Club Mosaïque

CLUB AKTIV PLUS | help

PROGRAMME D'ACTIVITÉS ET DE LOISIRS SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2026

esch

club aktiv

croix-rouge luxembourgeoise
Mënschen hëllefen

SOMMAIRE

- Nous visiter 4
- Préface 5

BIEN DANS SON CORPS
KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

- MBSR - Réduction du stress basée sur la pleine conscience / **Mindfulness-based stress reduction** 6
- Groupe de marche interculturel / **Interkulturelle Wandergruppe** 7
- Marche remise en forme / **Fitnesswanderung** 7
- Gymnastique / **Gymnastik** 8
- Danse / **Tanz** 8
- Tennis de table / **Dësch-Tennis** 8
- Qi Gong 9
- Yoga 9
- Hatha Yoga 10
- Tai Chi 10
- Les Bains du Parc / **Escher Schwëmm** 11
- Fitness postural / **Posturales Fitness** 11
- Broschtkriibslaf 2026 12
- À la découverte des champignons au Ellergronn / **Entdeckungstour durch die Pilzwelt im Ellergronn** 13
- Randonnée / **Wanderung** « Traumschleife Mosel » 14
- Détente et bien-être à la villa Pompei / **Wellness und Entspannung in der Villa Pompei** 14

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

- Atelier Djembé / **Workshop Djembé** 16
- Atelier : renforcer l'immunité / **Workshop: Das Immunsystem stärken** 17
- Aidants : Apprendre à lâcher prise pour mieux accompagner / **Pflegende Angehörige : Loslassen lernen um besser begleiten zu können** 18
- Europadonna 19
- Céramique : Décoration Halloween / **Keramik : Halloween Dekoration** 19
- Entraînement de la mémoire / **Gedächtnistraining** 20
- Conseils pour tablette et smartphone / **Tipps für Tablet und Smartphone** 20
- Sans Tabous : Parlons sexualité(s) / **Tabulos: Lasst uns über Sexualität(en) sprechen** 21
- Atelier électronique / **Elektronik Workshop** 21
- Ateliers créatifs / **Kreative Workshops** 22
- Atelier coûture / **Nähworkshop** 23
- Service IRIS - Découverte du bénévolat à la Croix-Rouge / **Entdeckung des Ehrenamts beim Roten Kreuz** 24
- Atelier Gravure / **Gravur Workshop** 25
- Atelier limoncello / **Limoncello Workshop** 25
- Aidants : Relaxation et voyage sonore / **Pflegende Angehörige : Entspannung und Klangreise** 26

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!

VIE DU CLUB ET SOCIABILITÉ
CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

- **Poterstuff** 32
- Après-midi jeux / **Spielnachmittag** 32
- Quilles / **Kegeln** 33
- Bowling 33
- Pâtisserie / **Backen** 34
- **Muppentrëff** 35
- Cinéma / **Kino a Kaffi** 35
- Balade / **Spaziergang** 36
- Repas au restaurant / **Mëttegiessen am Restaurant** 36
- Fête d'Halloween / **Halloweenfest** 37
- Brunch 37
- Présentation du nouveau programme / **Vorstellung des neuen Programms** 38
- Thé dansant / **Tanztee** 39
- Repas de Noël partagé / **Gemeinsames Weihnachtsessen** 39

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

- Comédie « Tous sur scène » animé par Daniel Moutinho 40
- Päiperlecksgaart + Aquarium 41
- Exposition photo / **Fotoaustellung**: Women in War 41
- Durbuy 42
- Le sombre passé de la forteresse / **Die düstere Vergangenheit der Festung** 42
- Festival Les Mondes Souterrains de Trèves / **Festival „Trierer Unterwelten"** 43
- Concert : Phil It! – Phil Collins & Genesis Tribute - Artikuss 43
- Visite du Science Center à Differdange / **Besuch des Science Center in Differdingen** 44
- Concerts de midi + Marché de Noël 44
- Bazar Croix-Rouge Luxembourgeoise 45
- Royal Palace Music Hall Kirrwiller 46
- Marché Noël Traben-Trarbach / **Weihnachtsmarkt in Traben-Trarbach** 47
- Comédie « Tous sur scène » - Édition Noël 47
- D'Kallef vum Joer 2026 48
- Concert de Nouvel An 48
- Réglement interne / **Interne Regelungen** 50/51
- Fiche inscription / **Anmeldeformular** 53/54

LÉGENDE
LEGENDE

- Date / **Datum**
- Heure / **Uhrzeit**
- Tarif / **Preis**
- Lieu / **Ort**
- Transport / **Verkehrsmittel**
- Animateur / **Animator**
- Langue / **Sprache**
- Inscription / **Einschreibung**
- Matériel / **Material**

MOSAÏQUE CLUB

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

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

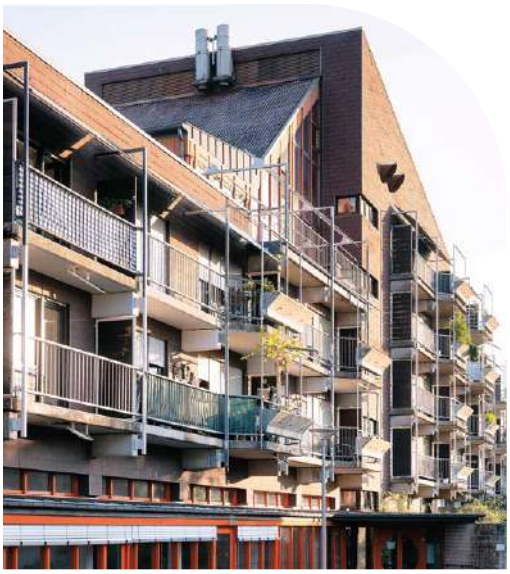
Mail : mosaique-club@croix-rouge.lu

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

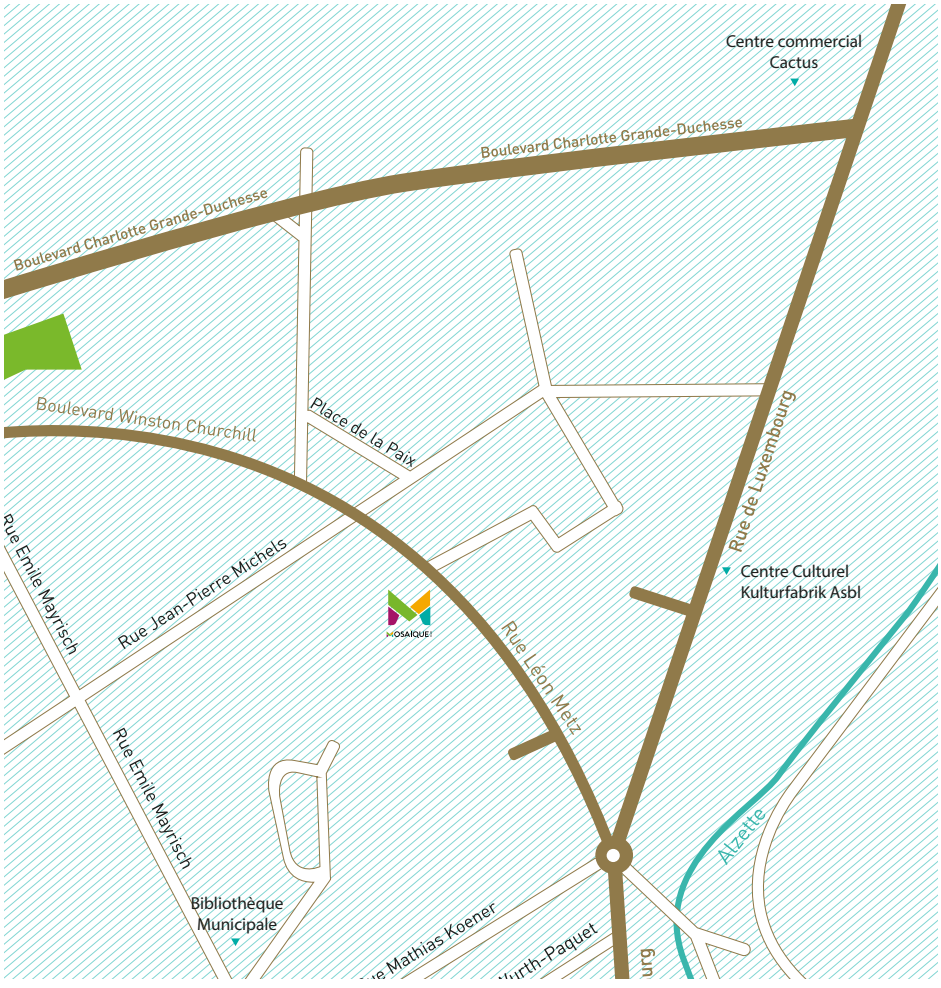
Avec le soutien /
Mit der Unterstützung

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,

Quand les jours commencent à raccourcir, la nature nous invite à ralentir et à passer plus de temps à l'intérieur. Il y a aussi un magnifique spectacle à observer : les couleurs qui se transforment, la lumière qui change et la végétation qui se prépare doucement pour l'hiver.

Au fil de ces pages, vous découvrirez le parfait équilibre entre réconfort et dynamisme. Vous trouverez différents cours et ateliers conviviaux pour vous retrouver, apprendre et partager, bien au chaud. Cette brochure est aussi l'occasion de vous faire plaisir lors d'excursions et visites culturelles, ou de sorties conviviales au restaurant.

Mais cette saison plus calme ne veut pas dire rester immobile. Pour garder une belle énergie, participez à nos activités sportives et de bien-être adaptées à chacun. Chaque activité est une opportunité idéale pour rester actif, bouger et garder le lien avec les autres.

Nous vous souhaitons une saison riche en découvertes, de beaux moments de partage et, par avance, d'excellentes fêtes de fin d'année !

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

DE Liebe Leserinnen und Leser,

Wenn die Tage kürzer werden, lädt uns die Natur dazu ein, einen Gang herunterzuschalten und mehr Zeit drinnen zu verbringen. Es gibt auch ein wunderschönes Schauspiel zu beobachten: die Farben, die sich wandeln, das Licht, das sich verändert, und die Vegetation, die sich langsam auf den Winter vorbereitet.

Auf diesen Seiten entdecken Sie die perfekte Balance zwischen Geborgenheit und Dynamik. Hier finden Sie verschiedene Kurse und gesellige Workshops, bei denen Sie sich treffen, Neues lernen und Erfahrungen austauschen können – und das in gemütlicher Atmosphäre. Diese Broschüre bietet Ihnen zudem die Gelegenheit, sich bei Ausflügen und kulturellen Besichtigungen oder bei geselligen Restaurantbesuchen etwas Gutes zu tun.

Doch diese ruhigere Jahreszeit bedeutet nicht, stillzustehen. Um Ihre Energie zu bewahren, können Sie an unseren Sport- und Wellnessaktivitäten teilnehmen, die auf jeden Einzelnen zugeschnitten sind. Jede Aktivität ist eine ideale Gelegenheit, aktiv zu bleiben, sich zu bewegen und den Kontakt zu anderen zu pflegen.

Wir wünschen Ihnen eine Saison voller Entdeckungen, schöner gemeinsamer Momente und schon jetzt frohe Festtage zum Jahresende.

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

BIEN DANS SON CORPS
KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

MBSR - RÉDUCTION DU STRESS BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE
MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION

100,00 €

FR La MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction, ou réduction du stress par la pleine conscience, a été développée en 1979 par le professeur Jon Kabat-Zinn à la clinique universitaire du Massachusetts (États-Unis). Aujourd'hui, ce programme est proposé avec succès dans de nombreuses cliniques, institutions sociales et pédagogiques ainsi que dans des entreprises aux Etat-Unis, et de plus en plus en Europe. Au coeur du programme MBSR se trouve l'attention portée consciemment au moment présent, sans jugement.

La MBSR est proposée dans le cadre d'un cours de 8 semaines. Les exercices méditatifs -tels que la respiration consciente, le scan corporel, la méditation assise), ainsi que la marche et l'alimentation en pleine conscience, la méditation de la montagne et celle du lac- aident les pratiquants à développer la pleine conscience comme attitude et à l'intégrer dans leur vie quotidienne. Les séances de deux heures et demie du programme MBSR comprennent également des échanges en groupe, de l'autoréflexion, ainsi que des résultats d'études récentes issues de la médecine, de la psychologie et des neurosciences.

De nombreuses études scientifiques ont démontré que la MBSR a des effets positifs sur le bien-être psychique et physique des participants. Ceux-ci ont notamment fait état d'une diminution du stress et de l'anxiété, d'une sérénité sereine, d'une réduction des symptômes psychosomatiques, d'un regain de gratitude et de joie de vivre, d'un sentiment de bien-être et d'une meilleure capacité à se détendre, d'une communication consciente ou d'échanges authentiques, ainsi que de compassion et d'autocompassion.

Informations détaillées sur simple demande.

Séance d'introduction et inscriptions : 18/09 (10:00 > 14:00)

Cours MBSR : vendredis 25/09, 02/10, 09/10, 16/10, 23/10, 30/10, 13/11 et 20/11 (09:30 > 12:00)

Journée pleine conscience : 06/11 (10:00 > 14:00)

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 - Arrêt Op der Léier

Dr Marie-Paule Theisen, professeure certifiée de MBSR, gérontologue et chargée de cours à l'université

Français

Jusqu'au / **Bis zum** 18/09
Max. 15 pers.

GROUPE DE MARCHE INTERCULTUREL
INTERKULTURELLE WANDERGRUPPE

Gratuit / **Gratis**

Lundi (Un lundi sur deux hors jours fériés) / **Montag (Jeden zweiten Montag außer Feiertage)**
21/09, 05/10, 02/11, 16/11, 30/11, 14/12

09:00 > 11:00

Parking Ellergronn / Esch-sur-Alzette

Bus 12 - Arrêt Place Pierre Ponath

Équipe Mosaïque

Multilingue / **Mehrsprachig**

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

Gesond iessen Méi bewegen

MARCHE REMISE EN FORME
FITNESSWANDERUNG

Gratuit / **Gratis**

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

Départ Lallange :
14/09, 09/11, 07/12

Départ Gaalgebierg :
28/09, 26/10, 23/11, 21/12

10:00 > 11:30

Gratuit / **Gratis**

Équipe Mosaïque

Multilingue / **Mehrsprachig**

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

26/10 & 21/12
petit-déjeuner au Bamhauscafé sur inscription.
RDV 08:45 au Bamhauscafé /
26.10. und 21.12.: Frühstück im Bamhauscafé nach vorheriger Anmeldung. Treffpunkt um 8:45 Uhr im Bamhauscafé

SANS PETIT-DÉJEUNER /
RDV 10h00 au Parking Erennerungsbësch /
OHNE FRÜHSTÜCK
Treffpunkt 10:00 Uhr Erennerungsbësch Parking

Gesond iessen Méi bewegen

GYMNASTIQUE
GYMNASTIK

104,00 €

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

Du / **Von** 15/09
au / **bis zum** 15/12

09:45 > 10:45

COHS Lallange - Salle Multi II

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

Du / **Von** 17/09
au / **bis zum** 17/12

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**

Gesond iessen Méi bewegen

DANSE
TANZ

14,00 € séance de 2h / **2-stündige Sitzung**

Lundi / **Montag**
28/09, 16/11

14:00 > 16:00

Mosaïque Club

Zita Correia - Monitrice sportive

Multilingue / **Mehrsprachig**

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

Vêtements confortables / **Bequeme Kleidung**

Gesond iessen Méi bewegen

TENNIS DE TABLE
DËSCH-TENNIS

120,00 €

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

Du / **Von** 17/09
au / **bis zum** 17/12

14:00 > 15:00

Centre Omnisports Henri Schmitz
(Salle 1er 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**

DT ESCH ABOL Fondé en 1864

PING4ALL

Gesond iessen Méi bewegen

QI GONG

100,00 €

FR Le Qi Gong est un art énergétique chinois millénaire et un pilier de la Médecine Traditionnelle Chinoise. En unissant le souffle (Qi) et la pratique (Gong), cette discipline harmonise vos mouvements, votre respiration et votre concentration. Accessible à tous les âges, elle réduit le stress et préserve votre santé globale pour réveiller le bien-être et la sérénité qui sommeillent en vous.

DE Qi Gong ist eine jahrtausendealte chinesische Energiekunst und eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch die Verbindung von Atem (Qi) und Übung (Gong) bringt diese Disziplin Ihre Bewegungen, Ihre Atmung und Ihre Konzentration in Einklang. Sie ist für alle Altersgruppen geeignet, baut Stress ab und fördert Ihre allgemeine Gesundheit, um das in Ihnen schlummernde Wohlbefinden und die innere Ruhe zu wecken.

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

Du / **Von** 15/09
au / **bis zum** 15/12

10:00 > 11:00

Mosaïque Club

Anne-Marie Noël

Français

Minimum 8 participants / **Mindestens 8 Teilnehmer**

Vêtements confortables / **Bequeme Kleidung**

Gesond iessen Méi bewegen

YOGA

95,00 €

FR Retrouvez le plaisir de bouger grâce à une pratique douce et accessible à tous. Ce cours de yoga aide à préserver la mobilité des articulations, renforcer les muscles et améliorer l'équilibre. Un temps privilégié pour se reconnecter à son corps, cultiver la confiance dans ses mouvements et profiter d'un véritable moment de bien-être.

DE Entdecken Sie die Freude an der Bewegung wieder – dank einer sanften und für alle zugänglichen Praxis. Dieser Yoga-Kurs hilft dabei, die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten, die Muskeln zu stärken und das Gleichgewicht zu verbessern. Eine besondere Zeit, um wieder eine Verbindung zum eigenen Körper herzustellen, Vertrauen in die eigenen Bewegungen zu entwickeln und einen Moment des Wohlbefindens zu genießen.

Mercredi (Hors vacances scolaires et jours fériés) / **Mittwoch (Außer Schulferien oder Feiertage)**

Du / **Von** 23/09
au / **bis zum** 16/12

10:30 > 11:30

Mosaïque Club

Sofia Alvares

Français

Minimum 7 participants / **Mindestens 7 Teilnehmer**

Vêtements confortables / **Bequeme Kleidung**

© Vincent Lescaut

Gesond iessen Méi bewegen

HATHA YOGA

95,00 €

FR Le Hatha-Yoga associe le travail du corps, et du mental, par le biais des postures (dont les torsions), et par des exercices respiratoires spécifiques, qui contribuent à tonifier, renforcer, raffermir, et revitaliser le corps, à améliorer la flexibilité, et à réduire les états de stress, et d'anxiété, permettant ainsi d'attendre un état d'équilibre physique et mental.

DE Hatha-Yoga verbindet die Arbeit mit Körper und Geist durch Körperhaltungen (darunter auch Drehungen) und spezielle Atemübungen, die dazu beitragen, den Körper zu straffen, zu stärken, zu festigen und zu beleben, die Flexibilität zu verbessern sowie Stress- und Angstzustände abzubauen, wodurch ein Zustand körperlichen und geistigen Gleichgewichts erreicht werden kann.

Mercredi (Hors vacances scolaires et jours fériés) / **Mittwoch (Außer Schulferien oder Feiertage)**

Du / **Von** 23/09
au / **bis zum** 16/12

18:45 > 19:45

Mosaïque Club

Sofia Alvares

Français

Minimum 7 participants / **Mindestens 7 Teilnehmer**

Vêtements confortables / **Bequeme Kleidung**

En collaboration avec / **In Zusammenarbeit mit**

TAI CHI

108,00 €

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** 21/09
au / **bis zum** 14/12

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**

LES BAINS DU PARC
ESCHER SCHWËMM

Paiement sur place / Vor Ort bezahlen
Kulturpass - Gratuit / Gratis

FR Si vous aimez la natation, rejoignez-nous pour des séances de nage toutes les deux semaines à la piscine d'Esch-sur-Alzette. La natation est idéale pour garder la forme en protégeant les articulations grâce à l'eau: elle améliore la mobilité, renforce les muscles, active la circulation sanguine et réduit le stress.

DE Wenn Sie gerne schwimmen, kommen Sie doch zu unseren Schwimmterminen, die alle zwei Wochen im Schwimmbad von Esch-sur-Alzette stattfinden. Schwimmen ist ideal, um sich fit zu halten und dabei dank des Wassers die Gelenke zu schonen: Es verbessert die Beweglichkeit, stärkt die Muskeln, regt den Kreislauf an und baut Stress ab.

Jeudi / **Donnerstag**
17/09, 01/10, 15/10, 29/10, 05/11, 19/11, 17/12

14:00 > 16:00

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

Équipe Mosaïque

Multilingue / **Mehrsprachig**

Maximum 10 participants / **Maximal 10 Teilnehmer**

Maillot, serviette, tongs, nécessaire / **Badeanzug, Handtuch, Flip-flops, Kulturbeutel**

Gesond iessen Méi bewegen

FITNESS POSTURAL
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** 22/09
au / **bis zum** 15/12

09:30 > 11:00

Centre Omnisports Henri Schmitz (Salle de musculation)

Bus 7 -
Arrêt Bd Hubert Clement

Coach sportif du Service des Sports / **Sportstrainer der Sportabteilung**

Français / **Luxembourgeois**

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

Boisson, collation, chaussures sport, vêtements confortables / **Getränke, Snack, Sportschuhe, bequeme Kleidung**

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

ESCH ESCHER SPORT

Gesond iessen Méi bewegen

BROSCHTKRIIBSLAF 2026

€ 20,00 € Dossard / Startnummer

FR Le « Broschtkriibslaf » est une marche/course solidaire ouverte à tous. Que vous soyez sportif ou non, vous pouvez participer à votre rythme, en marchant ou en courant. Cet événement est l'occasion de montrer votre soutien aux personnes touchées par le cancer du sein, tout en partageant un moment convivial et chaleureux avec des milliers de participants. Rejoignez l'équipe du Mosaïque Club pour soutenir cette belle cause et faire de cette journée un magnifique témoignage de solidarité, d'espoir et de partage.

DE Der „ Broschtkriibslaf " ist ein Solidaritätslauf bzw. -spaziergang, der für alle offen ist. Ob sportlich oder nicht – jede und jeder kann in seinem eigenen Tempo teilnehmen, laufend oder gehend. Diese Veranstaltung bietet die Möglichkeit, Menschen mit Brustkrebs zu unterstützen und gleichzeitig einen geselligen und herzlichen Moment mit Tausenden von Teilnehmenden zu teilen. Schließen Sie sich dem Team des Mosaïque Club an, um diese schöne Sache zu unterstützen, und machen wir diesen Tag gemeinsam zu einem starken Zeichen der Solidarität, Hoffnung und des Miteinanders.

Samedi / **Samstag** 03/10/2026

09:30 > 14:00

Centre Joseph Altmann - 9, rue de Bettembourg - L-5810 Hesperange, dans le parc de Hesperange

Rendez-vous sur place à 09:30 / **Treffpunkt vor Ort um 09:30 Uhr**

Équipe Mosaïque

Multilingue / **Mehrsprachig**

Jusqu'au / **Bis zum** 25/09

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

Gesond iessen Méi bewegen

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**

À LA DÉCOUVERTE DES CchampignONS AU ELLERGRONN
ENTDECKUNGSTOUR DURCH DIE PILZWELT IM ELLERGRONN

12,00 € Visite guidée / Führung

FR Partez en immersion dans la forêt de l'Ellergronn et découvrez la richesse du monde des champignons. Accompagné d'un guide, vous apprendrez à identifier différentes espèces et à mieux comprendre leur rôle dans la nature. Une expérience enrichissante au cœur de la biodiversité.

DE Erleben Sie eine spannende Entdeckungstour durch den Ellergronn-Wald und tauchen Sie ein in die vielfältige Welt der Pilze. Gemeinsam mit einem erfahrenen Naturführer lernen Sie, verschiedene Arten zu erkennen und ihre Bedeutung für das Ökosystem zu verstehen. Eine bereichernde Naturerfahrung mitten in der Biodiversität.

Lundi / **Montag**
05/10

09:00 > 11:00

Rendez-vous sur place à 08:45 / **Treffpunkt vor Ort um 08:45 Uhr**

Centre nature et forêt Ellergronn - 6, rue Ellergronn à Esch-sur-Alzette

Bus 12 -
Arrêt Place Pierre Ponath

Guide du Centre nature et forêt Ellergronn

Français / **Französisch**

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

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

Gesond iessen Méi bewegen

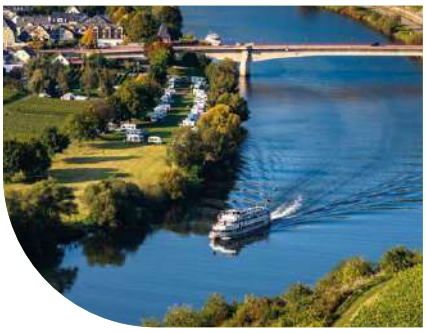
RANDONNÉE / WANDERUNG « TRAUMSCHLEIFE MOSEL » 12-15 KM

26,00 € Transport en minibus / Transport mit dem Minibus

FR Envie de découvrir le territoire de la Moselle. Nous vous offrons l'opportunité de découvrir un des circuits les plus beaux autour de Remich, s'étalant sur 12 à 15 km, avec des super panoramas sur la Moselle.

DE Möchten Sie die Moselregion entdecken? Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, eine der schönsten Routen rund um Remich zu erkunden, die sich über 12 bis 15 km erstreckt und herrliche Ausblicke auf die Mosel bietet.

- Lundi / **Montag** 19/10/2026
- 09:00 > 15:30
- Remich
- RDV Parking Aloyse Meyer à 9:00 / **Treffpunkt Parking Aloyse Meyer 9:00**
- Équipe Mosaïque
- Multilingue / **Mehrsprachig**
- Jusqu'au vendredi précédent / **Bis zum Freitag davor**
- Boisson, chaussures et vêtements adaptés / **Getränke, bequeme Schuhe und passende Kleidung**



Gesond iessen Méi bewegen

DÉTENTE ET BIEN-ÊTRE À LA VILLA POMPEI WELLNESS UND ENTSPANNUNG IN DER VILLA POMPEI (FR)

73 € Transport & Entrée / Transport & Eintritt

FR Dans le cadre de nos activités de loisirs et de bien-être, nous prévoyons une sortie à la Villa Pompéi, située à Amnéville. Cette journée a pour objectif d'offrir un moment de détente, de relaxation et de convivialité dans un cadre agréable et apaisant.

DE Im Rahmen unserer Freizeit und Wellnessangebote planen wir einen Ausflug zur Villa Pompéi in Amnéville. Ziel des Tages ist es Zeit für Entspannung und das gesellige Miteinander in einem angenehmen, wohltuenden Ambiente zu bieten.

- Jeudi / **Donnerstag** 03/12
- 14:00 > 17:00
- Amnéville
- RDV 12:45 Parking Aloyse Meyer ou RDV sur place 13:45 / **Treffpunkt 12:45 Parking Aloyse Meyer oder Treffpunkt vor Ort 13:45**
- Équipe Mosaïque
- Multilingue / **Mehrsprachig**
- Maximum 10 participants / **Maximal 10 Teilnehmer**
- Maillot, serviette, tongs, nécessaire / **Badeanzug, Handtuch, Flip-flops, Kulturbeutel**

Gesond iessen Méi bewegen

INFO-CAFÉ presentéiert vum Escher BiBSS zesumme mat der AGENCE eSANTÉ

Hierscht / Wanter
Automne / Hiver
2026

GESOND AM ALLDAG
SANTÉ AU QUOTIDIEN

Am Kader vun der « SEMAINE D'INCLUSION NUMÉRIQUE »

Mëttwoch
25.11.2026 | 14H30-16H00

Hôtel de Ville
Place de l'Hôtel de Ville
L-4138 Esch-sur-Alzette

LU
(traduction des infos-clés en français possible)

Presentatioun & Austausch

Den elektronesche Gesondheetsdossier- Dossier de Soins Partagé (DSP)

Wat ass den DSP?
Woufir gëtt e gebraucht?
Wat sinn d'Virdeeler fir mech an d'Gesondheets-beruffler?
Wéi benotzen ech den DSP?
Wéi ginn ech mengem Dokter Zougang?

Wärend dëser Informatiounsversammlung wäerten d'Experte vun der Agence eSanté dës Froen a nach vill anerer beäntweren.

WEIDER INFORMATIOUNEN & UMELDUNG:

Escher BiBSS | 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

escher BiBSS
AGENCE eSanté LUXEMBOURG

#LIEWENZUESCH

esch

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

ATELIER DJEMBÉ
WORKSHOP DJEMBÉ

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) / **Dienstag (ausser Schulferien und Feiertage)**

Du / **Vom** 22/09
au / **bis zum** 15/12

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 / **Mindestens 7 Teilnehmer**

ATELIER : RENFORCER L'IMMUNITÉ
WORKSHOP: DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN

50,00 € Atelier / Workshop
+ 10,00 € Préparation/ Spezialmischung

FR Avec le changement de saison et le retour des virus, il est essentiel de protéger son organisme. Pour traverser cette période en toute sérénité et faire face aux maux de l'hiver (rhumes, bronchites, otites, sinusites, toux, fatigue...), découvrez comment renforcer vos défenses immunitaires de manière douce et adaptée. Cet atelier vous propose des solutions concrètes à travers une approche globale :

- Prévention : Découvrez les secrets des huiles essentielles et des bourgeons (gemmothérapie).
- Sérénité : Apprenez à apaiser les inquiétudes face à la maladie grâce aux Fleurs de Bach.
- Vitalité : Identifiez les vitamines et nutriments indispensables pour garder de l'énergie (vitamines C et D, zinc, magnésium...).

Repartez avec votre préparation d'huiles essentielles spéciale « défenses » fabriquée sur place !

DE Mit dem Wechsel der Jahreszeiten und der Rückkehr der Viren ist es unerlässlich, den eigenen Körper zu schützen. Um diese Zeit gelassen zu überstehen und den Beschwerden des Winters (Erkältungen, Bronchitis, Ohrenentzündungen, Nasennebenhöhlenentzündungen, Husten, Müdigkeit ...) zu begegnen, erfahren Sie hier, wie Sie Ihre Abwehrkräfte auf sanfte und bedarfsgerechte Weise stärken können. Dieser Workshop bietet Ihnen konkrete Lösungen durch einen ganzheitlichen Ansatz:

- Vorbeugung : Entdecken Sie die Geheimnisse der ätherischen Öle und Knospen (Gemmotherapie).
- Gelassenheit : Lernen Sie, wie Sie mit Hilfe der Bachblüten Ängste vor Krankheiten lindern können.
- Vitalität: Erfahren Sie, welche Vitamine und Nährstoffe unverzichtbar sind, um Ihre Energie zu bewahren (Vitamine C und D, Zink, Magnesium...).

Nehmen Sie Ihre vor Ort hergestellte Spezialmischung aus ätherischen Ölen für das Immunsystem mit nach Hause !

Jeudi / **Donnerstag** 24/09

14:00 > 17:00

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 -
Arrêt Op der Léier

Sabine Kinziger -
Pharmacienne et
phyto-nutrithérapie

Français

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

AIDANTS : APPRENDRE À LÂCHER PRISE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE : LOSLASSEN LERNEN UM BESSER BEGLEITEN ZU KÖNNEN

Gratuit / Gratis

FR Atelier thématique : Apprendre à lâcher prise pour mieux accompagner

Suite à la forte appréciation des participants lors de notre premier atelier sur le lâcher-prise en mars, nous vous proposons à nouveau un atelier dédié à cette thématique. 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.

DE Thematischer Workshop: Loslassen lernen um besser begleiten zu können

Da unser erster Workshop zum Thema „Loslassen" im März bei den Teilnehmern großen Anklang gefunden hat, bieten wir erneut einen Workshop zu diesem Thema an. 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.

Mardi / **Dienstag**
29/09

17:00 > 19:00

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 -
Arrêt Op der Léier

Myriam Heyrens

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 22/09 / **Erforderlich per E-Mail an info@aidant.lu, telefonisch unter 2755-3078 oder über unser Einschreibungsformular auf aidant.lu bis zum 22/09**

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 Pflegezweigstelle oder an uns zu wenden !

Aidant.lu une initiative de help

EUROPADONNA

Gratuit / Gratis

FR **Et si une simple séance d'information pouvait faire la différence ?**

Séance de sensibilisation au cancer du sein : prévention, dépistage précoce, signes d'alerte et autosurveillance. Informez-vous, posez vos questions et découvrez les ressources disponibles au Luxembourg pour mieux prendre soin de votre santé.

DE **Was wäre, wenn schon eine einzige Informationsveranstaltung den entscheidenden Unterschied machen könnte?**

Informationsveranstaltung zum Brustkrebs: Prävention, Früherkennung, Warnzeichen und Selbstuntersuchung. Informieren Sie sich, stellen Sie Ihre Fragen und entdecken Sie die in Luxemburg verfügbaren Angebote, um Ihre Gesundheit bestmöglich zu fördern.

Jeudi / **Donnerstag**
01/10

14:00 (FR) / **15:30 (LU)**

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 -
Arrêt Op der Léier

Europadonna

Français / **Lëtzebuergesch**

Jusqu'au jeudi précédent /
Bis zum Donnerstag davor

EUROPA DONNA Luxembourg
Coalition européenne contre le cancer du sein

CÉRAMIQUE : DÉCORATION D'HALLOWEEN
KERAMIK : HALLOWEEN DEKORATION

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

FR Venez concevoir votre propre création en céramique pour apporter une touche originale et festive à votre jardin pendant la saison d'Halloween.

DE Kommen Sie vorbei und entwerfen Sie Ihr eigenes Keramikstück, um Ihrem Garten in der Halloween-Zeit eine festliche und originelle Note zu verleihen.

Lundi / **Montag**
05/10 (Création)
& 19/10 (Peinture)

14:00 > 16:00

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 -
Arrêt Op der Léier

Joey Adam

Multilingue / **Mehrsprachig**

Jusqu'au / **Bis zum** 28/09

ENTRAÎNEMENT DE LA MÉMOIRE
GEDIECHTNISTRAINING

Gratuit / Gratis

FR Vous voulez améliorer votre mémoire et vos capacités cérébrales ? Qui ne s'est pas déjà retrouvé à la cave : « Qu'est-ce que je fais ici ? » ou au bancomat : « Quel est le code ? ». Si la liste de courses a été oubliée à la maison : « Qu'y avait-il dessus ? ». Nous devons mémoriser beaucoup à notre époque où tout va très vite : codes (Bancomat, Visa...), mots de passe, numéros de téléphone, dates... Il est possible de s'entrainer à la mémoire de manière globale. Grâce à des exercices intéressants et à des jeux de mémoire, nous faisons travailler notre matière grise (cerveau).

LU Wien stoung net schonn am Keller an huet sech gefrot: „Wat maachen ech hei?“ oder beim Bancomat: „Wei ass de Code?“. De Kommissiounsziedel lait doheem um Kichendesch: „Wat steht drop, wat soll ech nach an de Caddie maachen?“. Mir musse villes verhalen an eiser schneller Zait: Kommissiounen, Coden (Bancomat, Visa...), Postleetzuelen, Telefonsnummeren, Datumer... Hei kann ganzheitlechen Gedachtnistraining hellefen. Mat interessanten Übungen an Virschlei brengen mir dei gro Zellen op Trapp.

Lundi / **Montag**
05/10 (FR & LU), 12/10 (FR & LU), 19/10 (FR), 26/10 (FR & LU), 02/11 (LU), 09/11 (FR & LU), 16/11 (FR & LU)

10:00 > 11:30

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 -
Arrêt Op der Léier

Lëtzebuerger Verein fir Gediechtnistraining asbl
Elisabeth Bastian (FR)
Alexa Ensch-Herzig (LU)

Français / **Lëtzebuergesch**

Jusqu'au lundi précédent /
Bis zum Montag davor

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

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**
07/10, 04/11, 09/12

30 minutes / **30 Minuten**
Uniquement sur rendez-vous !

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 -
Arrêt Op der Léier

Équipe Mosaïque

Multilingue / **Mehrsprachig**

Jusqu'à la veille /
Bis am Tag davor

SANS TABOUS : PARLONS SEXUALITÉ(S)
TABULOS: LASST UNS ÜBER SEXUALITÄT(EN) SPRECHEN

Gratuit / **Gratis**

FR **En plein dans la ménopause et l'andropause**

Ménopause, andropause et vie de couple : parlons-en sans tabous. Cette rencontre abordera les effets de la ménopause et de l'andropause sur la santé, la sexualité et la vie affective, ainsi que les moyens de mieux vivre ces changements au sein du couple.

DE **Mitten in den Wechseljahren und der Andropause**

Menopause, Andropause und Partnerschaft: Sprechen wir offen darüber. Diese Veranstaltung beleuchtet die Auswirkungen von Menopause und Andropause auf Gesundheit, Sexualität und Gefühlsleben und zeigt Wege auf, wie Paare diese Veränderungen gemeinsam besser bewältigen können.

Mercredi / **Mittwoch** 14/10

14:00 > 16:00

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 - Arrêt Op der Léier

Sandy Lorente / Planning Familial

Français / **Lëtzebuergesch**

Jusqu'à une semaine avant / **Bis zu einer Woche im Voraus**

ATELIER ÉLECTRONIQUE : CRÉE TA CITROUILLE
ELEKTRONIK WORKSHOP : BAUE DEINEN LEUCHTENDEN KÜRBIS

12,00 €

FR Découvrez l'électronique de manière ludique et créative ! Lors de cet atelier pratique, accessible à tous, vous réaliserez et souderez une citrouille lumineuse. **Activité proposée par Gérard Franzen, membre de notre club.**

DE Entdecken Sie die Welt der Elektronik auf kreative und spielerische Weise! In diesem praxisorientierten Workshop, der für alle zugänglich ist, gestalten und löten Sie Ihren eigenen leuchtenden Kürbis. **Aktivität vorgeschlagen von Gérard Franzen, Mitglied unseres Clubs.**

Jeudi / **Donnerstag** 15/10 ou /**oder** 22/10

14:00 > 17:00

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 - Arrêt Op der Léier

Gérard Franzen - Membre de notre club

Multilingue / **Mehrsprachig**

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

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
Équipe Mosaïque
Multilingue / **Mehrsprachig**
Jusqu'au vendredi précédent / **Bis zum Freitag davor**

PROGRAMME / PROGRAMM

16/10 : Citrouille florale / Blumenkürbis ..... **16 €**

Transformez une citrouille en une création florale originale et colorée pour célébrer la saison automnale.
Verwandeln Sie einen Kürbis in ein originelles und farbenfrohes Blumenkunstwerk, um die Herbstsaison zu feiern.

20/11 : Couronne de l'avent / Adventskranz ..... **25 €**

Créez votre propre couronne de Noël et laissez libre cours à votre créativité en la décorant selon vos envies.
Gestalten Sie Ihren eigenen Weihnachtskranz und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf, indem Sie ihn ganz nach Ihren Wünschen dekorieren.

09/12 : Cartes postales de noël / Weihnachtspostkarten ... **12 €**

Venez partager un moment créatif en réalisant de jolies cartes postales de Noël avec Madame Thérèse Jost, membre de notre club, et créez des messages personnalisés pour les fêtes.
Verbringen Sie einen kreativen Moment beim Gestalten schöner Weihnachtskarten mit Frau Thérèse Jost, einem Mitglied unseres Clubs, und gestalten Sie persönliche Festtagsgrüße.

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**

ATELIER COUTURE
NÄHWORKSHOP

60,00€ pour 1 cours, matériel inclus /
pro Unterrichtseinheit, Material inklusive

FR Découvrez le plaisir du fait-main lors d'un atelier de couture concret et accessible, ouvert aux débutants comme aux initiés. Vous serez guidé par Daniela Atzei, pour réaliser un petit projet de A à Z et repartirez le jour même avec votre création terminée.

DE Entdecken Sie die Freude am Selbermachen in einem praxisorientierten und leicht zugänglichen Nähworkshop, der sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist. Unter der Anleitung von Daniela Atzei fertigen Sie ein kleines Projekt von A bis Z an und nehmen Ihr fertiges Werk noch am selben Tag mit nach Hause.

Jeudi / **Donnerstag**
14:00 > 17:00
Mosaïque Club

Bus 7 & 15 -
Arrêt Op der Léier
BamBitz by Atzei Daniela

Multilingue / **Mehrsprachig**
Jusqu'à une semaine avant /
Bis zu einer Woche im Voraus

PROGRAMME / PROGRAMM

22/10 : **Sac fourre-tout / Tote Bag** ..... **60 €**

26/11 : **Trousse avec fermeture éclair /**
Federmäppchen mit Reißverschluss ..... **60 €**

SERVICE IRIS - DÉCOUVERTE DU BENEVOLAT À LA CROIX-ROUGE

ENTDECKUNG DES EHRENAMTS BEIM ROTEN KREUZ

Gratuit / **Gratis**

FR À la découverte du bénévolat à la Croix-Rouge luxembourgeoise

Le bénévolat est une manière concrète de s'engager pour les autres et de contribuer au bien-être de la communauté. En consacrant un peu de son temps, chacun peut apporter une présence, une écoute ou un soutien précieux à des personnes qui en ont besoin. La Croix-Rouge luxembourgeoise offre de nombreuses possibilités d'engagement bénévole adaptées aux intérêts et aux disponibilités de chacun. Qu'il s'agisse d'accompagner des personnes en situation de solitude, de participer à des actions de solidarité ou de soutenir différents projets sociaux, chacun peut trouver une manière de s'investir utilement. Cette rencontre sera l'occasion de découvrir les différentes formes de bénévolat proposées par la Croix-Rouge luxembourgeoise et d'échanger directement avec une bénévole du service Iris. À travers son témoignage, elle partagera son expérience, les motivations qui l'ont amenée à s'engager ainsi que les bénéfices humains que lui apporte cette activité.

DE Ehrenamt entdecken: Möglichkeiten des Engagements beim Luxemburger Roten Kreuz

Das Ehrenamt ist eine konkrete Möglichkeit, sich für andere Menschen einzusetzen und zum Wohlergehen der Gemeinschaft beizutragen. Indem man einen Teil seiner Zeit schenkt, kann jeder durch seine Anwesenheit, sein offenes Ohr oder seine Unterstützung Menschen helfen, die diese besonders benötigen. Das Luxemburger Rote Kreuz bietet zahlreiche Möglichkeiten für ein ehrenamtliches Engagement, die an die Interessen und die zeitlichen Möglichkeiten jedes Einzelnen angepasst sind. Ob bei der Begleitung von Menschen, die unter Einsamkeit leiden, bei solidarischen Aktionen oder bei der Unterstützung verschiedener sozialer Projekte – jeder kann eine passende und sinnvolle Form des Engagements finden. Diese Veranstaltung bietet die Gelegenheit, die verschiedenen Formen des ehrenamtlichen Engagements beim Luxemburger Roten Kreuz kennenzulernen und direkt mit einer Ehrenamtlichen des Dienstes Iris ins Gespräch zu kommen. Anhand ihres Erfahrungsberichts wird sie ihre persönlichen Erlebnisse, ihre Beweggründe für ihr Engagement sowie die menschliche Bereicherung, die sie durch diese Tätigkeit erfährt, mit Ihnen teilen.

Jeudi / **Donnerstag** 29/10

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

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 - Arrêt Op der Léier

Yanica Reichel, psychologue

Français / **Lëtzebuergesch**

Jusqu'à une semaine avant / **Bis zu einer Woche im Voraus**

ATELIER GRAVURE
GRAVUR WORKSHOP

30,00 €

FR Expérimentations en gravure : Créez votre propre aquarium avec une gravure sur Tétra Pak et des tampons à disposition.

DE Experimente mit Gravur: Gestalten Sie Ihr eigenes Aquarium mit einer Gravur auf einem Tetra Pak und den bereitgestellten Stempeln.

Jeudi / **Donnerstag**
05/11

14:00 > 17:00

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 -
Arrêt Op der Léier

Florence Everling

Multilingue / **Mehrsprachig**

Jusqu'au jeudi précédent /
Bis zum Donnerstag davor

ATELIER LIMONCELLO
LIMONCELLO WORKSHOP

15,00 €

FR Marie-Lou Bock, membre de notre club, serait ravie de vous montrer comment préparer un limoncello délicieux. Vous pouvez même décorer votre bouteille avec des feutres ou grâce à la technique de la serviette.

DE Marie Lou Bock, Member vun eisem Club, géif sech freeën lech ze weisen wéi een de Limoncello selwer mécht. Der kennt och är Fläsch selwer bemolen oder mat Zerwéitentechnik verschéineren.

Mercredi / **Mittwoch**
11/11

14:00 > 16:30

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 -
Arrêt Op der Léier

Marie-Lou Bock - Membre de notre club

Multilingue / **Mehrsprachig**

Jusqu'au / **Bis zum**
04/11

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**

AIDANTS :
RELAXATION ET VOYAGE SONORE
PFLEGENDE ANGEHÖRIGE :
ENTSPANNUNG UND KLANGREISE

Gratuit / Gratis

FR Atelier thématique : Relaxation et voyage sonore

Après quelques exercices de respiration, nous vous invitons à suivre un voyage spirituel au cœur de vous-même. Ce voyage sera accompagné d'ambiance musicale et sonore. Le but étant de vous relaxer et d'oublier le temps d'un instant le stress du quotidien.

DE Themenworkshop: Entspannung und Klangreise

Nach einigen Atemübungen laden wir Sie zu einer spirituellen Reise in Ihr Innerstes ein. Diese Reise wird von Musik und Klängen begleitet. Ziel ist es, sich zu entspannen und für einen Moment den Alltagsstress zu vergessen.

Jeudi / **Donnerstag** 19/11

17:00 > 19:00

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 - Arrêt Op der Léier

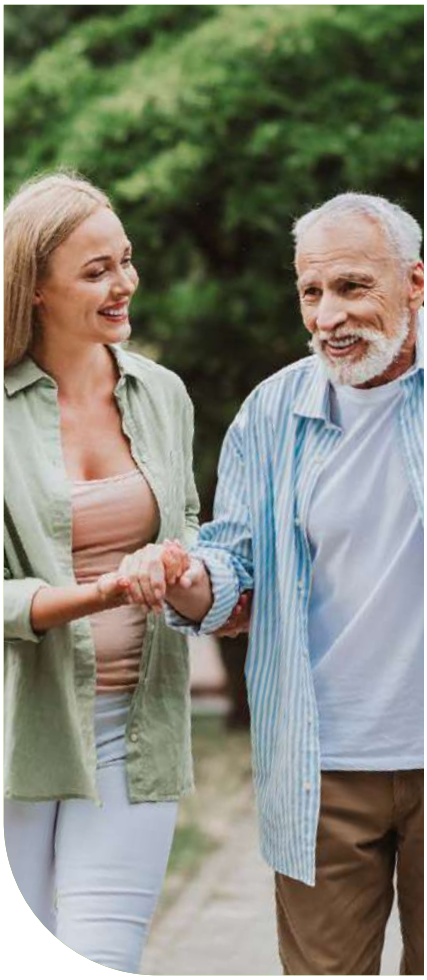
Myriam Heyrens

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 22/09 / **Erforderlich per E-Mail an info@aidant.lu, telefonisch unter 2755-3078 oder über unser Einschreibungsformular auf aidant.lu bis zum 22/09**

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 Pflegezweigstelle oder an uns zu wenden !



Aidant.lu une initiative de help

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 : mosaique-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

SEPTEMBER

LUNDI 14/09	
10h	Marche remise en forme Lallange
14h	Poterstuff
14h30	Quilles

MARDI 15/09	
9h45	Gym tonique
10h	Qi Gong
19h30	Tous sur scène

JEUDI 17/09	
10h30	Gym douce
14h	Tennis de table
14h	Piscine

VENDREDI 18/09	
10h	MBSR (Séance d'introduction)
14h	Pâtisserie : Gâteau aux pommes

LUNDI 21/09	
9h	Marche interculturelle
9h30	Tai-Chi débutants
10h30	Tai-chi avancés
14h	Poterstuff

MARDI 22/09	
9h30	Fitness postural
9h45	Gym tonique
10h	Qi Gong
10h30	Marie-Astrid CAP Treffen
14h	Atelier Djembé

MERCREDI 23/09	
10h	Muppentrëff
10h30	Yoga
14h	Bowling
18h45	Hatha Yoga

JEUDI 24/09	
10h30	Gym Douce
14h	Tennis de table
14h	Renforcer l'immunité

LUNDI 05/10	
8h45	Marche Ellergronn – Découverte champignons
9h	Marche Interculturelle
10h	Entraînement de la mémoire (LU + FR)
14h	Céramique

MARDI 06/10	
9h30	Fitness postural
9h45	Gym tonique
10h	Qi Gong
12h	Restaurant Chez Toni
14h	Atelier Djembé

MERCREDI 07/10	
10h	Conseils tablette et smartphone
10h30	Yoga
14h	Bingo
18h45	Hatha Yoga

JEUDI 08/10	
10h30	Gym Douce
14h	Tennis de table
14h	Balade Bettembourg

VENDREDI 09/10	
9h30	MBSR
14h	Pâtisserie : Câteau aux petits-beurres

LUNDI 12/10	
9h30	Tai-chi débutants
10h	Marche remise en forme - Lallange
10h	Entraînement de la mémoire (LU + FR)
10h30	Tai-chi avancés
14h	Poterstuff
14h30	Quilles

MARDI 13/10	
9h	Päiperleksgaart + Aquarium
9h30	Fitness postural
9h45	Gym tonique
10h	Qi Gong

JEUDI 22/10	
10h30	Gym douce
14h	Couture Bambitz
14h	Workshop électronique citrouille
14h	Tennis de table

VENDREDI 23/10	
7h30	Durbuy (BE)
9h30	MBSR

LUNDI 26/10	
10h	Marche remise en forme Gaalgebierg
10h	Entraînement de la mémoire (LU + FR)
14h	Poterstuff

MARDI 27/10	
9h30	Fitness postural
9h45	Gym tonique
10h	Qi Gong
14h	Atelier Djembé

MERCREDI 28/10	
10h30	Yoga
14h	Le sombre passé de la forteresse
18h45	Hatha Yoga

JEUDI 29/10	
10h30	Gym douce
14h	Conférence IRIS
14h	Piscine
14h	Tennis de table

VENDREDI 30/10	
9h30	MBSR
14h	Fête Halloween

SAMEDI 31/10	
14h	Women in War (FR)

NOVEMBRE

LUNDI 02/11	
9h	Marche interculturelle
10h	Gedächtnistraining (LU)

VENDREDI 13/11	
9h30	MBSR
14h	Pâtisserie : Moelleux au chocolat

LUNDI 16/11	
9h	Marche interculturelle
9h30	Tai-chi débutants
10h	Entraînement de la mémoire (LU + FR)
10h30	Tai-chi avancés
14h	Poterstuff
14h	Danse

MARDI 17/11	
9h30	Fitness postural
9h45	Gym tonique
10h	Qi Gong
14h	Atelier Djembé

MERCREDI 18/11	
10h30	Yoga
11h	Brunch
14h	Bingo
18h45	Hatha Yoga

JEUDI 19/11	
10h30	Gym Douce
14h	Tennis de table
14h	Piscine
14h	Balade
17h	Aidant

VENDREDI 20/11	
10h	MBSR
14h	Atelier créatif : couronne de l'avent

SAMEDI 21/11	
20h	Phil it !

LUNDI 23/11	
10h	Marche remise en forme Gaalgebierg
9h30	Tai-chi débutants

MERCREDI 02/12	
10h30	Yoga
14h	Bingo
18h45	Hatha Yoga

JEUDI 03/12	
10h30	Gym Douce
14h	Tennis de table
12h45	Villa Pompei
13h45	Kino a Kaffi (DE)

VENDREDI 04/12	
14h	Pâtisserie : Zimtschnecken

LUNDI 07/12	
10h	Marche remise en forme Lallange
14h	Présentation nouvelle brochure

MARDI 08/12	
9h30	Fitness postural
9h45	Gym tonique
10h	Qi Gong
14h	Pâtisserie : Zimtschnecken
14h	Atelier Djembé

MERCREDI 09/12	
10h	Conseils tablette et smartphone
10h30	Yoga
14h	Atelier créatif : Cartes Noël
18h45	Hatha Yoga

JEUDI 10/12	
10h30	Gym Douce
14h	Tennis de table
14h	Balade Gaalgebierg

VENDREDI 11/12	
9h	Marché de Noël Traben-Trarbach

LUNDI 14/12	
9h	Marche interculturelle
12h	Quilles & Repas

VENDREDI 25/09	
9h30	MBSR
14h	Pâtisserie : Gâteau aux pommes

LUNDI 28/09	
9h30	Tai-Chi débutants
10h	Marche remise en forme (Gaalgebierg)
10h30	Tai-chi avancés
14h	Danse
14h	Poterstuff

MARDI 29/09	
9h30	Fitness postural
9h45	Gym tonique
10h	Qi Gong
14h	Atelier Djembé
17h	Aidant

MERCREDI 30/09	
10h30	Yoga
14h	Après-midi jeux
18h45	Hatha Yoga

OCTOBRE

JEUDI 01/10	
10h30	Gym douce
13h45	Kino a Kaffi (DE)
14h	Tennis de table
14h	Piscine
14h	Europadonna

VENDREDI 02/10	
9h30	MBSR
14h	Pâtisserie : Petits beurres Kuch

SAMEDI 03/10	
9h30	Broschtkriibslaf
14h	Atelier Djembé

MERCREDI 14/10	
10h30	Yoga
14h	Sans tabous
18h45	Hatha Yoga

JEUDI 15/10	
10h30	Gym douce
14h	Tennis de table
14h	Piscine
14h	Workshop électronique : citrouille

VENDREDI 16/10	
9h30	MBSR
14h	Atelier créatif : Citrouille florale

SAMEDI 17/10	
14h	Women in War (DE)

LUNDI 19/10	
9h	Randonnée : Traumschleife
9h30	Tai-chi débutants
10h	Entraînement de la mémoire (FR)
10h30	Tai-chi avancés
14h	Poterstuff
14h	Céramique

MARDI 20/10	
9h30	Fitness postural
9h45	Gym tonique
10h	Qi Gong
14h	Atelier Djembé

MERCREDI 21/10	
10h	Muppentrëff
10h30	Yoga
14h	A-M Jeux
18h45	Hatha Yoga
14h	Poterstuff

MERCREDI 04/11	
10h	Conseils tablette et smartphone
12h	Restaurant : Abadia

JEUDI 05/11	
13h45	Workshop gravure
13h45	Kino a Kaffi (FR)

VENDREDI 06/11	
10h	MBSR
14h	Pâtisserie : Moelleux au chocolat

LUNDI 09/11	
9h30	Tai-chi débutants
10h	Marche remise en forme Lallange
10h	Entraînement de la mémoire (LU & FR)
10h30	Tai-chi avancés
14h	Poterstuff

MARDI 10/11	
9h30	Fitness postural
9h45	Gym tonique
10h	Qi Gong
14h	Atelier Djembé

MERCREDI 11/11	
10h30	Yoga
14h	Atelier Limoncello
18h45	Hatha Yoga

JEUDI 12/11	
9h20	Trierer Unterwelten
10h30	Gym douce
14h	Tennis de table
10h30	Tai-chi avancés
14h	Poterstuff
14h30	Quilles

MARDI 24/11	
9h30	Fitness postural
9h45	Gym tonique
10h	Qi Gong
13h20	Science Center
14h	Atelier Djembé

MERCREDI 25/11	
10h	Muppentrëff
10h30	Yoga
14h	Après-midi jeux édition spéciale
18h45	Hatha Yoga

JEUDI 26/11	
10h30	Gym Douce
14h	Tennis de table
14h	Bitzen - Bambitz

VENDREDI 27/11	
11h	Concert de midi

SAMEDI 28/11	
10h	Bazar Croix-Rouge

LUNDI 30/11	
9h	Marche interculturelle
14h	Poterstuff
14h	Danse

DÉCEMBRE

MARDI 01/12	
8h50	Kirrwiller
9h30	Fitness postural
9h45	Gym tonique
10h	Qi Gong
14h	Atelier Djembé
14h	Poterstuff

MARDI 15/12	
9h30	Fitness postural
9h45	Gym tonique
10h	Qi Gong
14h	Atelier Djembé
19h30	Tous sur scène - Édition Noël

MERCREDI 16/12	
10h30	Yoga
14h	Après-midi jeux
16h	Thé Dansant
18h45	Hatha Yoga
20h	D'Kallef vum Joer – Escher Theater

JEUDI 17/12	
10h30	Gym Douce
14h	Tennis de table
14h	Piscine

VENDREDI 18/12	
12h	Repas de Noël partagé

LUNDI 21/12	
10h	Marche remise en forme Gaalgebierg
14h	Poterstuff

VENDREDI 01/01	
17h	Concert Nouvel An

FERMETURE DU 22/12-03/01/27

LÉGENDE

- Bien dans son corps
- S'informer, continuer à apprendre
- Vie du Club et sociabilité
- Sortir, visiter, partir en excursion

INFO-CAFÉ presentéiert vum Escher BiBSS & Club Aktiv+ Mosaïque zesumme mat der LIGUE SANTÉ MENTALE

Hierscht / Wanter
Automne / Hiver
2026

GESOND AM ALLDAG
SANTÉ AU QUOTIDIEN

Mëttwoch
28.10.2026 | 14H30-16H00

Club Aktiv+ Mosaïque
31, rue Léon Metz
L-4238 Esch-sur-Alzette

LU
(traduction des infos-clés en français possible)

Presentatioun & Austausch

Psychesch Gesondheet am Alter: de Schlëssel zu méi Liewensfreed!

An dësem Info-Café stinn altersbedéngt Erausfuerderungen, den Ënnerscheed tëscht kierperlecher a psychescher Gesondheet an eng vun den heefegste psycheschen Erkrankungen, nämlech d'Angscht, am Fokus.

Donieft léiert Dir Hëllefs- an Ënnerstëtzungsangeboter kennen a kritt praktesch Tipps, fir Är psychesch Gesondheet am Alldag ze stäerken.

Eng Taass Kaffi, interessant Informatiounen an eng flott Atmosphär waarden op Iech.

WEIDER INFORMATIOUNEN & UMELDUNG:

Escher BiBSS | 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

Club Aktiv+ Mosaïque | 31, rue Léon Metz | L-4238 Esch-sur-Alzette
27 55 33 90 | mosaique-club@croix-rouge.lu
Escher BiBSS Club Aktiv Plus- Mosaïque

escher BiBSS
Ligue Santé Mentale
MOSAÏQUE CLUB ESCH-SUR-ALZETTE
ESCH

20 OCT 2026

19:00

Hôtel de Ville

Place de L'Hôtel de Ville
L- 4138 Esch-sur-Alzette

https://edu.lu/4mp4r

Langue: luxembourgeois
Traduction simultanée en français et portugais (sur demande)

Entrée gratuite

Inscription souhaitée

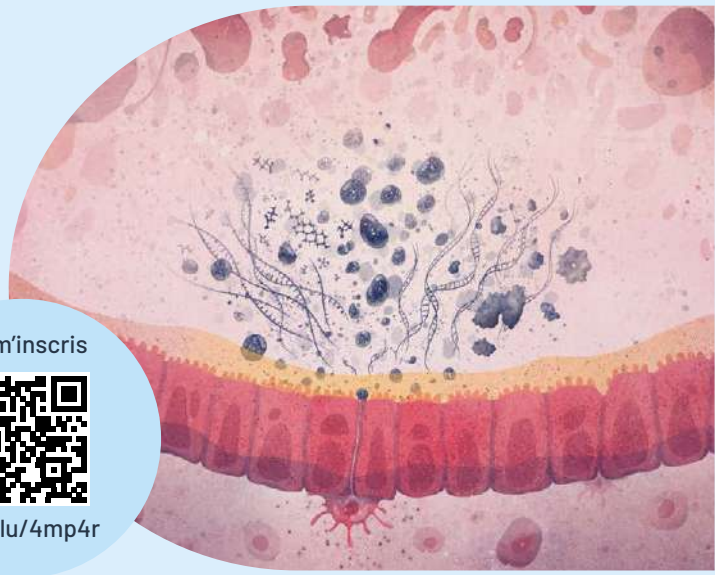
Le microbiote humain:

Ce monde invisible qui agit sur notre santé

À l'intérieur et à l'extérieur de notre corps vit une immense diversité de micro-organismes, collectivement appelés microbiote. Il inclut des bactéries, des champignons, des virus et d'autres microbes. Ils jouent tous un rôle important dans la digestion, le développement du système immunitaire et la santé en général. Ces dernières années, le microbiote intestinal en particulier a été associé à de nombreuses maladies, comme le diabète, l'autisme, le cancer et la neurodégénérescence.

Dans sa présentation, le professeur Paul Wilmes donne un aperçu du microbiote humain et de son rôle, ainsi que de la façon dont il est étudié au Luxembourg Centre for Systems Biomedicine de l'Université du Luxembourg. Il explique l'influence que le microbiote peut avoir sur la santé et la maladie et présente des exemples tirés d'études de recherche actuelles, comme la manière dont le type d'accouchement influence le développement du microbiote chez les nourrissons, comment l'interaction entre les microbes et l'alimentation peut influencer le développement du cancer du côlon et de la maladie de Parkinson. Il explique ce que le microbiote peut nous révéler sur les stades précoces des maladies neurodégénératives comme la maladie de Parkinson et la maladie d'Alzheimer, et comment nous pouvons influencer le microbiote pour rester en bonne santé.

Prof. Paul Wilmes
Luxembourg Centre for Systems Biomedicine
Université du Luxembourg



Je m'inscris
edu.lu/4mp4r

ESCH

escher BiBSS

Luxembourg Centre for Systems Biomedicine

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 Projekt 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** 14/09
au / **bis** 21/12

14:00 > 16:30

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 -
Arrêt Op der Léier

Équipe Mosaïque

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
Mercredi / **Mittwoch**
07/10, 18/11, 02/12

14:00 > 16:00

SCRABBLE ET JEUX DIVERS / SCRABBLE UND VERSCHIEDENE SPIELE
Mercredi / **Mittwoch**
30/09, 21/10,
25/11 (Édition spéciale),
16/12

14:00 > 16:00

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 -
Arrêt Op der Léier

Équipe Mosaïque

Multilingue / **Mehrsprachig**

Jusqu'au lundi précédent /
Bis zum Montag davor

QUILLES
KEGELN

Frais de piste partagés / Beteiligung an den Kosten der Kegelbahn

FR Une fois par mois, nous vous invitons à nous retrouver dans un café pour partager un moment convivial autour d'une partie de quilles. Les débutants sont les bienvenus ! Vous n'avez jamais joué ou vous avez peu d'expérience ? Aucun souci, nous vous apprendrons les bases du jeu dans une ambiance détendue et chaleureuse. **Exceptionnellement, le 14 décembre, la partie de quilles sera précédée d'un repas de midi qui sera servi avant l'activité.**

DE Einmal im Monat laden wir Sie herzlich zu einem geselligen Kegelnachmittag in einem Café ein. Auch Anfänger sind herzlich willkommen! Wenn Sie noch keine oder nur wenig Erfahrung mit dem Kegeln haben, ist das kein Problem – wir zeigen Ihnen gerne die Grundlagen in einer freundlichen und entspannten Atmosphäre. **Am 14. Dezember wird vor dem Kegeln ein gemeinsames Mittagessen serviert. Anschließend findet die Kegelpartie statt.**

Lundi / **Montag**
14/09, 12/10, 23/11, 14/12

14:30 > 17:00

Um Staminet -
8, Rue de la Gare -
L-3236 Bettembourg

Rendez-vous sur place à 14h30 / **Treffpunkt vor Ort um 14:30 Uhr**

Départ en transport en commun à 14h03 depuis la gare d'Esch / **Abfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln um 14:03 Uhr am Escher Bahnhof**

Équipe Mosaïque

Multilingue / **Mehrsprachig**

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

Gesond iessen Méi bewegen

BOWLING

12,00 €

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.

Mercredi / **Mittwoch**
23/09

13:20 > 17:00

X-Trem Bowling & Billard -
11, Rue du Brill - L-3898
Foetz

Rendez-vous sur place à 14h15 / **Treffpunkt vor Ort um 14:15 Uhr**

Départ en transport en commun à 13h20 depuis la gare d'Esch / **Abfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln um 13:20 Uhr am Escher Bahnhof**

Équipe Mosaïque

Multilingue / **Mehrsprachig**

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

Gesond iessen Méi bewegen

PÂTISSERIE
BACKEN

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.

14:00 > 17:00

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 -
Arrêt Op der Léier

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

18/09 ou / oder 25/09 :
Gâteau aux pommes / Apfelkuchen ..... **10 €**

02/10 ou 09/10 :
Gâteau aux petits-beurre / Butterkekskuchen ..... **10 €**

06/11 ou 13/11 :
Moelleux au chocolat (Recette de Maria Bardote, membre du Club) / Schokoladenküchlein mit flüssigem Kern (Rezept von Maria Bardote, Mitglied unseres Clubs) ..... **10 €**

04/12 ou 08/12 :
Brioches à la cannelle / Zimtschnecken ..... **10 €**

MUPPENTRËFF

Gratuit / Gratis

FR Partez pour une balade 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 langen Spaziergang rund um Esch, der sowohl für Hundebesitzer als auch für ihre vierbeinigen Begleiter gedacht ist. Die angenehme und leicht begehbare 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**
23/09, 21/10, 25/11

10:00 > 11:30

Esch-sur-Alzette

Équipe Mosaïque

Multilingue / **Mehrsprachig**

Jusqu'au mercredi précédent / **Bis zum Mittwoch davor**

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 1er 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

Donnerstag 01/10 : Notting Hill (DE)

Erleben Sie eine der charmantesten Liebeskomödien aller Zeiten! Das Leben des Buchhändlers William (Hugh Grant) gerät völlig aus den Fugen, als Hollywood-Star Anna Scott (Julia Roberts) seinen kleinen Laden in Notting Hill betritt. Es beginnt eine turbulente Romanze zwischen zwei völlig verschiedenen Welten.

Jeudi 05/11 : Babysitting (FR)

Préparez-vous à rire aux éclats ! Franck accepte de garder le fils capricieux de son patron pour la soirée. Le lendemain, la maison est dévastée, tout le monde a disparu, et seule une caméra vidéo retrouvée sur place révèle les secrets d'une nuit totalement hors de contrôle.

Donnerstag 03/12 : Die Göttliche Ordnung (DE)

Bereit für ein Stück humorvolle Kinogeschichte? Im Jahr 1971 gerät ein beschauliches Schweizer Dorf gehörig ins Wanken, als die Hausfrau Nora beginnt, sich für das Frauenstimmrecht einzusetzen. Entschlossen bricht sie gemeinsam mit anderen Frauen die traditionelle Dorfidylle auf.

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**
08/10 : Bettembourg,
19/11 : Kayl,
10/12 : Gaalgebierg

14:00 > 16:00

Rendez-vous à 13h45 à la gare d'Esch-sur-Alzette / **Treffpunkt um 13:45 Uhr am Escher Bahnhof**

Équipe Mosaïque

Multilingue / **Mehrsprachig**

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

Gesond iessen Méi bewegen

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 2 rendez-vous.

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

12:00 > 14:00

Équipe Mosaïque

Multilingue / **Mehrsprachig**

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

PROGRAMME / PROGRAMM

Mardi / Dienstag 06/10 :

Restaurant « **Chez Toni** », 1, rue des Artisans à Schifflange
Rendez-vous sur place à 12h00 / Treffpunkt vor Ort um 12:00 Uhr

Mercredi / Mittwoch 04/11 :

Restaurant « **Abadia** », 24, rue de Luxembourg à Esch-sur-Alzette
Rendez-vous sur place à 12h00 / Treffpunkt vor Ort um 12:00 Uhr

FÊTE D'HALLOWEEN
HALLOWEENFEST

15,00 €

FR Cette année, rejoignez-nous pour une fête d'Halloween conviviale et amusante ! Venez déguisé(e) et profitez d'un concours de costumes, de musique, de jeux, d'un karaoké et d'une pause gourmande. Une journée pleine de surprises, de rires et de bonne humeur vous attend !

DE In diesem Jahr laden wir Sie herzlich zu unserem Halloweenfest ein! Kommen Sie verkleidet und genießen Sie einen Kostümwettbewerb, Musik, Spiele, Karaoke und ein paar Leckereien. Freuen Sie sich auf einen Tag voller Überraschungen, Spaß und guter Stimmung !

Vendredi / **Freitag** 30/10

14:00 > 17:00

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 - Arrêt Op der Léier

Équipe Mosaïque

Multilingue / **Mehrsprachig**

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

BRUNCH

25,00 €

FR Venez partager un moment de convivialité autour d'un délicieux brunch, dans une ambiance chaleureuse et musicale. Une belle occasion de se retrouver, d'échanger et de profiter d'un agréable moment ensemble.

DE Genießen Sie einen gemütlichen und geselligen Brunch in einer warmen und musikalischen Atmosphäre. Eine schöne Gelegenheit, zusammenzukommen, sich auszutauschen und gemeinsam eine angenehme Zeit zu verbringen.

Mercredi / **Mittwoch** 18/11

11:00 > 14:00

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 - Arrêt Op der Léier

Équipe Mosaïque

Multilingue / **Mehrsprachig**

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

PRÉSENTATION DU NOUVEAU PROGRAMME

VORSTELLUNG DES NEUEN PROGRAMMS

Gratuit / **Gratis**

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 !

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!

Lundi / **Montag**
07/12

14:00 > 16:00

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 -
Arrêt Op der Léier

Équipe Mosaïque

Multilingue / **Mehrsprachig**

Jusqu'au lundi précédent /
Bis zum Montag 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**

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**
16/12

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.

REPAS DE NOËL PARTAGÉ
GEMEINSAMES WEIHNACHTSESSEN

Gratuit / Gratis

FR À l'approche des fêtes, nous avons choisi de nous réunir autour d'un repas partagé où chacun apporte un plat ou une spécialité de son choix. Que ce soit une recette familiale, une création maison ou une surprise venue d'ailleurs, chaque plat viendra construire ce festin collectif. Bonne humeur, saveurs et convivialité seront au rendez-vous ! À des fins d'organisation, nous vous remercions de bien vouloir indiquer ce que vous apporterez lors de votre inscription.

DE Da die Feiertage näher rücken, versammeln wir uns zu einem gemeinsamen Essen, zu dem jeder ein Gericht oder eine Spezialität seiner Wahl mitbringt. Ob Familienrezept, selbstgemachte Kreation oder eine Überraschung von außerhalb – jedes Gericht trägt zu diesem gemeinsamen Fest bei. Gute Laune, Aromen und Geselligkeit stehen auf dem Programm! Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, bei der Anmeldung anzugeben, was Sie mitbringen.

Vendredi / **Freitag**
18/12

12:00 > 16:00

Mosaïque Club

Bus 7 & 15 -
Arrêt Op der Léier

Équipe Mosaïque

Multilingue / **Mehrsprachig**

Jusqu'au vendredi précédent /
Bis zum Freitag davor

SORTIR, VISITER, PARTIR EN EXCURSION

AUSGEHEN, BESICHTIGUNGEN, AUSFLÜGE

COMÉDIE « TOUS SUR SCÈNE »

ANIMÉ PAR DANIEL MOUTINHO

7,00 € Billet d'entrée / Eintritt
1,50 € avec Kulturpass

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 maitre 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**
15/09

19:30 > 22:00

Aalt Stadthaus
38, avenue Charlotte
L-4530 Differdange

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

Équipe Mosaïque

Français

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

VISITE DU JARDIN DES PAPILLONS & DE L'AQUARIUM
VISIT VUM PÄIPERLEKSGAARTEN & VUM AQUARIUM (LU)

30,00 € Transport en bus / Busreise
10,00 € Billet d'entrée / Eintritt (Jardin des papillons)
Déjeuner à payer sur place / Mittagessen vor Ort bezahlen
3,00 € Billet d'entrée / Eintritt (Aquarium)

FR À Grevenmacher, profitez d'une immersion dans un univers tropical peuplé de papillons en liberté, au cœur d'une végétation exotique. Après un déjeuner convivial, la visite se poursuivra à l'Aquarium de Wasserbillig, où vous découvrirez de nombreuses espèces de poissons et d'animaux aquatiques fascinants.

DE In Grevenmacher erwartet Sie eine tropische Erlebniswelt mit frei fliegenden Schmetterlingen inmitten exotischer Pflanzen. Nach einem geselligen Mittagessen geht der Ausflug weiter zum Aquarium in Wasserbillig, wo Sie zahlreiche faszinierende Fisch- und Wasserarten entdecken können.

Mardi / **Dienstag** 13/10

09:00 > 17:00

Päiperleksgaart - 56, Route de Trèves - L-6793 Grevenmacher

Rendez-vous sur place à 10h00 / **Treffpunkt vor Ort um 10:00 Uhr**

Départ à 09h00 sur le parking Aloyse Meyer (Esch/Lallange) / **Abfahrt um 09:00 Uhr auf dem Parkplatz Aloyse Meyer (Esch/Lallange)**

Équipe Mosaïque & Guides

Multilingue / **Mehrsprachig**

Jusqu'au / **Bis zum** 02/10

EXPOSITION PHOTO
FOTOAUSTELLUNG : WOMEN IN WAR
BY LYNSEY ADDARIO

13 € visite guidée / Führung
4 € Entrée / Eintritt
Gratuit avec Kulturpass / Gratis mit Kulturpass

FR L'exposition Women in War présente une sélection de photographies de Lynsey Addario mettant en lumière le vécu des femmes dans les zones de conflit. À travers des images saisissantes, elle témoigne de leur courage, de leur résilience et de leur dignité face à l'adversité.

DE Die Ausstellung Women in War zeigt eine Auswahl von Fotografien der Fotografin Lynsey Addario, die das Leben von Frauen in Konfliktgebieten in den Mittelpunkt stellt. Die eindrucksvollen Bilder zeugen von ihrem Mut, ihrer Widerstandskraft und ihrer Würde angesichts von Krieg und Not.

Samedi / **Samstag** 17/10 (DE) ou/**oder** 31/10 (FR)

10:00 > 11:30

Musée National de la Résistance et des Droits humains - Place de la Résistance L-4041 Esch/Alzette

Rendez-vous sur place à 09h30 / **Treffpunkt vor Ort um 09:30 Uhr**

Équipe Mosaïque & Guides

Français 31/10, **Deutsch 17/10**

Jusqu'au 16/10 (FR) / **Bis zum 03/10 (DE)**

DURBUY (BE)

65,00 € Transport en bus / Busreise + visite guidée & dégustation / Stadtführung & Verkostung
3,00 € Billet d'entrée „Parc des Topiaires" / Eintritt (en option)
Déjeuner à payer sur place / Mittagessen vor Ort bezahlen

FR Découvrez le charme de Durbuy lors d'une visite guidée historique accompagnée d'une dégustation de produits locaux. Après un agréable repas au restaurant, profitez d'un temps libre pour flâner dans la ville ou optez pour la visite du magnifique Parc des Topiaires.

DE Entdecken Sie den Charme von Durbuy bei einer historischen Stadtführung mit Verkostung regionaler Spezialitäten. Nach einem gemütlichen Mittagessen im Restaurant haben Sie Zeit zur freien Verfügung, um die Stadt zu erkunden, oder Sie besuchen den wunderschönen Topiaries-Park.

Vendredi / **Freitag** 23/10

07:30 > 18:00

7h30 Parking Aloyse Meyer (Lallange)

7h40 Gare Esch/Alzette Quai C1 / **Escher Bahnhof, standort C1**

Équipe Mosaïque & Guides

Français

Jusqu'au / **Bis zum** 08/10

LE SOMBRE PASSÉ DE LA FORTERESSE
DIE DÜSTERE VERGANGENHEIT DER FESTUNG (LU)

13,00 € Visite guidée / Führung

FR Accompagnés d'un guide, vous plongez dans un passé sombre, où le métier de bourreau était nécessaire mais peu respecté, où les femmes étaient persécutées comme sorcières et où la torture servait à convaincre les prétendus malfaiteurs de leur propre culpabilité. Des réalités amères et des légendes sombres donnent froid dans le dos.

DE Zusammen mit einem Gästeführer tauchen Sie in eine düstere Vergangenheit ein, in der Henker ein notwendiger, aber nicht sehr angesehener Beruf war, in der Frauen als Hexen verfolgt wurden und in der die Folter vermeintliche Halunken von ihrer eigenen Schuld überzeuge. Bittere Realitäten und finstere Legenden geben Anlass zum Gruseln.

Mercredi / **Mittwoch** 28/10

12:45 > 18:00

Luxembourg City Tourist Office
30, place Guillaume II
1648 Luxembourg

12:45 Gare d'Esch / **Escher Bahnhof**

Équipe Mosaïque

Lëtzebuergesch

Jusqu'au / **Bis zum** 12/10

FESTIVAL LES MONDES SOUTERRAINS DE TRÈVES
FESTIVAL „TRIERER UNTERWELTEN“ (DE)

35,00 € Transport en bus / Busreise
25,00 € Billet d’entrée / Eintritt
Déjeuner à payer sur place / Mittagessen vor Ort bezahlen

FR En novembre, la ville de Trèves s’anime à travers son festival « Trierer Unterwelten » (les mondes souterrains de Trèves), qui met à l’honneur un réseau fascinant de souterrains répartis sous le centre ville. Venez découvrir avec nous cet univers riche et captivant. Une possibilité de repas est prévue pour celles et ceux qui le souhaitent au restaurant « Wirtshaus Zur Glocke » à Trèves, suivie d’un après midi libre pour explorer la ville à votre rythme.

DE Im November steht Trier ganz im Zeichen des Festivals „Trierer Unterwelten“, das die verborgenen Anlagen unter der Innenstadt in den Fokus rückt. Entdecken Sie mit uns diese reiche und spannende Welt. Für alle, die möchten, besteht außerdem die Möglichkeit, gemeinsam im Restaurant „Wirtshaus Zur Glocke“ in Trier zu essen, gefolgt von einem freien Nachmittag, um die Stadt in eigenem Tempo zu erkunden.

Jeudi/ **Donnerstag** 12/11

09:20 > 18:00

09:20 Parking Aloyse Meyer (Lallange)

09:30 Gare d’Esch/Alzette Quai C1 / **Escher Bahnhof Standort C1**

Équipe Mosaïque

Allemand / **Deutsch**

Jusqu’au / **Bis zum** 30/10

CONCERT : PHIL IT! - PHIL COLLINS & GENESIS TRIBUTE

26,00 € Billet d’entrée / Eintritt
1,50 € Kulturpass

FR Que ce soit avec Genesis ou en tant qu’artiste solo, Phil Collins fait mouche et touche le cœur de ses fans. Phil Collins a remporté des Grammy Awards, des Golden Globes et même un Oscar. Chaque musicien du groupe a sa propre expérience avec la musique de **Phil Collins et Genesis**. Mais pour le Phil Collins/ Genesis Tribute Band, le sens même du terme « hommage » prime sur tout le reste. À savoir le respect, la reconnaissance et l’humilité envers un grand artiste

DE Sei es mit Genesis oder als Solokünstler, Phil Collins trifft ins Schwarze und in die Herzen seiner Fans. Grammy Auszeichnungen, Golden Globe Preise und sogar einen Oscar kann Phil Collins sein Eigen nennen. Jeden Musiker in der Band verbindet eine eigene Erfahrung mit der Musik von Phil Collins und Genesis. Aber über allem steht für die **Phil Collins/Genesis Tribute Band** der eigentliche Sinn des Begriffs: Tribute. Nämlich Respekt, Anerkennung und Demut einem großen Künstler gegenüber.

Samedi / **Samstag** 21/11

20:00 > 22:00

Artikuss - 3, rue Jean Anen - L- 4413 Soleuvre

RDV sur place à 19h30 / **Treffpunkt vor Ort um 19:30 Uhr**

Équipe Mosaïque

Multilingue / **Mehrsprachig**

Jusqu’au / **Bis zum** 09/11

VISITE DU SCIENCE CENTER À DIFFERDANGE
BESUCH DES SCIENCE CENTER IN DIFFERDINGEN

10,00 € Entrée + 1 show / Eintritt + 1 Show
Gratuit avec Kulturpass / Gratis mit Kulturpass

FR Nous vous invitons à une sortie au Science Center de Differdange, un lieu fascinant où la science se découvre de manière ludique et interactive. Au programme : découverte des différentes expériences, manipulations étonnantes et participation à un show scientifique spectaculaire. Une belle occasion d'apprendre, de s'émerveiller et de partager un moment convivial ensemble.

DE Wir laden Sie herzlich zu einem Ausflug in das Science Center in Differdingen ein. Dort können Sie Wissenschaft auf spannende und interaktive Weise entdecken. Auf dem Programm stehen faszinierende Experimente, spannende Mitmachstationen und eine spektakuläre Wissenschaftsshow. Eine schöne Gelegenheit, Neues zu lernen, zu staunen und gemeinsam eine interessante Zeit zu verbringen.

Mardi / **Dienstag** 24/11

13:20 > 18:00

Luxembourg Science Center - 1, Rue John Ernest Dolibois - L-4573 Differdange

RDV sur place à 14h00 / **Treffpunkt vor Ort um 14:00 Uhr**

Départ en transport en commun à 13h20 depuis la gare d'Esch / **Abfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln um 13:20 Uhr am Escher Bahnhof**

Équipe Mosaïque

Français

Jusqu'au / **Bis zum** 12/11

CONCERTS DE MIDI

Gratuit / Gratis

FR Les Concerts de midi invitent les amateurs de musique classique à une agréable pause musicale. Nous écouterons les jeunes solistes de l'UGDA dans la magnifique église protestante, avant de profiter d'un repas au Marché de Noël.

DE Die Mittagskonzerte laden zu einer musikalischen Mittagspause ein. Wir hören die jungen Solisten der UGDA in der wunderschönen protestantischen Kirche und genießen anschließend ein Essen auf dem Weihnachtsmarkt.

Vendredi / **Freitag** 27/11

10:30 > 14:00

Église de la Trinité de Luxembourg - 5, rue de la Congrégation - L-1352 Luxembourg

RDV à 11h30 / **Treffpunkt vor Ort um 11:30 Uhr**

Départ en transport en commun à 10h30 depuis la gare d'Esch / **Abfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln um 10:30 Uhr am Escher Bahnhof**

Équipe Mosaïque

Multilingue / **Mehrsprachig**

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

BAZAR CROIX ROUGE LUXEMBOURGEOISE

Gratuit / **Gratis**

FR Cap sur la ville de Luxembourg pour la 80e édition du traditionnel Bazar de la Croix-Rouge ! Vous y découvrirez une foule d'objets artisanaux, de brocante et design, mais aussi des vêtements de seconde main ou encore des gourmandises à emporter. Le food village vous permettra également de vous restaurer sur place dans une ambiance conviviale. Les sommes récoltées sont destinées à soutenir des actions en faveur des jeunes et des enfants en difficulté au Luxembourg et dans le monde. Le Bazar de la Croix-Rouge est organisé par la section locale de Luxembourg-ville et sous le Haut Patronage de S.A.R. la Grande-Duchesse, Présidente de la Croix-Rouge luxembourgeoise.

DE Auf nach Luxemburg-Stadt zum traditionellen Basar des Luxemburger Roten Kreuzes der nun bereits zum 80. Mal stattfindet! Sie werden dort eine Fülle von Kunsthandwerk, Trödel und Design, aber auch Secondhand-Kleidung und Leckereien zum Mitnehmen finden. Im Food Village können Sie in gemütlicher Atmosphäre essen und trinken. Die gesammelten Beträge sind dazu bestimmt, Aktionen im Dienste von notleidenden Jugendlichen und Kindern in Luxemburg und in der Welt zu unterstützen. Der Rotkreuz-Bazar wird von der Lokalsektion Luxemburg-Stadt organisiert und steht unter der Schirmherrschaft von I.K.H. der Großherzogin, Präsidentin des Luxemburger Roten Kreuzes.

Samedi / **Samstag** 28/11

09:15 > 14:00

Parking du Glacis à Luxembourg-ville

RDV / **Treffpunkt** 9:15 Gare d'Esch / **Escher Bahnhof**

Équipe Mosaïque

Français / **Lëtzebuergesch**

Jusqu'au / **Bis zum** 23/11

croix-rouge luxembourgeoise
Mënschen hëllefen

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**

ROYAL PALACE MUSIC HALL KIRRWILLER (FR)

165,00 € Transport en bus, déjeuner (hors boissons) + spectacle / Busreise, Mittagessen (ohne Getränke) + Show

FR En 2026, le Royal Palace présente son tout nouveau spectacle : « Sublime » ! Franchissez les portes de l'un des trois plus grands music-halls de France et plongez dans un univers d'exception. Après un repas au restaurant, nous assisterons à ce spectacle inédit, couronné par un final féerique sur le thème de Noël.

DE Im Jahr 2026 präsentiert das Royal Palace seine brandneue Show: „Sublime"! Betreten Sie eines der drei größten Showtheater Frankreichs und lassen Sie sich in eine außergewöhnliche Welt entführen. Nach einem köstlichen Restaurantbesuch erleben wir diese neue Show, gekrönt von einem märchenhaften Finale im Zeichen von Weihnachten.

MENU VIANDE OU POISSON / FLEISCH ODER FISCH
(incluant une coupe de crémant et 50 cl d'eau minérale / inklusive ein Glas Crémant und 50 cl Mineralwasser) :

- Rouelle de Volaille farcie, jus corsé et pomme Anett /
  Gefüllte Geflügelroulade, dazu ein kräftig reduzierter Jus und Anett-Apfel

ou / oder

- Pressé de saumon – Nori et Wakamé, condiment betterave rouge et raifort /
  Gepresster Lachs mit Nori und Wakame, dazu ein feines Kondiment aus Roter Bete und Meerrettich
- Dessert : Vacherin glacé, saveurs caramel beurre-salé et brownies /
  Vacherin mit Salzkaramell und Brownie

ou / oder

MENU VÉGÉTARIEN / VEGETARISCH
(incluant une coupe de crémant et 50 cl d'eau minérale / inklusive ein Glas Crémant und 50 cl Mineralwasser) :

- Choucroute cuite craquante au bouillon de légumes, pickles et oignons frits /
  Sauerkraut in feiner Gemüsefond, dazu Pickles und Röstzwiebeln
- Dessert : Vacherin glacé, saveurs caramel beurre-salé et brownies /
  Vacherin mit Salzkaramell und Brownie

Mardi / **Dienstag**
01/12

08:50 > 19:30

Départ à 08h50 sur le parking Aloyse Meyer (Esch/Lallange) / **Abfahrt um 08:50 Uhr auf dem Parkplatz Aloyse Meyer (Esch/Lallange)**

Départ en bus à 09h00 à la gare d'Esch-sur-Alzette (Quai de bus C1) / **Abfahrt mit dem Bus um 09:00 Uhr am Escher Bahnhof (Standort C1)**

Équipe Mosaïque

Français

Jusqu'au / **Bis zum** 18/11

MARCHÉ DE NOËL À TRABEN-TRARBACH
WEIHNACHTSMARKT IN TRABEN-TRARBACH (DE)

50,00 € Transport en bus / Busreise
Déjeuner à payer sur place / Mittagessen vor Ort bezahlen

FR Pour cette période de l'année, quoi de mieux qu'une magnifique excursion au célèbre Marché de Noël de Traben-Trarbach, une destination féerique qui vous plongera dans la magie des fêtes de fin d'année. Venez découvrir l'ambiance chaleureuse de ce marché unique, installé dans les caves souterraines de la ville, où artisans, décorations de Noël, spécialités gourmandes et produits locaux vous attendent. Ce sera l'occasion de partager un moment convivial, de profiter de l'esprit de Noël et de passer une agréable journée en groupe.

DE Was gibt es zu dieser Jahreszeit Schöneres als einen herrlichen Ausflug zum berühmten Weihnachtsmarkt in Traben-Trarbach – ein zauberhafter Ort, der Sie in die festliche Stimmung der Weihnachtszeit versetzen wird. Erleben Sie die herzliche Atmosphäre dieses einzigartigen Marktes in den historischen Weinkellern der Stadt; dort erwarten Sie Kunsthandwerk, weihnachtliche Dekorationen, kulinarische Köstlichkeiten und regionale Produkte. Genießen Sie die gesellige Stimmung, lassen Sie die weihnachtliche Atmosphäre auf sich wirken und verbringen Sie einen schönen Tag in der Gruppe.Eine schöne Gelegenheit, Neues zu lernen, zu staunen und gemeinsam eine interessante Zeit zu verbringen.

Vendredi / **Freitag** 11/12

09:00 > 18:30

Départ à 09h00 sur le parking Aloyse Meyer (Esch/Lallange) / **Abfahrt um 09:00 Uhr auf dem Parkplatz Aloyse Meyer (Esch/Lallange)**

Départ en bus à 09h10 à la gare d'Esch-sur-Alzette (Quai de bus C1) / Abfahrt mit dem Bus um 09:10 Uhr am Escher Bahnhof (Standort C1)

Équipe Mosaïque

Multilingue / **Mehrsprachig**

Jusqu'au / **Bis zum** 27/11

COMÉDIE « TOUS SUR SCÈNE » - ÉDITION NOËL
ANIMÉ PAR DANIEL MOUTINHO

7,00 € Billet d'entrée / Eintritt
1,50 € Kulturpass

FR Pour cette 24e édition de « Tous sur scène », nous célébrons Noël avec une soirée placée sous le signe de l'humour. Oubliez les films de Noël vus et revus : nous vous avons préparé un plateau réunissant des humoristes nationaux et internationaux. Hugh Grant ne sera pas de la partie, mais Daniel Moutinho, Joss Den Hellen et John the Bright seront bien sur scène pour vous faire rire.

Mardi / **Dienstag** 15/12

20:00 > 22:00

Aalt Stadthaus
38, avenue Charlotte
L-4530 Differdange

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

Équipe Mosaïque

Français

Jusqu'au / **Bis zum** 07/09

D'KALLEF VUM JOER 2026

20,00 € Billet d'entrée / Eintritt
1,50 € Kulturpass

DE 2026: e Joer fir ze vergiessen, e Joer fir ze laachen. Ass dat net déi beschte Grondlag fir e satiresche Joresréckbléck? De Konschtkollektiv Richtung22 zitt e Bilan vun enger Zäit, déi eis alt nees emol uerg zougesat huet. Fir hire Gala-Owend tëscht Nostalgie a Kritik huet sech Richtung22 zesummegedoe mat der Redaktioun vum Hannerland, engem satiresche Ressort, dee reegelméisseg am Lëtzebuerger Land ze liesen ass.

Mercredi / **Mittwoch** 16/12
20:00 > 21:20
Escher Theater
Rendez-vous sur place à 19h30 / **Treffpunkt vor Ort um 19:30 Uhr**

Équipe Mosaïque
Luxembourgeois
Jusqu'au / **Bis zum** 02/12

© Pit Reding

CONCERT DE NOUVEL AN
PAR GAST WALTZING, MYLES SANKO BAND, ESTRO ARMONICO

20,00 € Billet d'entrée / Eintritt
1,50 € Kulturpass

FR Pour cette édition 2027, le Concert de Nouvel An réunit Myles Sanko Band et l'orchestre Estro Armonico sous la direction de Gast Waltzing. Une rencontre inédite entre soul, jazz et influences africaines, portée par une énergie et une sensibilité uniques.

DE Für die Ausgabe 2027 vereint das Neujahrskonzert die Myles Sanko Band und das Kammerorchester Estro Armonico unter der Leitung von Gast Waltzing. Eine einzigartige Begegnung von Soul, Jazz und afrikanischen Einflüssen, getragen von außergewöhnlicher Energie und großer Sensibilität.

Vendredi / **Freitag** 01/01/2027
17:00 > 18:30
Escher Theater

Multilingue / **Mehrsprachig**
Jusqu'au / **Bis zum** 17/12

© Natalia Ramenskaya

E-SENIOR 2.0

2026

GEMEINSAM INS NETZ

SMARTPHONE-CAFÉS mit persönlicher Beratung zu Smartphone oder Tablet

TERMINE HERBST/WINTER 2026
mit vorheriger Anmeldung

Am 3. Donnerstag des Monats ab 14H30

ENSEMBLE SUR LE WEB

SMARTPHONE-CAFÉ avec conseil personnalisé sur les smartphones et tablettes

RENDEZ-VOUS AUTOMNE/HIVER 2026
avec inscription au préalable

Le 3ème jeudi du mois à partir de 14H30

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

escher BIBSS

Digital Inklusioun fir all Alter GoldenMe

#LIEWENZUESCH

esch

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 : mosaique-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.

DE 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.

CAPy

Prix de l'inclusion numerique 2026

CAPy - das gemeinsame Projekt der 5 Club Aktiv Plus von Help.

CAPy wird unter anderem folgende Funktionen bieten:

- das Aktivitätsprogramm der Club Aktiv Plus einsehen
- aktuelle Informationen und Neuigkeiten entdecken
- sich online für Aktivitäten anmelden
- den Club einfach kontaktieren

Das Beste daran?

Sie können die App aktiv mitgestalten!
Interesse? Dann melden Sie sich schon jetzt bei uns.
Die Workshops finden voraussichtlich ab März statt.

CAPy *– le projet commune des 5 Clubs Aktiv Plus de HELP*

CAPy *proposera notamment les fonctionnalités suivantes :*

- *consulter le programme d'activités des Club Aktiv Plus*
- *découvrir les dernières informations et actualités*
- *s'inscrire en ligne aux activités*
- *contacter facilement le club*

Le meilleur dans tout ça ?

Vous pouvez contribuer au développement de l'application !
Intéressée ? Alors contactez-nous dès maintenant.
Les ateliers devraient commencer à partir du mois de mars.

Mehr Infos/*Plus d'info:*

Avec le soutien de

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Digitalisation

Club Mosaïque

FICHE D'INSCRIPTION / ANMELDEFORMULAR

Nom : ..... **Prénom :** .....

Téléphone / GSM : ..... Email : .....

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

BIEN DANS SON CORPS / KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

- ☐ **Cours MBSR**
- ☐ **Groupe de marche interculturel /** Interkulturelle Wandergruppe .....
  ☐ 21/09 ☐02/11 ☐ 16/11 ☐ 30/11 ☐ 14/12
- ☐ **Marche remise en forme /** Fitnesswanderung .....
  Départ Lallange ..... ☐14/09 ☐ 12/10 ☐09/11 ☐07/12
  Départ Gaalgebierg .....
  ☐ 28/09 ☐ 26/10 (Bamhauscafé) ☐ 23/11 (Bamhauscafé) ☐ 21/12 (Bamhauscafé)
- ☐ **Gym tonique /** Gymnastik | ☐ **Gym douce adaptée /** Sanfte Gymnastik
- ☐ **Qi Gong**
- ☐ **Tai Chi débutants /** Anfänger☐ **Tai Chi avancés /** Fortgeschritten
- ☐ **Danse /** Tanz ..... ☐ 28/09 ☐ 16/11
- ☐ **Tennis de table /** Dësch-Tennis
- ☐ **Yoga** (10h30-11h30) | ☐ **Hatha Yoga** (18h45)
- ☐ **Fitness postural /** Posturales Fitness
- ☐ **Les Bains du Parc /** Escher Schwimmbad .....
  ☐ 17/09 ☐ 01/10 ☐ 15/10 ☐ 29/10 ☐ 05/11 ☐ 19/11 ☐ 17/12
- ☐ **Broschtkriibslaf** (03/10)
- ☐ **À la découverte des champignons au Ellergronn** (05/10)
- ☐ **Randonnée /** Wanderung Traumschleife Mosel (19/10)
- ☐ **Détente et bien-être à la Villa Pompei /** Wellness und Entspannung in der Villa Pompei (03/12)

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

- ☐ **Conseils tablette et smartphone /** Tipps für Tablet und Smartphone (30 minutes)
  ☐ 07/10 ☐ 04/11 ☐ 09/12
- ☐ **Ateliers créatifs /** Kreative Workshops .....
  ☐ 16/10 Citrouille florale ☐ 20/11 Couronne d'Avent ☐ 09/12 Cartes postales Noël
- ☐ **Atelier céramique /** Keramikatelier (05/10 & 19/10)
- ☐ **Entraînement mémoire** (FR) | ☐ Gedachtnistraining (LU)
- ☐ **Atelier renforcer l'immunité /** Das Immunsystem stärken (24/09)
- ☐ **Europadonna** (01/10)
- ☐ **Atelier électronique**..... ☐ 15/10 ☐ 22/10
- ☐ **Atelier gravure** (05/11)
- ☐ **Atelier limoncello** (11/11)
- ☐ **Atelier coûture**..... ☐ 22/10 ☐ 26/11
- ☐ **Conférence Service IRIS /** Konferenz Service IRIS (29/10)

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

- ☐ **Sans Tabous /** Tabulos (14/10)
- ☐ **Aidants /** Pflegende Angehörige ☐ 29/09 ☐ 19/11
- ☐ **Atelier Djembé /** Djembé Workshop (22/09 -15/12)
- ☐ **INFO-CAFE :** Psychesch Gesondheet am Alter: de Schlëssel zu méi Liewensfreed ! (28/10)

VIE DU CLUB ET SOCIABILITE / CLUBLEBEN UND GESELLIGKEIT

- ☐ Poterstuff .....
- ☐ **Bingo** ..... ☐ 07/10 ☐ 18/11 ☐ 02/12
- ☐ **Après-midi jeux /** Spielnachmittag .....
  ☐ 30/09 ☐ 21/10 ☐ 25/11 (Édition spéciale) ☐ 16/12
- ☐ **Quilles** ..... ☐ 14/09 ☐ 12/10 ☐ 23/11 ☐ 14/12
- ☐ **Bowling** (23/09)
- ☐ **Brunch** (18/11)
- ☐ **Balade /** Spaziergang .....
  ☐ 08/10 Bettembourg ☐ 19/11 Kayl ☐ 10/12 Gaalgebierg
- ☐ **Pâtisserie /** Baken .....
  ☐ 18/09 ou ☐ 25/09 Gâteau aux pommes
  ☐ 02/10 ou ☐ 09/10 Gâteau petits-beurres
  ☐ 06/11 ou ☐ 13/11 Moelleux au chocolat
  ☐ 04/12 ou ☐ 08/12 Zimtschnécken
- ☐ **Restaurant** ..... ☐ 06/10 Chez Toni ☐ 04/11 Abadia
- ☐ **Cinéma /** Kino a Kaffi..... ☐ 01/10 (DE) ☐ 05/11 (FR) ☐ 03/12 (DE)
- ☐ **Thé dansant /** Tanztee (16/12)
- ☐ **Muppentrëff** ..... ☐ 23/09 ☐ 21/10 ☐ 25/11
- ☐ **Fête Halloween** (30/10)
- ☐ **Présentation du nouveau programme /** Präsentation des neuen Programms (07/12)
- ☐ **Repas partagé Noël** (18/12)

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

- ☐ **Comédie « Tous sur scène »** (15/09)
- ☐ **Visite Jardin des Papillons & Aquarium** (13/10)
- ☐ **Exposition photo Woman in War**.....
  ☐ **17/10** (DE) ☐ **31/10 (FR)**
- ☐ **Durbuy (BE)** (23/10)
- ☐ **Le sombre passé de la forteresse** (28/10)
- ☐ **Trierer Unterwelter** (12/11)
- ☐ **Phil it !** (21/11)
- ☐ **Science center** (24/11)
- ☐ **Concert de midi** (27/11)
- ☐ **Bazar Croix-Rouge luxembourgeoise** (28/11)
- ☐ **Royal Palace Kirrwiller** (01/12)
- ☐ **Marché de Noël Traben-Trarbach** (11/12)
- ☐ **Comédie Tous sur Scène édition Noël** (15/12)
- ☐ **D'Kallef vum Joer 2026** (16/12)
- ☐ **Concert Nouvel An** (01/01/27)

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 :

1 octobre / Oktober 2026

Journée Internationale des Personnes Agées

Internationaler Tag der älteren Menschen

Vieillir activement, partager et créer du lien !

Aktiv alt werden, gemeinsam etwas erleben und Kontakte knüpfen!

Semaine d'activités / Aktivitätenwoche
Club Aktiv Plus HELP

Club Aktiv Plus	Date / *Datum*	Activité / *Aktivität*	Horaire / *Uhrzeit*	Lieu / *Ort*	Détails & Inscriptions / *Details und Anmeldung*
Club Mosaïque	28.09	TAI CHI	09.30-10.30 / 10.30-11.30	ESCH/ALZETTE	T.: 2755-3390
Club Loupescht	29.09	OKTOBERFEST	17.00-20.00	JUNGLINSTER	T.: 2755-3395
Club Syrdall	30.09	Excursion SAARSCHLEIFE	9.30-17.00	NIEDERANVEN	T.: 2755-3840
Club Atertdall	01.10	Visite LONGWY	8.00-18.00	REDANGE	T.: 2755-3370
Club Muselheem	02.10	Visite VICTOR HUGO Musée	13.00-17.00	WASSERBILLIG	T.: 2755-3660

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES:

Renseignez-vous auprès de chaque club pour les inscriptions et informations supplémentaires

Für die Anmeldung und weitere Informationen, wenden Sie sich an den jeweiligen Club

Club Atertdall CLUB AKTIV PLUS | help
Club Loupescht CLUB AKTIV PLUS | help
Club Syrdall CLUB AKTIV PLUS | help
Club Mosaïque CLUB AKTIV PLUS | help
Club Muselheem CLUB AKTIV PLUS | help
help

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

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