisenerzbergbaumuseum befindet sich in Rumelange im Süden Luxemburgs, nahe der französischen Grenze. Auf dem Gelände der ehemaligen Zeche „Walert“ bietet es Einblicke in über ein Jahrhundert Industrie-, Sozial- und Technologiegeschichte des Eisenerzbergbaus, der das Land zwischen den 1870er und 1990er Jahren maßgeblich prägte. Zum Programm gehört eine Fahrt mit der Miniatur-Grubenbahn in Begleitung eines passionierten und sachkundigen Führers. Die historischen Galerien sowie authentische Maschinen und Werkzeuge werden ebenfalls präsentiert.

Mardi / **Dienstag**
12/05

13:45 > 16:00

Musée des Mines
3, Carreau de la Mine Walert
L-3714 Rumelange

RDV sur place / **Treffpunkt**
vor Ort 13:45

Équipe Mosaïque & Guides

Multilingue / **Mehrsprachig**

Jusqu'au / **Bis zum 30/04**

LES VIEUX MÉTIERS D'AZANNES

€ 54,00 € Transport en bus / **Busreise**
16,00 € Billet d'entrée / **Eintritt**
21,50 € Déjeuner / **Mittagessen**

FR Découvrez les Vieux Métiers d'Azannes, un village entièrement reconstitué où artisans et bénévoles redonnent vie aux savoir-faire d'autrefois. Au fil des ruelles, vous pourrez observer forgerons, boulangers, tisserands, charpentiers et de nombreux autres métiers traditionnels en pleine démonstration.

DE Entdecken Sie Die Alten Berufe von Azannes, ein vollständig nachgebautes Dorf, in dem Handwerker und freiwillige Helfer die traditionellen Fertigkeiten vergangener Zeiten wieder aufleben lassen. Beim Rundgang können Sie Schmiede, Bäcker, Weber, Zimmerleute und viele weitere historische Berufe in Aktion erleben.

Jeudi / **Donnerstag**
14/05

09:00 > 17:30

RDV Parking Aloyse Meyer
09:00
ou / **oder**
Quai C1 Gare Esch / **Escher**
Bahnhof 09:10

Équipe Mosaïque & Guides

Multilingue / **Mehrsprachig**

Jusqu'au / **Bis zum 30/04**

FLAMENCO FESTIVAL ESCH - NIÑO JOSELE - « CRISOL » - ESCHER CONSERVATOIRE

€ 20,00 € Billet d'entrée / Eintritt

FR Niño Josele - Crisol

Entouré d'un quintet mêlant tradition et modernité, Niño Josele présente Crisol, un concert où le flamenco devient un espace de fusion et de transformation. A travers cinq mouvements, il construit un pont entre l'héritage le plus intime et des sonorités ouvertes sur le monde.

DE Niño Josele - Crisol

Umgeben von einem Quintett, das Tradition und Moderne vereint, präsentiert Niño Josele „Crisol“, ein Konzert, in dem der Flamenco zu einem Raum der Verschmelzung und Verwandlung wird. In fünf Sätzen schlägt er eine Brücke zwischen seinem innersten Erbe und Klängen, die sich der Welt öffnen....

📅 Mercredi / **Mittwoch**
13/05

📍 RDV sur place / **Treffpunkt**
vor Ort 19:30

🕒 19:30 > 21:30

👤 Équipe Mosaïque

📍 Conservatoire de musique
50, rue d'Audun
L-4018 Esch-sur-Alzette

🌐 Multilingue / **Mehrsprachig**

✍️ Jusqu'au / **Bis zum** 29/04



© Juan Martín Haran

FLAMENCO FESTIVAL ESCH - FUENSANTA LA MONETA « VÍNCULOS » - ESCHER THEATER

€ 20,00 € Billet d'entrée / Eintritt

FR C'est dans les zambros de Sacromonte, sorte de grottes dans les quartiers gitans de Grenade, que Fuensanta La Moneta a fait ses armes, comme tant d'autres grands noms du flamenco. En 3 tableaux composés de styles tels que la seguriya, la soleá et le tango, Vínculos célèbre les liens entre la musique du compositeur Mauricio Sotelo, compagnon de longue date de l'artiste andalouse, et la danse intime et sauvage qu'elle chérit. À la fois présente et très ailleurs, dans un endroit choisi par elle seule, où elle n'a à répondre à personne, La Moneta présente un flamenco d'une beauté incandescente, impossible à posséder.

DE In den Zambros von Sacromonte, einer Art Höhlen in den Zigeunervierteln von Granada, hat Fuensanta La Moneta ihre ersten Schritte gemacht, wie so viele andere große Namen des Flamenco. In drei Bildern, die Stile wie die Seguriya, die Soleá und den Tango vereinen, feiert Vínculos die Verbindungen zwischen der Musik des Komponisten Mauricio Sotelo, einem langjährigen Weggefährten der andalusischen Künstlerin, und dem intimen und wilden Tanz, den sie so sehr liebt. Gleichzeitig ganz bei sich und doch ganz woanders, an einem Ort, den sie selbst gewählt hat... werden ebenfalls präsentiert.

📅 Vendredi / **Freitag**
22/05

📍 RDV sur place / **Treffpunkt**
vor Ort 19:30

🕒 19:30 > 22:00

👤 Équipe Mosaïque

📍 Théâtre d'Esch
122, rue de l'Alzette
L-4011 Esch-sur-Alzette

🌐 Multilingue / **Mehrsprachig**

✍️ Jusqu'au / **Bis zum** 08/05



© Ana Palma





COMÉDIE « TOUS SUR SCÈNE » ANIMÉ PAR DANIEL MOUTINHO


€ 7,00 € Billet d'entrée / Eintritt

FR. Vous aimez rire et découvrir de nouveaux talents ? Ne manquez pas le Tous sur scène, notre scène ouverte de standup ! Une soirée où les humoristes, qu'ils soient débutants ou confirmés, viennent tester leurs blagues en direct, devant vous. C'est l'occasion parfaite de vivre des moments uniques tout en soutenant l'humour local et régional dans une ambiance conviviale. Le maître de cérémonie sera Daniel Moutinho, qui a présenté en 2024 son premier spectacle, Maintenant, c'est drôle !, produit par l'Aalt Stadhaus. Vous l'avez peut-être déjà vu incarner, sur scène ou sur les réseaux, ses personnages déjantés, comme Joss den Hellen ou John the Bright. Avec son énergie contagieuse et son humour décalé, Daniel vous promet une soirée explosive.

 **Mardi / Dienstag**
19/05

 19:30 > 22:00

 **Aalt Stadthaus**
38, avenue Charlotte
L-4530 Differdange

 **RDV sur place / Treffpunkt**
vor Ort 19:30

 Équipe Mosaïque

 Français

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



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

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

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

mosaique-club@croix-rouge.lu

DOMAINE DES GROTTES DE HAN (FR)

€ 43,00 € Transport en bus / **Busreise**
 70,00 € Billet d'entrée, visite guidée + tour
 en safari car / **Eintritt, Höhlenführung +**
Safari-Wagen-Tour
 Déjeuner à payer sur place / **Mittagessen**
vor Ort bezahlen

FR Au programme, une visite guidée matinale de la grotte (accessible uniquement à pied et comprenant 360 marches !), suivi d'un repas de midi au cœur du domaine. L'après-midi, nous partirons en Safaricar pour explorer le parc animalier et profiter d'une journée complète mêlant nature, patrimoine et aventure.

DE Auf dem Programm steht eine morgendliche Führung durch die Höhle (die nur zu Fuß erreichbar ist und 360 Stufen umfasst!), gefolgt von einem Mittagessen im Herzen des Anwesens. Am Nachmittag begeben wir uns mit dem Safaricar auf Erkundungstour durch den Tierpark und genießen einen ganzen Tag voller Natur, Kulturerbe und Abenteuer.

📅 Vendredi / **Freitag**
05/06

👤 Équipe Mosaïque

🕒 08:20 > 17:30

🌐 Français

🚌 RDV Parking Aloyse Meyer
08:20

✍ Jusqu'au / **Bis zum** 22/05

ou / **oder**
Quai C1 Gare Esch / **Escher**
Bahnhof 08:30



VISITE DES COULISSES DES FRANCOFOLIES

€ Déjeuner à payer sur place / **Mittagessen vor Ort bezahlen**

FR Venez découvrir les coulisses de l'organisation du festival de musique eschois ! Avant de débiter la visite, nous partagerons un moment convivial autour d'un repas au Restaurant « Boho ». Vous apprendrez ensuite comment se prépare un événement de cette ampleur et bénéficierez d'un accès exclusif aux espaces avant l'ouverture des portes au public. Nous vous expliquerons le fonctionnement du festival ainsi que les démarches écologiques mises en place pour réduire son impact sur l'environnement. L'équipe chargée de la visite aura également de nombreuses anecdotes à partager, et vous pourrez leur poser toutes vos questions.

📅 Mercredi / **Mittwoch**
10/06

🚌 RDV Gare Esch / **Escher**
Bahnhof 11:30

🌐 Français

🕒 11:30 > 15:45

✍ Jusqu'au / **Bis zum** 03/06

📍 Restaurant « Boho »
52, rue du Stade
L-4325 Esch-sur-Alzette

ou / **oder**
RDV sur place / **Treffpunkt**
vor Ort 12:00

👤 Équipe Mosaïque

LUXEMBOURG
FRANCOFOLIES
ESCH / ALZETTE

SHOPPING AU ZWEIBRÜCKEN FASHION OUTLET (DE)

€ 35,00 € Transport en bus / **Busreise**

FR Envie de faire du shopping et de vous balader? Venez avec nous à Zweibrücken Fashion Outlet, le plus grand centre de marques d'usine d'Allemagne, situé en Rhénanie-Palatinat, près de la frontière française. Il propose plus de 120 boutiques haut de gamme (mode, sport, lifestyle) avec des réductions toute l'année, offrant une expérience de shopping dans un cadre moderne.

DE Lust auf Shopping und einen kleinen Bummel? Begleiten Sie uns im Zweibrücken Fashion Outlet, Deutschlands größtem Outlet-Center in Rheinland-Pfalz, nahe der französischen Grenze. Über 120 exklusive Boutiquen (Mode, Sport, Lifestyle) mit ganzjährigen Rabatten erwarten Sie hier - für ein stilvolles Shopping-Erlebnis in modernem Ambiente.

📅 Vendredi / **Freitag**
12/06

🕒 09:00 > 18:00

🚗 RDV Parking Aloyse Meyer
09:00
ou / **oder**
Quai C1 Gare Esch / **Escher**
Bahnhof 09:10

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Multilingue / **Mehrsprachig**

✍️ Jusqu'au / **Bis zum** 05/06



THE FAMILY OF MAN - CNA CLERVAUX

€ 50,00 € Transport en bus, billet d'entrée + visite guidée / **Busreise, Eintritt + Führung**
Déjeuner à payer sur place / **Mittagessen vor Ort bezahlen**

FR La collection The Family of Man, réunie par Edward Steichen pour le Museum of Modern Art de New York (MoMa), comprend 503 photographies d'artistes de 68 pays. L'exposition, présentée pour la première fois en 1955, se veut un manifeste de la paix et de l'égalité fondamentale des hommes, à travers la photographie humaniste d'après-guerre.

DE Die von Edward Steichen für das Museum of Modern Art (MoMA) in New York zusammengestellte Sammlung „The Family of Man“ umfasst 503 Fotografien aus 68 verschiedenen Ländern. Die Ausstellung, die erstmals 1955 gezeigt wurde, versteht sich als Manifest für Frieden und die grundlegende Gleichheit aller Menschen, ausgedrückt durch die humanistische Fotografie der Nachkriegszeit.

📅 Jeudi / **Donnerstag**
18/06

🕒 09:00 > 17:30

🚗 RDV Parking Aloyse Meyer
09:00
ou / **oder**
Quai C1 Gare Esch / **Escher**
Bahnhof 09:10

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Français / **Lëtzebuergesch**


✍️ Jusqu'au / **Bis zum** 04/06





VISITE RTL

€ Gratuit / Gratis

DE Bei dëser Visitt kréie mir en detailléierten Abléck hannert d’Kulisse vu RTL Lëtzebuerg an erliewen, wéi d’Medien do am Alldag funktionéieren. Mir entdecken déi verschidde Fernsehstudien (Journal, Magazine, Live, Kloertext, Wieder) an huelen och e Bléck an d’Regie. Dobäi gesi mir, wéi eng Radiosendung Schrëtt fir Schrëtt virbereet gëtt. Eng aussergewöhnlech Chance, fir d’Aarbecht vun den RTL Ekippen aus no ze erliewen.

 Samedi / **Samstag**
27/06

 14:30 > 19:30

 RTL Lëtzebuerg
43, boulevard Pierre Frieden
L-1543 Luxembourg

 RDV sur place / **Treffpunkt vor Ort** 16:00

ou / **oder**
RDV Gare Esch / **Escher**
Bahnhof 14:30

 Équipe Mosaïque

 **Lëtzebuergesch**

 Jusqu’au / **Bis zum** 15/06



MUTFERTER HAFF À MOUTFORT

€ 13,50 € Tour en calèche / **Kutschfahrt**
Déjeuner à payer sur place / **Mittagessen vor Ort bezahlen**

FR Le Mutfertter Haff / ferme pédagogique nous invite à une visite guidée de leurs installations, tout en détaillant leur objectif et leurs actions en relation avec les animaux.

La programmation est prévue comme suit :


- Visite de la ferme pédagogique le matin
- Déjeuner à « Brasserie Beim Pier » à midi (menu du jour et à la carte)
- En début d’après-midi, une promenade en calèche d’une heure est proposée à ceux qui le souhaitent.


DE Der „Mutfertter Haff“ lädt Sie zu einer Führung über seine Anlagen ein. Dabei erfahren Sie mehr über den Auftrag und die Aktivitäten rund um die Tiere.


Das Programm sieht wie folgt aus:

- Vormittagsbesuch auf dem Lehrbauernhof
- Mittagessen in der „Brasserie Beim Pier“
- Am frühen Nachmittag wird auf Wunsch eine einstündige Kutschfahrt angeboten

 Mardi / **Dienstag**
30/06

 08:30 > 17:30

 Mutfertter Haff
12, Um Kinert
L-5334 Moutfort

 RDV sur place / **Treffpunkt vor Ort** 10:00

ou / **oder**
RDV Gare Esch / **Escher**
Bahnhof 08:30

 Équipe Mosaïque

 **Français / Lëtzebuergesch**

 Jusqu’au / **Bis zum** 07/04



ARLON (BE)

€ 25,00 € Transport en bus / **Busreise**
Déjeuner à payer sur place /
Mittagessen vor Ort bezahlen

FR Ce jeudi matin, Arlon s'anime autour de son marché traditionnel, où se mêlent produits frais, textiles, fleurs, plantes et petite maroquinerie. Après cette balade au cœur des étals, nous poursuivrons la découverte en partageant un repas au restaurant « Pause Gourmand », apprécié pour sa cuisine généreuse et son ambiance conviviale.

DE An diesem Donnerstagmorgen erwacht Arlon mit seinem traditionellen Markt zum Leben. Zwischen frischen Produkten, Textilien, Blumen, Pflanzen und kleiner Lederwaren herrscht eine warme und authentische Atmosphäre. Nach diesem Spaziergang genießen wir ein Mittagessen im Restaurant „Pause Gourmand“, das für seine großzügige Küche und sein gemütliches Ambiente bekannt ist.

📅 Jeudi / **Donnerstag**
02/07

🕒 09:00 > 15:30

🚗 RDV Parking Aloyse Meyer
09:00
ou / **oder**
Quai C1 Gare Esch / **Escher**
Bahnhof 09:10

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Multilingue / **Mehrsprachig**

✍️ Jusqu'au / **Bis zum** 22/06



REMICH

€ Déjeuner + croisière à payer sur
place / **Mittagessen + Schifffahrt**
vor Ort bezahlen

FR Venez passez avec nous une agréable journée à Remich. Cette année nous allons manger à la Pizzeria « Um Moart », restaurant connu et très apprécié à Remich pour ses bonnes Pizzas. Après un bon repas, on a la possibilité de faire une croisière sur la Moselle, de faire une balade à côté de l'eau ou de jouer au mini-golf.

DE Kommen Sie mit uns und verbringen Sie einen schönen Tag in Remich. In diesem Jahr gehen wir in die Pizzeria „Um Moart“, ein in Remich sehr bekanntes und beliebtes Restaurant, das für seine guten Pizzen geschätzt wird. Nach einem leckeren Essen haben wir die Möglichkeit, eine Schifffahrt auf der Mosel zu machen, einen Spaziergang am Wasser entlang zu unternehmen oder eine Runde Minigolf zu spielen.

📅 Jeudi / **Donnerstag**
09/07

🕒 10:00 > 18:00

📍 Restaurant « Um Moart »
27, rue Foascht
5534 Remich

🚗 RDV sur place / **Treffpunkt**
vor Ort 12:00

ou / **oder**
RDV Gare Esch / **Escher**
Bahnhof 10:00

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Multilingue / **Mehrsprachig**

✍️ Jusqu'au / **Bis zum** 26/06





SAARBURG (DE)

€ 24,00 € Transport en bus / **Busreise**
 24,50 € Expérience réalité virtuelle en option /
Virtuelle-Realität-Erlebnis als Option
 Déjeuner à payer sur place / **Mittagessen vor Ort bezahlen**


FR Nous visiterons Saarburg, la petite Venise de la Sarre. Vous pourrez vous promener, découvrir les musées ou les boutiques artisanales. Le midi, libre à vous de manger avec nous à la *Brasserie Schlossberg* ou ailleurs.


L'après-midi, une balade en calèche électrique avec réalité virtuelle est proposée (24,50 €, 50 minutes, 7 étapes historiques). **Les places sont limitées.**




DE Wir besuchen Saarburg, das kleine Venedig der Saar. Sie können durch die Gassen schlendern, Museen entdecken oder in den Kunsthandwerksläden stöbern.

Zum Mittagessen können Sie mit uns in der *Brasserie Schlossberg* essen oder selbst etwas wählen. Am Nachmittag wird eine Fahrt mit der elektrischen Kutsche und Virtual-Reality-Brille angeboten (24,50 €, ca. 50 Minuten, 7 historische Stationen). **Die Plätze sind begrenzt.**

 Jeudi / **Donnerstag**
16/07

 09:00 > 17:00

 RDV Parking Aloyse Meyer
09:00
ou / oder
Quai C1 Gare Esch / **Escher**
Bahnhof 09:10

 Équipe Mosaïque
 Multilingue / **Mehrsprachig**
 Jusqu'au / **Bis zum** 02/07



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

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

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

mosaique-club@croix-rouge.lu



ÖEWERSAUER & SOLARBOOT


€ 50,00 € Transport en bus, bateau solaire + visite guidée /
Busreise, Solarboot + Führung


FR Découvrez le plus grand réservoir d'eau potable du Luxembourg sous un nouvel angle grâce à une visite guidée en bateau solaire. Vous apprendrez des informations sur la faune, la flore, l'histoire du lac et la protection de l'eau.

L'excursion inclut aussi une petite marche vers le *Centre de découverte de la forêt Burfelt*. La sortie écologique dure environ 2 à 3 heures.


DE Entdecken Sie den größten Trinkwasserspeicher Luxemburgs aus einer neuen Perspektive bei einer geführten Tour mit einem umweltfreundlichen Solarboot. Sie erfahren Wissenswertes über die Tier- und Pflanzenwelt, die Geschichte des Sees und den Schutz des Trinkwassers.

Die Exkursion beinhaltet außerdem einen kurzen Spaziergang zum *Waldentdeckungszentrum Burfelt*. Die ökologische Tour dauert etwa 2 bis 3 Stunden.

 Vendredi / Freitag
24/07

 RDV Parking Aloyse Meyer
08:30

 Jusqu'au / Bis zum 07/07

 08:30 > 16:30

 Équipe Mosaïque

 Multilingue / Mehrsprachig

SAFARI PARC À AYWAILLE (BE)

€ 45,00 € Transport en bus / **Busreise**
38,00 € Billet d'entrée + déjeuner / **Eintritt + Mittagessen**
5,00 € Activité - Expérience avec un soigneur / **Aktivität - Erlebnis mit einem Tierpfleger**

FR Plongez au cœur du Safari Parc, un univers immersif où les animaux évoluent en semi liberté et où chaque visite offre une véritable parenthèse nature. En option, vivez l'Expérience avec un soigneur : une immersion d'une heure aux côtés d'un professionnel passionné. Découvrez son quotidien, l'alimentation et les soins apportés aux animaux, et échangez autour du bien être animal et de la conservation.

DE Tauchen Sie ein in den Safari Park, wo Tiere in Halbfreiheit leben und die Natur im Mittelpunkt steht. Optional erleben Sie eine einstündige Begegnung mit einem Tierpfleger, der Einblicke in seinen Alltag, die Pflege und das Wohl der Tiere gibt.

📅 Mercredi / **Mittwoch**
29/07

👤 Équipe Mosaïque

🌐 Français

🕒 08:30 > 17:30

✍ Jusqu'au / **Bis zum** 15/07

🚌 RDV Parking Aloyse Meyer
08:30
ou / **oder**
Quai C1 Gare Esch / **Escher**
Bahnhof 08:40



MINETTPARK

€ 35,00 € Transport bus 34, visite guidée + autorail / **Busreise, Führung + Autorail**
Déjeuner à payer sur place / **Mittagessen vor Ort bezahlen**

FR Nous vous proposons une agréable journée au Fonds-de-Gras.
Le programme prévu est le suivant :

- 11h00 : Départ en bus 34 en direction du Fonds-de-Gras
- 12h00 : Déjeuner au restaurant Bei der Giedel
- 14h30 : Visite guidée du site du Fonds-de-Gras
- 16h30 : Retour vers Pétange à bord de l'Autorail de la Minièresbunn.

DE Wir bieten Ihnen einen schönen Tag im **Fonds-de-Gras** zu verbringen.
Der Ablauf des Tages ist wie folgt :

- 11:00 Uhr: Abfahrt mit dem Bus 34 zum Fonds-de-Gras
- 12:00 Uhr: Mittagessen im Restaurant Bei der Giedel
- 14:30 Uhr: Geführte Besichtigung des Fonds-de-Gras
- 16:30 Uhr: Rückfahrt nach Petingen mit dem Autorail der Minièresbunn

📅 Vendredi / **Freitag**
31/07

🌐 Multilingue / **Mehrsprachig**

🕒 11:00 > 17:30

✍ Jusqu'au / **Bis zum** 20/07

🚌 Départ bus 34 /
Abfahrt Bus 34
Parking Aloyse Meyer 11:00

👤 Équipe Mosaïque





LUXEMBOURG CITY BUS TOUR


€ 20,00 € Tour en bus avec audioguide /
Bus-Tour mit Audioguide

FR Embarquez pour un tour en bus touristique à travers la ville de Luxembourg. Laissez vous émerveiller par son architecture unique, où l'ancien et le moderne se rencontrent. Grâce à l'audioguide, plongez dans l'histoire de ses monuments emblématiques tout en découvrant le dynamisme contemporain de la capitale. Et pour terminer cette visite en douceur, nous irons savourer une délicieuse glace.


DE Erleben Sie eine kurze Stadtrundfahrt durch Luxemburg und entdecken Sie die Mischung aus historischem Charme und moderner Architektur. Mit dem Audioguide erhalten Sie spannende Einblicke, und zum Abschluss genießen wir gemeinsam ein leckeres Eis.

 Vendredi / Freitag
21/08

 13:20 > 18:00

 RDV Gare Esch / Escher
Bahnhof 13:20

 Équipe Mosaïque

 Audioguide disponible en :
néerlandais, anglais, français,
allemand et luxembourgeois /
**Audioguide verfügbar auf :
Niederländisch, Englisch,
Französisch, Deutsch und
Luxemburgisch**

 Jusqu'au / Bis zum 07/08




FÊTE MÉDIÉVALE MITTELALTERFEST


€ 10,00 € Billet d'entrée / Eintritt
8,00 € Billet d'entrée avec déguisement /
Eintritt mit Verkleidung

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 saltimbanques, 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 !

 Samedi / Samstag
12/09

 13:20 > 18:00

 RDV Gare Esch / Escher
Bahnhof 13:20

 Équipe Mosaïque

 Multilingue / Mehrsprachig

 Jusqu'au / Bis zum 04/09





MARIE-ASTRID TRADITIONNELLES CLUB AKTIV+ TREFFEN

€ 89,00 € Voyage + Déjeuner /
Fahrt + Mittagessen

FR Venez passer une journée avec nous et nos amis des « Clubs Aktiv + » à bord du bateau MS « Princesse Marie-Astrid ». Profitez d'un après-midi inoubliable sur la magnifique Moselle en dégustant de bons plats et boissons. « Klimperhari » nous accompagnera en musique et mettra de l'ambiance. Ceux qui le souhaitent pourront également se déhancher sur la piste de danse. Nous nous réjouissons déjà de cette excursion traditionnelle.

DE Verbringen Sie mit uns und unseren Freunden der anderen « Club Aktiv + », einen herrlichen Tag an Bord der MS « Princesse Marie-Astrid ». Genießen Sie bei gutem Essen und Trinken, einen unvergesslichen Nachmittag auf der wunderschönen Mosel. Musikalisch wird uns « Klimperhari » begleiten und für gute Stimmung sorgen. Wer mochte, kann darf sehr gerne das Tanzbein schwingen. Wir freuen uns auf diesen traditionellen Schiffsausflug. Schiff ahoi.


MENU :

Fine crème de légumes / Feine Gemüsecremesuppe
Bouchée à la reine, frites et salade / Königinpastete, Pommes und Salat
ou / oder


MENU VÉGÉTARIEN / VEGETARISCHES MENU :

Gebratene Polenta mit Champignon-Ragout und Gemüse
Tarte grand-mère avec sa glace vanille / Apfeltorte Grossmutterart mit Vanilleeis

 Mardi / Dienstag
22/09

 10:30 > 17:30

 Quai de Grevenmacher /
Anlegequai Grevenmacher

 RDV Parking Aloyse Meyer
10:30

 Équipe Mosaïque

 Multilingue / Mehrsprachig

 Jusqu'au / Bis zum 07/08



FR RÈGLEMENT INTERNE

1. Inscriptions : Veuillez-vous inscrire pour toutes les activités auxquelles vous souhaitez participer. Les inscriptions peuvent se faire :

- a. Directement au club : du lundi au vendredi 8h30-12h30 / du lundi au jeudi 13h30-16h30
- b. Par téléphone au 27 55 – 33 90 du lundi au vendredi 8h30-12h30 et du lundi au jeudi 13h30-16h30
- c. Par mail : mosaïque-club@croix-rouge.lu

2. Paiement : Il s'effectue, après réception d'une facture avec le montant correspondant et la référence indiquée, par virement bancaire sur le compte :

HELP asbl – Club Esch / LU22 0019 4955 4084 3000 (BCEE)

Pour les cours, le montant total est dû, même si vous ne pouvez pas être présent à toutes les séances pour des raisons personnelles (vacances, maladies...).

3. Participation aux activités : Celle-ci se fait au Mosaïque Club sous votre propre responsabilité, et exclusivement à vos propres risques et périls. Par ailleurs, HELP asbl, le gestionnaire du Mosaïque Club, décline toute responsabilité en cas d'accident. Pour le bon déroulement de l'activité ou de l'excursion, nous vous prions d'être présent au lieu du rendez-vous et à l'heure indiqués.

4. Activités sportives : Il est fortement conseillé de demander l'avis de votre médecin. En cas de problèmes de santé, pour des raisons de sécurité, et dans votre propre intérêt, veuillez en informer le responsable de l'activité. Par ailleurs, un équipement de base est souvent nécessaire pour pratiquer une activité (une tenue adaptée, des chaussures, éventuellement un tapis de sol...). Nous nous tenons à votre entière disposition pour vous informer et vous guider.

5. Annulation d'une activité : Une activité peut être annulée si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, de même qu'en cas de maladie du / de la chargé(e) du cours. Les frais engagés ne seront pas facturés.

6. Impossibilité de participer à une activité ou à un cours : Nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais. La place libérée pourra alors être attribuée à une personne sur liste d'attente. Le cas échéant, votre participation vous pourra être remboursée. Dans le cas où nous ne pourrions pas réattribuer la place, les frais inhérents à votre annulation vous seront facturés.

7. Protection des données et prise et diffusion de photos : Merci de consulter le livret d'accueil et d'information du Mosaïque Club ou de vous renseigner auprès de l'équipe.



Quelques recommandations :

Il est conseillé de manger toujours quelque chose avant de participer à une activité (risque d'hypoglycémie).

Pensez à boire assez pendant l'activité pour vous hydrater !



ATTENTION :

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

INTERNE REGELUNGEN

1. **Einschreibungen:** Wir möchten Sie bitten, sich für jede Aktivität, an der Sie teilnehmen möchten, anzumelden. Anmelden können Sie sich wie folgt:
 - a. Direkt im Club, von Montag bis Freitag, 8:30-12:30 & Montag bis Donnerstag 13:30-16:30
 - b. Telefonisch unter der Rufnummer 27 55 - 33 90, von Montag bis Freitag 8:30-12:30 & Montag bis Donnerstag 13:30-16:30
 - c. Per Email: mosaique-club@croix-rouge.lu

2. Die **Zahlung** erfolgt nach Erhalt der Rechnung, mit dem entsprechenden Betrag und der angegebenen Referenznummer, per Überweisung auf folgendes Konto:
 HELP asbl - Club Esch / LU22 0019 4955 4084 3000 (BCEE)
 Der volle Preis für die Kurse ist jeweils fällig, auch wenn Sie aus verschiedenen Gründen (Ferien, Krankheit, ...) verhindert sind und nicht an jedem einzelnen Kurs teilnehmen können.

3. Die **Teilnahme an Aktivitäten** im Mosaïque Club verläuft unter Ihrer eigenen Verantwortung und Ihrer eigenen Gefahr. Der Verwalter des Mosaïque Club, HELP asbl, übernimmt keine Haftung im Falle eines Unfalls. Für einen reibungslosen Ablauf der Aktivitäten oder Ausflüge, bitten wir Sie pünktlich an unseren angegebenen Treffpunkten zu erscheinen.

4. **Sportliche Aktivitäten:** Es wird Ihnen wärmstens ans Herz gelegt, vorher mit Ihrem Arzt abzuklären. Aus Sicherheitsgründen, und in Ihrem eigenen Interesse, bitten wir Sie, bei gesundheitlichen Problemen, den/ die Leiter/in der Aktivität zu informieren. Außerdem ist des Öfteren eine Grundausstattung nötig, um an einer Aktivität teilnehmen zu können (angepasste Kleidung, Schuhe, vielleicht eine Sportmatte...). Für weitere Informationen oder Anleitungen, stehen Wir Ihnen gerne zur Verfügung.

5. **Absagen einer Aktivität:** Eine Aktivität kann abgesagt werden, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erfüllt wurde, oder bei Erkrankung des/der Kursleiters/in. Die diesbezüglich anfallenden Kosten werden Ihnen nicht berechnet.

6. Wenn Sie **nicht an einer Aktivität teilnehmen** können, bitten wir Sie, uns so schnell wie möglich Bescheid zu geben. Der freigewordene Platz kann somit an eine Person auf der Warteliste zugeteilt werden. Gegebenenfalls können Ihnen die Kosten rückerstattet werden. Andernfalls werden Ihnen die diesbezüglich anfallenden Kosten verrechnet.

7. **Datenschutz und Aufnahme und Verbreitung von Fotos:** Bitte beachten Sie hierzu das „Livret d'accueil et d'information“ des Mosaïque Club, oder fragen Sie nach beim Personal.

Einige Empfehlungen:

Es ist ratsam, immer eine Kleinigkeit vor Beginn einer Aktivität zu essen (Gefahr der Unterzuckerung).

Im Laufe einer Aktivität sollten Sie stets genug Flüssigkeit zu sich nehmen, um eine Dehydrierung zu vermeiden.

ACHTUNG:

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

INFO-CAFÉ au Escher BIBSS

📍 24, rue Louis Pasteur

AVR.-JUN
2026

Les mercredis après-midis



ÉDITION SPÉCIALE

« SÉCURITÉ AU QUOTIDIEN »

14H30 - 16H00 avec :

en luxembourgeois (traduction FR sur demande)

22
AVR.

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.



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.



17
JUN

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.



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

8.04 & 10.06 & 8.07 & 9.09 & 11.11 & 9.12.

À partir de 14H00 sur Rdv



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

15 avril | 14H30 - 16H00



Entretiens individuels sur les directives de fin de vie avec Mäi Wëllen Mäi Wee

13 mai

14H00 - 17H00 sur Rdv



Mäi Wëlle
Mäi Wee

NOUVELLE ÉDITION SPÉCIALE „SANTÉ AU QUOTIDIEN“ - À VENIR EN AUTOMNE 2026

Première date : 23 septembre

Institut Betty Hirsch (IBH) - Fondation Lëtzebuerger Blannevereenegung

Vivre avec une déficience visuelle au quotidien - Comment s'adapter ?

Présentation de l'IBH et échange autour des expériences et soutiens possibles.

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**
 04/05 18/05 01/06 15/06 29/06 13/07 27/07 10/08 24/08 07/09 14/09
- Marche remise en forme / Fitnesswanderung**
 Départ Lallange 11/05 22/06 20/07 17/08 07/09
 Départ Gaalgebierg ... 08/06 (Bamhaus) 06/07 03/08 (Bamhaus) 31/08
- Gym tonique / Gymnastik** | **Gym douce adaptée / Sanfte Gymnastik**
- Qi Gong** | **Tai Chi débutants / Anfänger** **Tai Chi avancés / Fortgeschritten**
- Danse / Tanz** 18/05 29/06
- Tennis de table**
- Fitness posturale / Posturales Fitness**
- Les Bains du Parc / Escher Schwimmbad**
 28/05 23/07 (Aquagym) 12/08 (Aquagym)
- Randonnée / Wanderung « Giele Botter » (15/06)**
- Randonnée / Wanderung « Saarschleife » (27/07)**

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

- Conseils tablette et smartphone / Tipps für Tablet und Smartphone (30 minutes)**
 13/05 10/06 08/07 09/09
- Ikebana (23/05)**
- Ateliers créatifs / Kreative Workshops**
 15/05 Herbarium 05/06 Dot painting 03/07 Nichoir pour oiseaux / Vogelhaus
 28/08 Embroidery Canvas Art 11/09 Accessoires perles
- Atelier céramique / Keramikatelier (22/06 & 06/07)**
- Cuisine / Kachen** 08/05 Cuisine italienne 10/07 Saveurs de Gouadeloupe
- Ateliers fruits exotiques / Entdeckungsworkshop exotischer Früchte (25/06)**
- La pleine conscience / Achtsamkeit**
 07/05 Achtsames Selbstmitgefühl und Fremdmitgefühl
 21/05 Autocompassion consciente et compassion envers autrui
 04/06 Achtsamkeit im Alltag
 11/06 Pleine conscience au quotidien
- Service IRIS - Conférence / Konferenz (26/05)**
- Conférence « Sexualité » / Konferenz „Sexualität“ (09/06)**
- Aidants / Pflegende Angehörige (18/06)**
- Atelier Djembé / Djembé Workshop (22/09 - 15/12)**

VIE DU CLUB ET SOCIABILITE / CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

- Poterstuff**
- Bingo** 06/05 03/06 01/07 02/09
- Après-midi jeux / Spielnachmittag** 20/05 17/06 15/07 19/08
- Fête des voisins (22/05)**
- Pétanque** 19/05 09/06 21/07 05/08 08/09
- Mëttegdësch**..... 01/06 07/09
- Balade / Spaziergang**
- 28/05 Kayl 11/06 Dudelange 13/08 Gaalgebierg 10/09 VéloDukt
- Resto-Balade Lausauvage / Spaziergang (23/07)**
- Pâtisserie / Baken**
- 22/05 ou 29/05 Tiramisu aux fraises / Erdbeertiramisu
- 19/06 ou 26/06 Tarte à la rhubarbe / Rhabarberkuchen
- 17/07 ou 24/07 Pudding Chia et framboise / Chia Pudding mit Himbeeren
- Restaurant** Chiche 27/05 Cohsi 24/06 Chez Irène 03/09
- Cinéma / Kino a Kaffi**..... 07/05 (DE) 04/06 (FR)
- Concert de midi (07/08)**
- Terrassen-Tour**..... 14/08 26/08
- Atelier culinaire intergénérationnel à la Waldschoul (25/08)**
- Thé dansant / Tanztee (03/06)**
- Muppentrëff** 20/05 17/06 15/07 19/08
- Fête d'été / Summerfest am Ellergronn (16/06)**
- Porte ouverte Mosaïque Club Aktiv Plus (07/07)**
- Présentation du nouveau programme / Präsentation des neuen Programms (09/09)**



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

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Musée des Mines à Rumelange (12/05) | <input type="checkbox"/> Visite guidée de RTL (27/06) |
| <input type="checkbox"/> Niño Josele - Escher Conservatoire (13/05) | <input type="checkbox"/> Mutferter Haff (30/06) |
| <input type="checkbox"/> Les vieux métiers d'Azannes (14/05) | <input type="checkbox"/> Arlon (02/07) |
| <input type="checkbox"/> Comédie "Tous sur scène" (19/05) | <input type="checkbox"/> Remich (09/07) |
| <input type="checkbox"/> Fuensanta La Moneta - Escher Theater (22/05) | <input type="checkbox"/> Saarburg (16/07) |
| <input type="checkbox"/> Domaine Grottes de Han (05/06) | <input type="checkbox"/> Öewersauer & Solarboot (24/07) |
| <input type="checkbox"/> Visite des coulisses des Francofolies (10/06) | <input type="checkbox"/> Safari Parc à Aywaille (29/07) |
| <input type="checkbox"/> Shopping Zweibrücken Fashion Outlet (12/06) | <input type="checkbox"/> Minettpark (31/07) |
| <input type="checkbox"/> The Family of Man (18/06) | <input type="checkbox"/> Luxembourg City Bus Tour (21/08) |
| | <input type="checkbox"/> Fête médiévale Dudelange (12/09) |
| | <input type="checkbox"/> Marie-Astrid Traditionnelles Club Aktiv+ Treffen (22/09) |

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 :

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



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



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