

AKTIVITÉITSPROGRAMM

September - Dezember 2025





41, route de Luxembourg
L- 3253 Bettembourg

+352 51 16 06-8001
deforum@elisabeth.lu

fb.com/deforum.club
www.elisabeth.lu

De Büro ass op / *horaire d'ouverture du bureau :*

Méindes-Freides / *lundi-vendredi*
09h00 - 13h00

Mir schwätzen
wir reden
nous parlons
we speak

Äert Team / *votre équipe :*



Lynn Hary
Chargée de direction



Manon Reinard
Éducatrice



Natasha Marson
Éducatrice



Ënnerstëtzt vum Ministère fir Famill, Solidaritéiten, Zesummeliewen an den Accueil. Konventionéiert mat de Gemenge Beetebuerg a Leideleng.

Soutenu par le Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil. Conventionné avec les communes de Bettembourg et Leudelange.



Inhalt / Sommaire

- p.4** Virwuert / *Préface*
- p.6** Informatiounen / *Informations*
- p.11** Berodung & Informatioun / *Accueil & Information*
- p.12** Digital Welt / *Monde numérique*
- p.13** Reflexologie
- p.14** Reflexologie faciale
- p.15** Yoga fir Jiddereen
- p.16** Sport- a Beweegungscours'en / *Activités physiques*
- p.17** Europäesch Mobilitéitswoch / *Semaine européenne de la mobilité*
- p.18** Gesellschaftsspiller / *Jeux de société*
- p.19** Fit am Kapp - är geeschteg Fitness stärken
- p.20** Informatiounsowend: Lëtzebuergesch-Sprooch Coaching / *Soirée d'information: Coaching en Langue luxembourgeoise*
- p.21** Djembé a Musekscours / *Cours de djembé et de musique*
- p.22** De Fiederwäissen ass do ! / *Le «Fiederwäissen» est arrivé !*
- p.23** Brunch & Reflexologie
- p.24** Keelenowend / *Soirée jeu de quilles*
- p.25** Gesellegen Trëppeltour / *Randonnée conviviale*
- p.26** TreffzTalk
- p.27** Zesumme Mëttegiessen / *Déjeuner convivial*
- p.28** Atelier Aletheia
- p.30** Klangrees
- p.31** Café MultiKulti
- p.32** Technik Museum Speyer
- p.33 - 45** MOUNT VUN DE SENIOREN
- p.46** BINGO BINGO
- p.47** Stëmmungsvoll Dëschdekoratioun / *Décoration de table pleine d'ambiance*
- p.48** D'Péng an all senge Formen / *La douleur dans tous ses états*
- p.49** Brout frësch aus dem Uewen / *Pain frais du four*
- p.50** Atelier créatif
- p.51** Kino Nomëtten
- p.52** Ein Tag im schönen Saarland
- p.53** KNAUF Shopping-Zenter
- p.54** BodyTalk: Vitalitäts-Seminar
- p.56** Découvrez l'univers d'un chocolatier
- p.57** Yoga & Brunch
- p.58** Chëschtbagsgebäck / *Pâtisserie de Noël*
- p.59** Chrëschtconcert Philharmonie / *Concert de Noël Philharmonie*

Legende/ Légende

-  Datum / *date*
-  Auerzäit / *horaire*
-  Uert / *lieu*
-  Präis / *Prix*
-  Informatioun / *information*
-  Sprooch / *langue*
-  **NEW**
-  Umeldeschluss / *délai d'inscription*
-  Verantwortlechen vun der Aktivitéit / *responsable de l'activité*
-  intergenerationell Aktivitéit / *activité intergénérationnelle*

Zesumme starte mir duerch

Säit dem 1. Juli 2025 hunn ech de Poste vum Chargée de direction am Club Aktiv Plus 'deForum' iwwerholl. Mäin Numm ass Lynn Hary an ech wunnen an der Gemeng Beetebuerg. Ech hunn 12 Joer am Kannerberäich geschafft a freeë mech elo mat Iech zesummen am Club Aktiv Plus 'deForum', nei Projeten an Aktivitéiten ze begleeden. Ech gleewe fest drun, dass Gemeinschaft staark mécht an dass een ni ophält Neies z'entdecken.

Ech freeë mech är Erfarungen, Geschichten an Iddie kennen ze léieren an zesumme mat Iech an dem Team e liewegt Zesummesinn opzebauen. Sief dat beim gemittlechen Zesummesinn, sech kreativ z'entfalten oder bei spannenden Ausflich, wou mir gemeinsam nei Entdeckunge maachen.

Gemeinsam mat mengem Hond, dem Paco hunn ech 2023 eng Ausbildung am sozial pädagogesche Beräich gemaach. Zesumme mat him kënne mir an nächster Zukunft Aktivitéite gestalten. Méi dozou an eiser nächster Broschür.

Net ze vergiessen: Ouni Iech ass dëst alles net méiglech. Mir brauchen Iech fir dass iwwerhaapt Aktivitéite stattfanne kënnen, mir brauchen awer och är Ënnerstëtzung, sief dat mat ärem Wëssen, ärem aktiven Engagement an natierlech äre Wënsch an Ureegungen. Dës fanne bei eis en oppent Ouer. Nëmmen mat Iech kann eisen/äre Club 'deForum' liewen a wuessen.

P.S. : Oktober 2025 ass de Mount vun de Senioren! Jo Dir hutt richteg gelies, d'Gemeng Beetebuerg mécht aus dem internationalem Dag vun eelere Mënschen einfach direkt e ganze Mount vun de Senioren. An Zesummenaarbecht mam "Service à l'Égalité des Chances et la Commission des Seniors et de l'Inclusion" vun der Gemeng Beetebuerg bidde mir Iech am Mount Oktober eng ganz Palette vun ënnerschiddlechen Aktivitéiten un, déi nach dobäi alleguerte gratis sinn. Dës sinn all an dëser Broschür mat engem grénge Rand gekennzeechent.

Lynn Hary

Chargée de direction

w.e.g. S. 7 liesen



Ensemble, créons demain

Depuis le 1er juillet 2025, j'ai pris le poste de Chargée de direction au club Aktiv Plus 'deForum'. Je m'appelle Lynn Hary et j'habite dans la commune de Bettembourg. J'ai acquis mes expériences depuis 2013 dans le secteur de l'enfance et je me réjouis maintenant de participer, avec vous, à de nouvelles actions et activités au sein du club Aktiv Plus 'deForum'.

Je me réjouis, ensemble avec l'équipe du club, de découvrir vos histoires, vos expériences et vos idées en vue d'établir une communauté forte et vivante. Je suis convaincu en passant du temps ensemble, soit en s'épanouissant de manière créative ou soit en faisant des excursions passionnantes, qu'il nous mènera à découvrir, ensemble avec vous, des nouvelles expériences intéressantes et surprenantes.

Ensemble avec mon chien Paco, j'ai suivi en 2023 une formation dans le domaine socio-éducatif. Avec lui, nous allons pouvoir organiser des activités dans un avenir proche. Des informations plus précises vous seront livrées dans la prochaine brochure.

Sans vous et votre engagement, tout cela ne serait pas possible. Il est d'une importance absolue que nous avons besoin de vos connaissances et votre engagement pour pouvoir organiser les activités tout en respectant vos souhaits et suggestions. On est toujours à votre écoute et ce n'est qu'avec vous, que notre/votre club 'deForum' peut vivre et grandir.

P.S. : le mois d'octobre 2025 représente le mois des seniors ! Oui, vous avez bien lu, la commune de Bettembourg fait de la Journée internationale des personnes âgées, un mois entier pour les seniors. En collaboration avec le « Service à l'Égalité des Chances et la Commission des Seniors et de l'Inclusion » de la commune de Bettembourg, nous vous proposons au mois d'octobre toute une série d'activités différentes, qui sont en plus toutes gratuites. Elles sont toutes signalisées par une bordure verte dans la brochure.

Lynn Hary

Chargée de direction

deForum

lisez p. 9 s.v.p.



Informationen

De Club stellt sich vor

Eise Club ass eng Plaz fir eeler Leit, awer déi méi jonk sinn natierlech och Wëllkomm. Mir bidden Iech en Aktivitéitsprogramm dee variéiert, dynamesch an awer ugepasst ass a folgende Beräicher:

- *Geselligkeet* mat vill Begéinunge bei kreativen, flotten a convivialen Aktivitéiten
- *Informationen an individuell Berodung* betreffend eelerer Leit zu Lëtzebuerg, Iwwergang an d'Pensiounsliewen, souwéi och iwwert Handy an Internet
- *Sozial an interkulturell Projete* wéi Benevolat a Solidaritéit
- *Bewegung, Sport an Entspannung*, zum Beispill Trëppeltier, Vëlostier, Qi Gong, Aktivitéite ronderëm Wuelbefannen wéi Foussreflexologie, asw
- *Kultur a Musek* bei Liesungen, Concerten, Coursen, Gesangs- a Mu-seksgruppen, Evenementer oder och Ausflich a Reesen am In-an Ausland
- *Intergenerationell Zesummenaarbechte* mat verschidde Servicen am Land, den Austausch mat verschidden Alter a Generatiounen
- *Weiderbildung a Life-long-learning* bei verschidde Virträg a Coursen

Facebook

Dir wëllt keng Neiegkeete verpassen? Dir wëllt matkréie wann nach eng Plaz fir eng Aktivitéit fräi gëtt? Dir wëllt iwwert The-me ronderëm den Alter informéiert ginn? Dann **like** a **follow** eis Facebook Säit:

fb.com/deforum.club



Summerpaus

Denkt drun, dass de Club Aktiv+ deForum

vum 04. bis den 21. September inclus zou ass. All Umeldung während dëser Period kënn Dir eis gäre per E-Mail schécken: deforum@elisabeth.lu oder um Répondeur hannerloossen: 51 16 06-8001
Merci fir äert Versteesdemech, bis geschwënn



Smartphone Cours fir Senioren

Léif “Internauten”, mir informéieren Iech dat de “Service Informatique” vun der Gemeng Beetebuerg, Iech d’Méiglechkeet ubitt eng perséinlech Berodung iwwert de Smartphone ze kréien. Dëse Service ass gratis a funktionéiert iwwert Rendez-vous, Kontakt: Marc Küntzinger 51 80 80-2278

obeler
fenneng:beetebuerg:
hünchereng
näerzeng
eis gemeng

Bibliothéik

Hutt Dir schonn eis Bibliothéik besicht? Se huet sech gutt gefällt an et kommen ëmmer nees nei Bicher dozou. D’Konzept ass einfach: Dir huet e Buch, liest et, bréngt et uschléissend erëm zeréck a kënn et nees mat engem neie Buch tauschen. Mir hu keen Ausléin-System, Dir kënn d’Bicher esou laang behale wéi Dir wëllt. D’Bibliothéik ass op während de Bürosstonnen, vu Méindes bis Freides, vun 09:00 bis 13:00 oder och während de Clubaktivitéiten.

Informations

Le club se présente

- Notre club est un lieu pour les personnes âgées, mais les plus jeunes sont bien entendu également les bienvenus. Nous vous proposons un programme d'activités varié, dynamique et pourtant adapté dans les domaines suivants:
- Sociabilité avec de nombreuses rencontres, des activités créatives, ludiques et conviviales
- Informations et conseils individuels, concernant les personnes âgées, transition vers la vie de retraite, ainsi téléphone portable et l'internet
- Projets sociaux et interculturels tels que le volontariat et la solidarité
- Mouvement, sport et détente, par exemple marche, vélo, Qi Gong, réflexologie des pieds, etc.
- Culture et musique lors de lectures, concerts, cours, groupes de chant et de musique, événements ou encore excursions et voyages au Luxembourg et à l'étranger



- Collaborations intergénérationnelles avec les différents services dans le pays, soutien de l'échange entre différents âges et générations
- Formation continue et Life-long-learning dans le cadre de diverses conférences et cours

Facebook

Vous ne voulez manquer aucune actualité ? Vous souhaitez être au courant lorsqu'une place se libère pour une activité ? Vous souhaitez être informé sur les sujets autour de l'âge ? Alors **aimez** et **suivez** notre page Facebook :

fb.com/deforum.club



Pause d'été

Veuillez noter que le club Aktiv+ 'deForum' est
fermé du 4 au 21 septembre inclus.

Pendant cette période, vous pouvez nous envoyer vos inscriptions par e-mail : deforum@elisabeth.lu ou laisser un message sur le répondeur au 51 16 06-8001.

Merci pour votre compréhension et à très bientôt !



Cours de Smartphone pour seniors

Chers «internauts», nous souhaitons vous informer que le «Service Informatique» de la commune de Bettembourg vous offre la possibilité de recevoir des conseils personnalisés concernant votre smartphone. Ce service est gratuit et fonctionne sur rendez-vous, contact: Marc Küntzinger 51 80 80-2278

obel:
fenneng:beeteburg:
hunchereng
näerzeng
eils gemeng

Bibliothèque

Avez-vous déjà visité notre bibliothèque ? Elle s'est bien remplie et de nouveaux livres y sont constamment ajoutés. Le concept est simple: vous prenez un livre, vous le lisez, puis vous le rendez et l'échangez contre un nouveau livre. Nous n'avons pas de système de prêt, vous pouvez conserver les livres aussi longtemps que vous le souhaitez. La bibliothèque est ouverte pendant les heures de bureau, du lundi au vendredi, de 09h00 à 13h00, et aussi lors des activités au club.

Adressen a Kontakter / Adresses et contacts

Gemeng Beetebuerg / commune Bettembourg

Club Aktiv+ deForum	41, route de Luxembourg L-3253 Bettembourg	
KulTourhaus	8, rue de l'École L-3341 Huncherange	
Ciné Le Paris	12, rue de la Gare L-3236 Bettembourg	
Konschtpavillon/ Pavillon d'Art	25A, rue des Cheminots L-3218 Bettembourg	
An der Schwemm/Sport&Loisirs	10, rue J.H. Polk. L-3275 Bettembourg	
Commune de Bettembourg	13, rue du Château	
Festsall – Schloss Beetebuerg	L-3217 Bettembourg	
CIGL-Proxi Services		26 51 05-76
Eisen E-Bus		51 80 80-2880
Service à l'Egalité des chances		51 80 80-2264
Service informatique		51 80 80-2278

Gemeng Leideleng / commune Leudelange

Centre culturel "An der Eech"	4, rue Eich L-3352 Leudelange	
Commune de Leudelange	5, place des Martyrs L-3361 Leudelange	
Cercle culturel et historique		37 07 68
Solina Aarbechtshëllef a.s.b.l.		49 04 20 850
Ruffbus Recken-Leideleng		37 12 38
An der Schwemm Sport&Loisirs		26 52 95 1
Bettembourg/ Leudelange		

Berodung & Informatioun

Accueil & Information



Dir hutt eng Fro, eng Iddi oder wëllt einfach mol äert Häerz ausschëdden? Mir si fir Iech do! An enger roueger, frëndlecher Atmosphär hu mir Zäit fir Gespräicher, wou Dir am Mëttelpunkt stitt. Zesumme fanne mir Léisungen, Äntwerten oder huelen eis einfach e Moment fir sech gutt ze spieren. Eis Dier steet fir Iech op.

Vous avez une question, une idée ou simplement envie de parler? Nous sommes là pour vous! Dans une atmosphère calme et conviviale, nous prenons le temps de discuter avec vous, en vous plaçant au centre de nos préoccupations. Ensemble, nous trouverons des solutions ou nous profiterons simplement d'un moment ensemble. Notre porte est ouverte, au plaisir de vous rencontrer.



op RDV / sur rdv



Gratis / gratuit



ab / à partir de 10h00



Lynn Hary - Chargée de direction



deForum

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Digital Welt

Monde numérique



Braucht Dir Hëllef mat Ärem Handy, App's oder dem Internet? Kommt bei eis an de Club a loosst Iech op eng verständlech a frëndlech Aart weisen, wéi déi digital Welt funktionéiert. Egal ob Dir eng App instaléiere wëllt, Fotoe schécke wëllt oder einfach besser mat Ärem Handy oder Tablet eens gi wëllt, mir hëllefen Iech Schrëtt fir Schrëtt an an ärem Rhythmus brénge mir Iech déi digital Welt méi no.

Besoin d'aide avec votre smartphone, les applications ou internet ? Prenez votre rendez-vous au Club et découvrez le monde numérique à votre rythme, de façon simple et conviviale. Que ce soit pour installer une application, envoyer des photos ou mieux utiliser votre smartphone ou tablet, nous vous accompagnerons pas à pas, avec patience et clarté.



op RDV / sur rdv



10 € d'Stonn / par heure



ab / à partir de 10h00



Team deForum



deForum

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Reflexologie



Taucht an d'Welt vun der Reflexologie a genéisst eng déif Entspannung. Dës Technik stimuliert Reflexzonen un den Hänn an un de Féiss fir Stress ofzebauen, Duerchbluddung ze verbessern, ënnerlecht Gläichgewicht (rëm) hierzestellen, stäerkt Immunsystem, verbessert de Schlof, aktiviert de Selbstheilungsprozess an nach viles méi. Kommt a probéiert et aus!

Plongez dans l'univers de la réflexologie et profitez d'une relaxation profonde. Cette technique éprouvée stimule les zones réflexes des mains et des pieds pour réduire le stress, améliorer la circulation du sang, rétablir l'équilibre intérieur, renforcer le système immunitaire, améliorer le sommeil, activer le processus naturel d'auto-guérison et bien plus encore.



Méindes bis Mëttwochs op RDV /
lundi à mercredi sur rdv



deForum



60 € > 60 min Footreflexologie
40 € > 30 min Handreflexologie
Reflexologie Pass : 60 min Foot + 30 min Hand



weider Infos / plus d'infos:
kierperfeissaseil.com



Tamara Leuck -
Tamara-Kierper-Féiss-a-Séil



Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Reflexologie Faciale



RÉFLEXOLOGIE FACIALE



Gënnt Iech eng kleng Auszäit an entdeckt d'Wuelbefanne vun enger doucer Gesichts-Reflexzone-Massage. Mat feine Beweegunge gi spezifesch Beräicher vum Gesiicht stimuléiert, déi mat äre baussécht a bannescht Organer verbonne sinn fir eng déif Entspannung, mental Gläichgewiicht a nei Liewensenergie.

Offrez-vous une pause en douceur et laissez-vous emporter par les bienfaits de la réflexologie faciale. Par de légères stimulations sur des zones précises du visage, reliées à l'ensemble du corps, cette méthode naturelle procure une détente profonde, un apaisement intérieur et un regain d'énergie vitale.



ab November op RDV /
à partir de novembre sur rdv



deForum



60 €



weider Infos / plus d'infos:
kierperfeissaseil.com



Tamara Leuck -
Tamara-Kierper-Féiss-a-Séil

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Yoga fir Jiddereen



Während dëser Yogastonn wäerte mir eise Kierper duerch duuss a lues Posen beweege fir Kierper, Ootmung a Geescht ze verbannen. Ausserdeem ginn och Meditatiouns- an Entspannungsübungen duerchgefouert. Dëse Cours ass fir jidderee gëeegent, onofhängeg vum Alter oder Fitnessniveau an all Pose kann och um Stull ausgeféiert ginn. Dir gitt Schrëtt fir Schrëtt begleet an all Übung kann individuell ugepasst ginn. Kommt, erlieft déi erhuelsam Energie a wéi Yoga äert Liewe positiv beräichert.



kritt Dir bei der
Umeldung matgedeelt



60 € fir 4 Kéier



LU



14h30 - 15h30



Matbréngen: Yogamatte, Decken,
Këssen, bequeem Gezei



KulTourhaus - Mandolinesall



Lea Schonne -
professeur de Hatha Yoga

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu



Sport- a Bewegungscours'en

Activités physiques

an der schwemm
centre de natation



sport
loisir
elisabeth.lu

Reegelméisseg kierperlech Aktivitéit ass entscheidend fir aktiv ze bleiwen a gesond ze liewen. Vun duusser Bewegung bis rhythmesch Dänz, vu Koordinatiouns- a Gläichgewichtsübungen, Fitness, Kraafttraining bis Waassersport, fir jiddereen ass eppes dobäi. Entdeckt de wéchentleche Programm speziell fir eis Best Ager 55+:

Une activité physique régulière est essentielle pour rester actif et vivre sainement. Des mouvements doux aux danses rythmées, des exercices de coordination et d'équilibre, du fitness, de la musculation jusqu'aux sports aquatiques, il y en a pour tous les goûts. Découvrez le programme hebdomadaire spécialement conçu pour nos Best Ager 55+:

€ 35 € / trim.



Fitness&Gym	Mé/lu	15h15	An der Schwemm	Ender G.
Cross Training	Më/me	14h00	An der Schwemm	Tom W.
Soft Gym	Më/me	15h30	Hall Omnisports Leudelange	Karin P.
Danz	Fr/ve	15h30	An der Schwemm	Annette C.-K.

€ 125 € / saison

Aqua Gym	Fr/ve	16h00	An der Schwemm	Schwammmeeschter
-----------------	-------	-------	----------------	------------------



limitéiert Plazen; Paus: Schoulvakanzen /
places limitées; pause : vacances scolaires

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu



Europäesch Mobilitéitswoch

Semaine européenne de la mobilité



Am Kader vun der alljärelecher europäescher Mobilitéitswoch vum 15. bis 22. September bidde mir Iech zwee flott Vëlostier vu ca. 30 km un:

Dans le cadre de la Semaine Européenne de la Mobilité annuelle du 15 au 22 septembre, nous vous proposons deux beaux circuits à vélo d'environ 30 km :

14h30: Depart de Forum - Kayl - Rumelange - Bettembourg

18h00: Depart Château de Bettembourg - Schiffflange - Belval - Bettembourg

20h00: Owendiessen offréiert vun der Gemeng Beetebuerg / *dîner offert par la commune de Bettembourg*



Mëttwochs /
mercredi 17.09.



Partenariat Gemeng Beetebuerg /
commune Bettembourg



Gratis / *gratuit*



16.09.



Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hünchereng
näerzeng
eis gemeng

Gesellschaftsspiller

Jeux de société



Ob Klassiker oder nei Spiller, et stinn eng sëlleg Spiller zu Verfügung oder gäre kënnst Dir och äert Spill matbréngen. Kommt op dës lëschtég Nomëtteger a verbréngt e gesellege Moment zesummen.

Qu'il s'agisse de classiques ou de nouveaux jeux, de nombreux jeux sont à votre disposition ou bien sûr, vous pouvez apporter votre propre jeu. Venez à cet après-midi ludique et passez un bon moment ensemble.



Mëttwochs / mercredi

24.09. / 08.10. / 22.10. / 12.11. / 26.11. / 17.12.



14h00 - 16h30



Gratis / gratuit



deForum



Team deForum

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Fit am Kapp - är geeschteg Fitness stäerker



An dësem Cours gi verschidden Aktivitéiten op eng flott Aart a Weis zesummen duerchgefouert, déi d'Konzentratioun a geeschteg Fitness férdere. Hei kombinéiere mir einfach spaasseg Spiller mat gezielten Übungen, déi d'Gehir aktiv halen an dat an enger entspaanter a lëschtger Atmosphär. Probéiert et aus an entdeckt, wéi vill Freed et mécht, de Geescht fit ze halen an erlieft wéi dëst positiv op äert Wuelbefannen an är Liewensqualitéit wierkt.



Donneschdes

25.09. / 02.10. / 23.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11.



10h00 - 11h30



90 € fir 6 Kéier



LU / DE



KulTourhaus – Sall
B032 réunion 2



Arlette Kayser - Lëtzebuurger
Gediechnistraining Verein

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Informationensowend: Lëtzebuergesch-Sprooch Coaching

Soirée d'information : Coaching en Langue luxembourgeoise



Eis Initiativ huet als Ziel, eng dynamesch Gemeinschaft entstoen ze loossen fir d'Erléieren an Deelee vun der Lëtzebuurger Sprooch. Wëllt dir äert Wëssen üben a weider verbessern? Huel e Coach. Dir schwätzt perfekt Lëtzebuergesch, hutt e bëssen Fräizäit a wëllt Iech engagéieren? Gitt e Coach. Bei dësem Virtrag erhaalt Dir weider Informatiounen a kënnt all är Froen dozou stellen.

Notre initiative vise à créer une communauté dynamique d'apprentissage et de partage de la langue luxembourgeoise. Envie de pratiquer et d'améliorer votre connaissance ? Prenez un Coach. Vous parlez parfaitement le luxembourgeois, disposez d'un peu de temps libre et voulez vous engager ? Devenez un Coach. Lors de cette présentation, vous recevrez de plus amples informations et vous pourrez poser toutes vos questions à ce sujet.



Donneschdes /
jeudi 25.09



Gratis / Gratuit



19h00 - 20h00



LU/FR



deForum



Partenariat Service à l'Égalité des Chances et la commission communale du Vivre ensemble interculturel

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

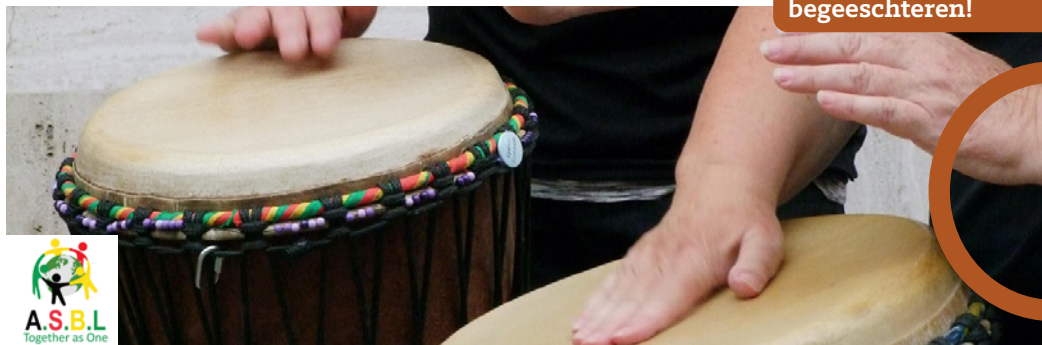
obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

elis gemeng

Djembé a Musekscours

Cours de djembé et de musique

Kommt laanscht fir
e Schnupperkurs
den 26.09., maacht
mat a loosst Iech
begeeschteren!



Taucht an d'Welt vun der afrikanescher Trommel! An enger frëndlecher an inspiréierender Atmosphär gëtt zesumme gespillt, gesongen, improviséiert, nei Kulturen entdeckt an nach villes méi. Bréngt äre Rhythmus mat an eis engagéiert musikalesch Grupp an erlieft wéi d'Musek verbënnt. Mir siche Verstärkung a freeën eis op nei Impulser a motivéiert Matspiller.

Plongez dans l'univers du tambour africain ! Dans une ambiance conviviale et inspirante, on joue, on chante, on improvise, on découvre de nouvelles cultures et bien plus encore. Apportez votre sens du rythme et rejoignez notre groupe engagé pour vivre ensemble la force unificatrice de la musique.



Freides / vendredi

26.09. - 12.12.

(Paus: Schoulvakanz /
pause: vacances scolaires)



Bréngt gärën äert Instrument mat;

Djembé stinn zu Verfügung/

N'hésitez pas à apporter votre propre instrument; djembés sont à disposition



10h00 - 11h30



180 € fir 11 Kéier / pour 11 unités



deForum



Masabo Sizimwe - Together As One asbl

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

De Fiederwäissen ass do !

Le « Fiederwäissen » est arrivé !



Kommt laanscht a genéisst e Glas Fiederwäisse begleet vun enger selwer gemaachten Ënnentaart. Nom Motto 'Traditioune liewen an Traditiounen erhalen', verbrénge mir zesummen e puer flott Stonne bei gudder Gesellschaft an enger gemittlecher Ambiance. Flott Gespräicher a vill Freed, eng perfekt Geleeënheet fir nei Leit ze treffen oder Bekannten erëm ze gesinn, ob alle Fall freeë mir eis op Iech!

Venez déguster un verre de « Fiederwäissen » accompagné d'une tarte à l'oignon fait maison. Suivant la devise 'vivre et préserver les traditions', nous passerons ensemble quelques heures agréables dans une bonne ambiance, entourés de belles rencontres. De belles conversations et beaucoup de joie vous attendant, une occasion parfaite pour rencontrer de nouvelles personnes ou revoir des amis. En tout cas, nous nous réjouissons de vous accueillir !



Dënschdes / mardi 30.09



deForum



12h00 - 15h00



18 €

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Brunch & Reflexologie



Entspannung fir Kierper, Séil a Geschmaach, gitt Iech selwer eng kleng Paus a genéisst eng entspannend Reflexzonen-Massage, ob Féiss oder Hänn, dat kënnt Dir selwer auswielen. Uschléissend erwaart Iech e leckere Brunch an enger waarmer a gemittlecher Atmosphär. Kommt mat enger Frëndin, engem Noper, ärer Schwëster oder léiert einfach nei Leit kennen.

Détente pour le corps, l'esprit et les papilles, offrez-vous une petite pause bien méritée et profitez d'une séance de réflexologie plantaire ou palmaire, c'est vous qui choisissez. Ensuite, un délicieux brunch vous attend dans une ambiance chaleureuse et apaisante. Venez avec une amie, un voisin, votre sœur ou faites tout simplement de nouvelles rencontres.



Mëttnochs / *mercredi* 01.10.
Samschdes / *samedi* 22.11.



77 € /pers. Brunch, Massage



10h00 - 15h30



Tamara Leuck -
Tamara-Kierper-Féiss-a-Séil



deForum



29.09. / 18.11.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu



Keelenowend

Soirée jeu de quilles



Loscht e puer Klatze rullen ze loosse oder allen Néng ze schéissen, da kommt mat op dës lëschtég Nomëtteger ganz am Zeeche vu Geselligkeet, Spill a Spaass. Uschléissend loosse mir den Owend bei engem gemeinsamen Iessen auskléngen.

Envie de lancer des boules de quilles ou de renverser d'un seul coup toutes les neuf quilles, alors venez participer à ces après-midi sous le signe de la convivialité, du jeu et de l'amusement. Nous terminerons la soirée par un dîner en commun.



Mëtthewochs / mercredi

01.10. / 05.11. / 03.12.



16h00 - 20h30



Café beim Kueb

24, rue de Luxembourg
L-4391 Pontpierre



Käschten op der Plaz /
frais sur place



Team deForum



24.09. / 29.10. / 26.11.

Umeldung / Inscription :



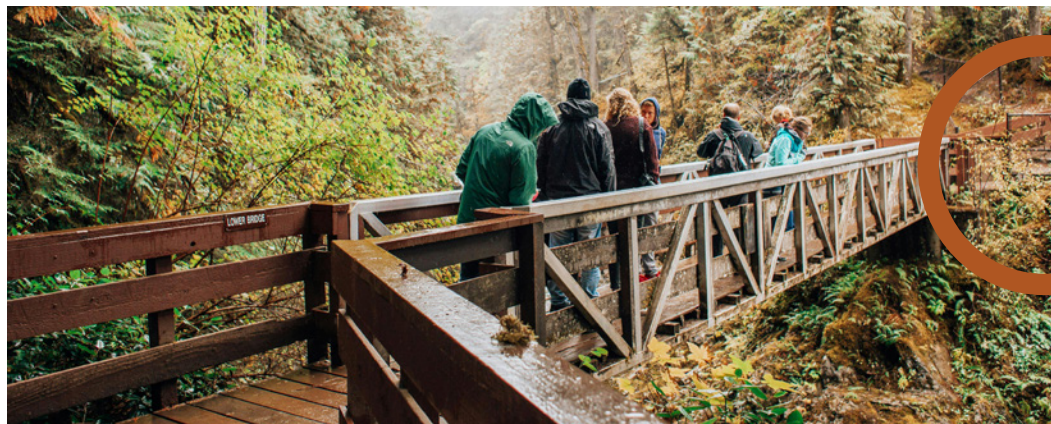
+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Gesellegen Trëppeltour

Randonnée conviviale



All Woch gëtt zesummen e flotten Tour vu ca. 5-7 km an eiser Regioun duerch d'Natur entdeckt. Tëschenduerch gëtt eng Drénkpaus ageluecht a genuch Zäit fir ënnerwee ze schnësse gehéiert och dozou. Kommt mat, schléisst Iech eisem Grupp un a profitéiert vun dëser reegelméissegere Beweegung.

Chaque semaine est organisée une belle randonnée de 5-7 km dans notre région à travers la nature. En route, une petite pause de boisson est incluse et il y a suffisamment de temps pour bavarder. Venez rejoindre notre groupe et profitez de ce mouvement physique régulier.



ëmmer Dënschdes ab 07.10. /
tous les mardis à partir du 07.10



Gratis / gratuit



09h30 - 11h30



Team deForum



RDV per E-mail / Tel.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu





Wëll Dir är Kenntnisser an der lëtzebuergescher Sprooch verbessern oder mat anere praktizéieren? Schwätzt Dir fléissend Lëtzebuergesch, hutt e bëssen Zäit a wëllt Iech engagéieren? Dann hutt Dir d'Geleeënheet bei eise Sproochecoaching-Treffe matzemaachen. Bei gesellegen Owender mat Gespréicher, Spiller a flotten Aktivitéiten an enger frëndlecher Atmosphär gëtt Lëtzebuerger Sprooch geléiert. Zéckt net a kommt gitt Deel vun dësem flotte Grupp.

Vous avez envie de pratiquer et d'améliorer votre connaissance de la langue luxembourgeoise, ou en échange, vous parlez parfaitement le luxembourgeois, disposez d'un peu de temps libre et vous voulez vous engager ? Alors des rencontres dynamiques vous attendent dans le cadre du coaching en langue luxembourgeoise ! Nous continuerons notre activité culturelle et linguistique avec des soirées axées sur des activités diverses, telles que des tables de conversation, des jeux de société, des sorties, tout en pratiquant le luxembourgeois de façon conviviale. N'hésitez pas à nous rejoindre..



Mëttnochs / mercredi

08.10. / 22.10. / 12.11. / 26.11. / 10.12.



jeeweils Méindes virdrun /
chaque lundi précédent



19h00 - 20h30



deForum



Partenariat: Service à l'Égalité des
Chances et la commission des Séniors
et de l'Inclusion, Commission commu-
nale du Vivre ensemble interculturel



Gratis / gratuit

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
nærzeng

elis gemeng

Zesumme Mëttegiessen

Déjeuner convivial



Eemol de Mount gött de Gomm mat neie Goûte bei engem gemittleche Mëttegiessen an ärem Club verwinnt. Kommt um 10 Auer eng Hand an der Kiche mat upaken a genéisst fir Mëtteg e regionaalt a saisonaalt Iessen. Follgendes steet um Menü:

Une fois par mois dans votre club, le palais sera gâté de nouvelles saveurs lors d'un déjeuner convivial. Venez à 10h pour la préparation en cuisine et par la suite, dégustez des plats régionaux et de saison le midi, voici au menu :

09.10. Chili con Carne mat Räis, Pudding / *Chili con Carne avec riz, pudding*

20.11. Beaujolais mat Kéisteller / *Beaujolais et assiette de fromage*

04.12. Kalbasszauber am Hierscht / *Magie de la citrouille en automne*



Donneschdes/ jeudi



15 €



10h00/12h00 - 14h30



Team deForum



deForum



06.10. / 17.11. / 01.12.

Umeldung / Inscription :

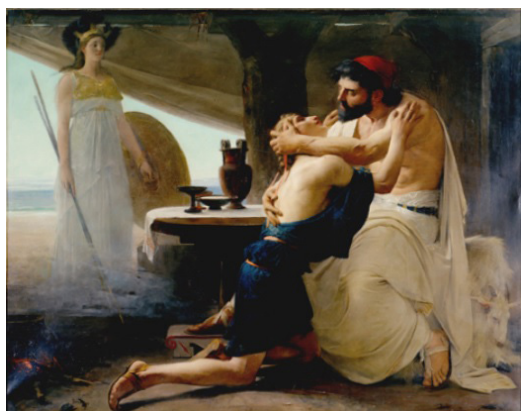


+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Atelier Aletheia



Aletheia signifie en grec ancien la vérité et le logo représente la caverne du philosophe Platon. Mon souhait ou plutôt ma passion est de vous montrer différents aspects de la culture grecque et romaine, mais aussi gauloise grâce à des diapositives qui permettent de bien visualiser et de comprendre en toute simplicité. Ces ateliers se déroulent de façon chaleureuse et conviviale. Nous sommes là pour échanger des souvenirs culturels, pour activer notre mémoire et discuter de tout ce que le sujet suggère.



tous les 2èmes mardis du mois



10h00 – 12h00



Centre Culturel « An Huef »
7, rue du Schlammestee
L-5770 Weiler-la-Tour



FR



25 € par atelier /
70 € les 3 ateliers



Partenariat Club Syrdall



Sophie Noël-Roelants -
Doctorante à l'Université
de Lorraine



une semaine en avance
(max. 6 pers.)

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu



Je m'appelle Sophie Noël-Roelants. Je suis agrégée en langues et littératures anciennes. J'enseigne depuis plus de trente ans en Belgique, en France et au Luxembourg où j'habite depuis quelques années. Je suis passionnée et authentique, c'est-à-dire que j'aime échanger ce que je continue d'apprendre et ce, en toute simplicité !

14.10. : Les pierres racontent une histoire

Qu'elles soient minérales, précieuses ou météorites, les pierres portent en elles une histoire extraordinaire. Ces histoires relèvent de mythes, de l'imagination ou encore de la science. Avec René Schmit, spécialiste des météorites, nous formerons un dialogue autour de ce mystérieux lapidaire.

11.11. : L'Odyssée : le Chant du retour d'Ulysse (1re partie)

Homère nous livre une poésie merveilleuse lorsqu'il raconte le retour du héros grec sur son île Ithaque, après la guerre de Troie. L'histoire est découpée en deux parties. La première convoque les proches d'Ulysse, d'Athéna, la déesse de la Raison, des monstres ...

09.12. : Le Chant du retour d'Ulysse (2e partie)

Le retour du héros rusé Ulysse dure près de 10 années. La deuxième partie est consacrée à la suite de ses aventures, aux femmes à la beauté fatale, à l'extraordinaire intelligence de cet humain et à son arrivée sur l'île dont il est le roi.



Während dëser Klangrees gi Klangschuelen an aner Naturinstrumenter agesat. D'Kläng an Téin hëllefen dobäi all Zort vu Verspannungen ze léisen, bauen negative Stress of an aktivéieren d'Selbstheelungskraaft. Esou entsteet eng déif Entspannung an eng Harmonie fir Kierper, Geescht a Séil. Loosst Iech op eng Klangrees an, loosst är Séil bäimelen a gënnt ärem Kierper eng wuelverdénkten Auszäit.



Freides / vendredi 17.10. & 14.11.



LU



14h30 - 15h30



Matbréngen: Këssen, Decken, Ënnerlag fir op de Buedem, bequeem Gezei, Polsterung fir ënnert Knéien



KulTourhaus - Mandolinesall



Manon Hammes - dipl. Entspannungs- & Klangpädagogin



20 € pro Kéier / par unité



10.10. / 07.11.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Café MultiKulti



An dësem frëndlechen a multikulturelle Moieskaffi entdecken a schmaache mir all Kéier e Moiesbuffet aus verschiddene Länner mat Erklärungen, Virbereedungen, Musek a Gespréicher a verschiddene Sproochen aus dem jeeweilege Land.

Lors de ce petit-déjeuner convivial et multiculturel, nous allons découvrir et déguster à chaque fois un buffet matinal de différents pays avec des explications, préparations, musiques, appréciations et conversations dans différentes langues du pays en question.

16.10. Spuenien / Espagne



Donneschdes / jeudi



15 €



10h00 - 12h00



Team deForum



deForum



13.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Technik Museum Speyer



Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Technikgeschichte, mit ihren vielen Highlights, wie der begehbaren Boeing 747, dem U-Boot 19, sehr alten Fahrzeugen und noch vielem mehr. Die Erkundung dieses Museums ist eine Freude für alle Technik- und Geschichtsliebhaber. Um sich für den Nachmittag zu stärken besteht die Möglichkeit in der Cafeteria des Museums zu Mittag zu essen. Je nach Wetterlage könnt Ihr am Nachmittag die historische Innenstadt von Speyer mit ihrem berühmten Dom und den malerischen Gassen erkunden oder die Zeit weiter im Museum verbringen um dort die vielfältigen Ausstellungen in Ruhe zu entdecken.



Donnerstag 23.10.



08h00



Entrée Parc Merveilleux



DE



130 € Transport, Eintritt
Museum, 1St Führung,
Mittagessen



Zusammenarbeit
Club A Bosselesch



06.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

An Zesummenaarbecht mam
«Chancëgläichheetsservice an der
Kommissioun vun de Senioren an der
Inklusioun» vun der Gemeng Beetebuerg.

*En collaboration avec le « Service à
l'Egalité des Chances et la commission des
Seniors et de l'Inclusion » de la commune
de Bettembourg.*

Donneschdes / jeudi 02.10.

Kinoowend: 80 Plus

19h00, Ciné Le Paris

Dönschdes / mardi 07.10.

**2. Editioun vum Beschte Seniore-Quiz
am Duerf**

15h00, Festsall – Schloss Beetebuerg

Donneschdes / jeudi 09.10.

**D'Fleegeversécherung zu Lëtzebuerg /
L'assurance dépendance au Luxembourg**

15h00, Festsall – Schloss Beetebuerg

Freides / vendredi 10.10.

**Gaarden Dag - Zesumme fir eng Krees-
lafwirtschaft / Ensemble pour une
économie circulaire**

13h00, Parc Jacquinot

Mëttwochs / mercredi 15.10. & 29.10.

Keramik Atelier / Atelier de Céramique

14h00, Konschtpavillon / Pavillon d'Art

Dönschdes / mardi 21.10.

**Trëppeltour mam Fierschter duerch
de Bësch / Randonnée en forêt avec le
garde forestier**

09h30, Bëschkierfecht

MOUNT VUN DE SENIOREN

**Programm 2025 /
Programme 2025**



Dönschdes / mardi 21.10.

**Ausstellung mat Visitt / Exposition avec
visite guidée : Berthe Lutgen**

15h00, Galerie Maggy Stein

Freides / vendredi 24.10.

**Ausstellung mat Visitt / Exposition avec
visite guidée : Valérie Strecker-Steffen**

15h00, Foyer St. Elisabeth Bettembourg

Samschdes / samedi 25.10.

**Eng Foire fir Senioren : Aal ginn - aal
sinn ? / Foire pour seniors : vieillir ou
être vieux ?**

14h00, KulTourhaus

Mëttwochs / mercredi 29.10.

Concert Lidderuucht

18h00, Festsall – Schloss Beetebuerg

Donneschdes / jeudi 30.10.

**Generatiounenforum / Forum des géné-
rations : Historikerin Dr Kathrin Mess**

17h30, deForum

Freides / vendredi 31.10.

**Mobilitéits- a Chutepräventioun / Mo-
bilité et la prévention des chutes**

14h00, Kultourhaus-Mandolinesall

Kinoowend: 80 Plus

MOUNT VUN DE
SENIOREN



Wir zeigen Ihnen die Komödie/Drama (95 Minuten) : 80 Plus. Helene (86) und Toni (70) sind grundverschieden. Geplant und durchgetaktet die Eine, impulsiv und spontan die Andere. Als sehr ungleiche Zweckgemeinschaft treten sie eine Reise zur Sterbehilfe in die Schweiz an. Doch ihr Roadtrip durch die Berge verläuft anders als geplant.



Donnerstag 02.10.



Ciné Le Paris



19h00 - 21h00



DE

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

2. Editioun vum Beschte Seniore-Quiz am Duerf

MOUNT VUN DE
SENIOREN



No engem gelongene Start am Fréijoer geet eise populäre Quiz an déi zweet Ronn. An Ekippe bis zu 4 Leit kënt Dir äert Allgemengwëssen a verschiddene Rubriken a Beweis stellen, Spaass a spannend Momenter si garantéiert. D'Participatioun ass gratis, mee Är Ekippe kann e flotte Präis gewinnen! Keng Angscht: jidderee kann säin Deel bäi droen, fir dass d'Ekippe Erfolleg huet. Fir Gedränk a kleng Schneekegkeete suerge mir natierlech och!

Kommt mat – maacht mat – a gewannt mat!



Dënschdes 07.10.



15h00 - 18h00



Festsall – Schloss Beetebuerg
13, rue du Château
L-3201 Bettembourg



Alain Schilling



LU



01.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hünchereng
näerzeng
eis gemeng

D'Fleegeversécherung zu Lëtzebuerg

L'assurance dépendance au Luxembourg



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale

Administration d'évaluation et de contrôle
de l'assurance dépendance

**Während dëser Presentatioun kritt Dir déi néideg Informatiounen
iwwert d'Fleegeversécherung. Ueschléissend kennt dir är Froe stellen.**

- Wéini kann ech eng Demande bei der Fleegeversécherung maachen?
- Wéini ass eng Persoun „fleegebedierfteg“?
- Wat ass d'Prozedur fir eng Demande bei der Fleegeversécherung eranzereechen?
- Wéi gëtt d'Evaluatioun vun der Fleegeversécherung gemaach?
- Wéi eng Leeschtunge ginn iwwerholl?
- Wat gëtt am Beräich vun den techneschen Hëllefsmëttel an der Adaptatioun vum Logement iwwerholl?

Conférence au sujet de l'assurance dépendance suivie d'un échange ouvert aux questions du public.

- A quel moment faut-il introduire une demande auprès de l'assurance dépendance ?
- Que signifie « être dépendant » ?
- Comment introduire une demande pour bénéficier des prestations de l'assurance dépendance ?
- Comment se déroule l'évaluation de l'état de dépendance et des besoins en aides et soins ?
- Quelles prestations sont prises en charge ?
- Quelles sont les prestations prises en charge dans le domaine des aides techniques et des adaptations du logement ?



Donneschdes / jeudi 09.10.



www.assurance-dependance.lu



15h00 - 16h30



Administration d'évaluation et de
contrôle (AEC)



Festsall – Schloss Beetebuerg
13, rue du Château
L-3201 Bettembourg



01.10.



LU avec une traduction en français

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obel
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
närzeng

elis gemeng

Gaarden Dag – Zesumme fir eng Kreeslafwirtschaft!

Gaarden Dag – Ensemble pour une économie circulaire!



Kommt op en Nomëtten a gudder Ambiance, gewidmet dem Ënnerhalt, der Reparatur an dem Weiderbenotze vun ärem Gaardegeschier. Um Programm: Ateliere fir kleng Reparaturen an Entretien; d'Förderung vum Recyclage a kreativer Weiderverwendung; Tipps an Tricks vu Professionellen; Degustatioun vu lokale Produkter aus dem Jacqinotsgaart.

Participez à une après-midi conviviale à l'entretien, la réparation et la réutilisation d'outils de jardinage. Au programme : ateliers de réparation et petits entretiens; valorisation du recyclage et du réemploi créatif; conseils de professionnels; dégustation de produits locaux du « Jacqinotsgaart ».



Freides / vendredi 10.10.



13h00 - 18h00



Parc Jacquinot



**Bréngt är Geräter mat /
apportez vos outils
Weider Infos /
plus d'infos : 26 51 05 76**



**CIGL – Centre d'Initiative et de
Gestion Local Bettembourg a.s.b.l.**



01.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

**obeler
fenneng:beetebuerg:
hünchereng
näerzeng
eis gemeng**

Keramik Atelier

Atelier de Céramique

MOUNT VUN DE
SENIOREN



Entdeckt d'Freed um Schaffe mat Leem während engem Keramik Atelier an enger frëndlecher an entspaanter Atmosphär. Mat einfachen an zougänglechen Technike gitt Dir invitéiert fräi ze gestalten an eent eenzegaartegt Stéck mat ären eegenen Hänn ze kreéieren. Mellt Iech elo un, loosst ärer Kreativitéit fräie Laf, jiddereen ass wëllkomm, egal wéi vill Erfahrung Dir hutt!

Découvrez le plaisir de modeler la terre lors d'un atelier de céramique dans une ambiance bienveillante et détendue. À travers des techniques simples et accessibles, vous serez invité à créer librement et à façonner une pièce unique de vos propres mains. Inscrivez-vous dès maintenant, laissez libre cours à votre créativité, tous les niveaux sont les bienvenus !



Mëttwochs / mercredi
15.10. & 29.10



14h00 - 17h00



Konschtpavillon /
Pavillon d'Art



08.10.



Apporter : tabléier, vêtements adapté au Atelier. Veuillez noter que lors de la cuisson des pièces, il existe un risque de casse. Ce sont les aléas du métier et l'artisan n'en est pas responsable



Estelle Georges - Psychologue certifiée en Art-thérapie, www.lapotiere-dedudelange.art



FR

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng
elis gemeng

Trëppeltour mam Fierschter duerch de Bësch

Randonnée en forêt avec le garde forestier

MOUNT VUN DE
SENIOREN



Mir starten eise Muere mat Croissant a Kaffi a ginn uschléissend e gemittlechen Trëppeltour mat eisem Fierschter duerch den Obeler Bësch. Kommt mat a genéisst eng interessant Entdeckungstour. Zesummen erliewe mir déi schéin Natur, kréie spannend Erklärungen zu Beem, Déieren a Planzen, kréien en Abléck an d'Aarbecht vum Fierschter an tëschenduerch bleift genuch Zäit fir flott Gespréicher ronderëm d'Natur.

Nous commençons la matinée avec des croissants et du café, suivi d'une agréable randonnée en compagnie de notre garde forestier dans la forêt d'Abweiler. Venez profiter d'une visite découverte passionnante. Ensemble, nous profiterons de la beauté de la nature, recevrons des explications sur les arbres, la faune et la flore, découvrirons le travail du garde forestier et, entre-temps, nous aurons le temps d'échanger sur la nature.



Dënschdes / **mardi** 21.10.



Bëschkierfecht um CR163
tëscht Obeler a Leideleng /
Cimetière forestier sur CR163
entre Abweiler et Leudelage



09h30 - 11h30



14.10. (max. 15 pers.)



Jeff Wagener Fierschter /
garde forestier

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebeurg:
hünchereng
näerzeng

eis gemeng

Ausstellung mat Visitt: Mir treffen d'Berthe Lutgen, éischt Laureatin vum Lëtzebuerger Konschtpriis (2022)

Exposition avec visite guidée : Nous allons rencontrer Berthe Lutgen, première lauréate du Prix Luxembourgeois d'Art (2022)



Déi Beetebuerger Kënschtlerin Berthe Lutgen stellt hir Wierker an der Galerie Maggy Stein an am Haff aus. Hir Aarbechten huele gesellschaftlech Sujeten op wéi Feminismus, Mënscherechter an Identitéit. Mir treffen d'Kënschtlerin fir eng speziell guidéiert Visitt, déi mat engem gemittleche Patt hire flotten Ofschloss fënnt.

De Vernissage vun der Ausstellung ass de 17. Oktober um 18h.

L'artiste bettembourgeoise Berthe Lutgen expose ses œuvres à la Galerie Maggy Stein et dans la cour. Ses travaux abordent des thématiques sociétales telles que le féminisme, les droits humains et l'identité. Nous rencontrerons l'artiste lors d'une visite guidée exceptionnelle, qui se clôturera autour d'un verre convivial.

Le vernissage de l'exposition aura lieu le 17 octobre à 18h.



Dënschdes / mardi 21.10.



Galerie Maggy Stein
13, rue du Château
L-3201 Bettembourg



15h00 - 16h30



14.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebueg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

Ausstellung mat Visitt: Valérie Strecker-Steffen

Exposition avec visite : Valérie Strecker-Steffen

MOUNT VUN DE
SENIOREN



D'Valérie Strecker huet 1274 Kanner an hirer privater Maternité zu Beetebuerg op d'Welt bruecht. Entdeckt de wonnerbaren a faszinéierende Parcours vun dëser engagéierter Hiewan. Duerch Fotoen, Objeten aus där Zäit, Temoignagen an Archivdokumenter erzielt dës Ausstellung d'Liewe vun enger Fra, déi hir Passioun dem Wuel vun de Familljen an dem Wonsch no engem gudden Ufank fir jidder Neigebuerene gewidmet huet. Eng intim Rees an d'lokal Geschicht an en Hommage un d'fundamental Roll vun den Hiewanen zu Lëtzebuerg.

Valérie Strecker a mis au monde 1274 bébés à Bettembourg dans sa maternité privée. Découvrez le parcours inspirant de cette sage-femme engagée. À travers des photographies, des objets d'époque, des témoignages et des documents d'archives, cette exposition retrace une vie dédiée à l'accompagnement des familles et à la naissance. Une plongée intime dans l'histoire locale et un exemple du rôle essentiel des sages-femmes au Luxembourg.



Freides / vendredi 24.10.



23.10. Vernissage 16h00



15h00 - 16h30



Fabienne Michaux - sage-femme
indépendante, et Lotti Stemper,
chargée à l'égalité



Foyer Sainte
Elisabeth Bettembourg



17.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hünchereng
närzeng
eis gemeng

Eng Foire fir Senioren: Aal ginn - aal sinn?

Foire pour seniors : vieillir ou être vieux ?

MOUNT VUN DE
SENIOREN



: Wou mir sëcher an zouversichtlech an déi drëtt Liewensphas starten

Mir invitéieren Iech häerzlech op déi éischt Seniorefoire. E gemittlechen Nomëtteg fir Servicer, Aktivitéiten an Initiativen kennen ze léieren, déi speziell fir Senioren an hir Familljen ugebuede ginn. Mat nätzleche Rotschléi, Aktivitéite fir d'Wuelbefannen a Fräizäit, an engem Austausch mat Associatiounen an Experten aus dësem Beräich. Kommt informéiert Iech, stellt är Froen a verbréngt eng flott Zäit an enger entspaanter Atmosphär!

: Où nous entamons la troisième phase de la vie avec confiance et sérénité

Nous vous invitons chaleureusement à la première Foire pour Seniors. Une après-midi conviviale pour découvrir des services, activités et initiatives dédiés aux seniors et à leurs proches avec des conseils et informations utiles, des activités bien-être et loisirs et un échange avec des associations et professionnels du secteur. Venez-vous informer, poser vos questions et passer un bon moment en toute simplicité !



Samschdes / samedi 25.10.



KulTourhaus



14h00 - 18h00



Gratis / gratuit

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

Concert

Lidderuucht Lëtzebuerg

MOUNT VUN DE
SENIËREN



D'Lidderuucht kënnt op Beetebuerg fir e flotte Concert!

Kommt a genéisst e musikaleschen Owend voller Folklore, Stëmmung an Emotiounen, wou traditionellt a modernt Liddergutt openeentreffen. Mat engem faarwege Programm vu Lëtzebuerger Lidder weist d'Lidderuucht hir ganz musikalesch Bandbreet an hier flott Kostümer. Kommt a lauschtert eng vun den originellste Chorallen aus dem Land. Matsangen ass onbedéngt erwünscht !

La «Lidderuucht» arrive à Bettembourg pour un concert haut en couleur !

Venez passer une soirée musicale riche en folklore, ambiance et émotions, où chants traditionnels et modernes se rencontrent dans un programme varié. Avec ses costumes colorés et son répertoire luxembourgeois authentique, la «Lidderuucht» vous offre un aperçu unique de sa créativité et de sa passion. L'un des chœurs les plus originaux du pays vous attend, et chanter avec nous est plus que bienvenu !



Mëttwochs / mercredi 29.10.



18h00 - 20h00



Festsall – Schloss Beetebuerg
13, rue du Château L-3201 Bettembourg



Transport fir Heem
op Ufro méiglech /
Transport de retour sur
demande possible



22.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hünchereng
näerzeng

eis gemeng

Generatiounenforum: „den Zweete Weltkrich zu Lëtzebuerg – eng Vergaangenheet, déi net vergeet“

Forum des générations : « la Seconde Guerre mondiale au Luxembourg – un passé qui ne passe pas »



Wéi gouf an Ärer Famill iwwer d'Zäit vum Nationalsozialismus geschwat? Goufen et Verfollegter oder Matwierkender an NS-Organisatiounen? Wat hutt Dir selwer oder Är Familljememberen erlieft? Am Kontext vum 80. Joresdag vun der Befreiung vum Nationalsozialismus invitéiere mir op en Austausch iwwer perséinlech Erënnerungen, Familljgeschichten an d'Bedeutung vum der Vergaangenheet fir eis haut. Zesumme wëlle mir Erfarunge weiderginn, un d'Affer gedenken an d'Erënnerung lieweg halen.

Comment la période du national-socialisme a-t-elle été abordée dans votre famille ? Y a-t-il eu des personnes persécutées ou engagées dans des organisations nazies ? Qu'avez-vous ou vos proches vécu à cette époque ? À l'occasion du 80^e anniversaire de la libération du national-socialisme, nous vous invitons à un échange autour des souvenirs personnels, des histoires familiales et de la manière dont ce passé résonne aujourd'hui. Ensemble, transmettons ces expériences, rendons hommage aux victimes et faisons vivre la mémoire.



Donneschdes / *jeudi* 30.10.



Partenariat Maison des Jeunes
et de la Culture Bettembourg



17h30 - 19h00



LU/FR



23.10.



deForum



Historikerin Dr Kathrin Mess

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

Mobilitéits- a Chutepreventioun

Mobilité et la prévention des chutes

MOUNT VUN DE
SENIOREN



Am Alter klëmmt de Risiko ze falen. Et ass allerdéngs méiglech esou Accidenter ze verhënneren oder wéinstens ze minimiséieren. Wisou klëmmt de Risiko vum Falen am Alter? Wéi kann ech mäin Doheem ëmgestalte fir méi sécher ze liewen? Wat kann ech selwer fir Übungen Doheem maachen? Wann dir Iech ugesprach fillt, sidd Dir häerzlechst agelueden op en Informatiounsmëtten, wou Dir Tipps a praktesch Übunge gewise kritt, déi Dir am Alldag ëmsetze kënn.

Avec l'âge, le risque de chute augmente. Il est toutefois possible de prévenir ce type d'accident. Pourquoi le risque de chute augmente-t-il avec l'âge ? Comment réaménager son logement pour vivre en toute sécurité ? Quels exercices puis-je faire moi-même à la maison ? Si vous êtes intéressé, nous vous invitons à une soirée d'information avec des conseils et des exercices pratiques que vous pourrez appliquer au quotidien.



Freides / *vendredi* 31.10.



FR mat Iwwersetzung
op Lëtzebuergesch



14h00 - 16h00



KineTeam Bettembourg



KulTourhaus - Mandolinesall



17.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hünchereng
näerzeng

eis gemeng

BINGO BINGO



No deem flotte Succès vun der leschter Kéier invitéieren d'Kanner (7-12 Joer) Iech op Neits op e gemeinsame Bingo-Nomëtteg bei hinnen am SEA Sportshal. Kanner preparéieren de Bingo an et gëtt natierlech och Kaffi a Kuch dozou.

Après le grand succès de la dernière fois, les enfants (7-12 ans) vous invitent à nouveau à un après-midi de bingo ludique chez eux au SEA centre sportif. Les enfants préparent le bingo et bien sûr, il y a aussi du café et de gâteau.



Dönschdes / mardi 28.10.



Gratis / gratuit



15h00 - 17h00



Partenariat SEA Sportshal



SEA Sportshal



21.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Stëmmungsvoll Dëschdekoratioun

Décoration de table pleine d'ambiance



Entdeckt déi magesch Kombinatioun vu feine Blummen a kuschelenger Woll. Eis wolleg Schnéikugel bréngt wanterlech Gemittlechkeet a festleche Charme an äert Doheem. Ënnert Uleedung kritt Dir gewisen, wéi Dir dëst wonnerschéint Zesummespill vun Dekoratiounen a natierlechen Elementer selwer kreéiert. Maacht Iech selwer an der kaler Joreszäit eng Freed a loosst Iech verzaubern!

Découvrez la combinaison magique de fleurs délicates et de laine moelleuse. Notre boule de neige en laine apporte une touche de convivialité hivernale et de charme festif à votre intérieur. Grâce aux conseils, vous apprendrez à créer vous-même cette belle harmonie de décorations et d'éléments naturels. Offrez-vous un moment de bonheur pendant la saison froide et laissez-vous enchanter !



Dëschdes / mardi 04.11.



16h00 - 18h00



deForum



55 €



Floristin Jeanette Lobner
vum Floristikatelier Fëlschdref



28.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

D'Péng an all senge Formen NEW

La douleur dans tous ses états



Arthrose, Kappwéi, Réckwéi, Sinusite, Krämp,... Dir erlieft dëst all Dag an dës Zoustänn maachen Iech d'Liewe schwéier? D'Sabine Kinzinger erkläert Iech, wéi Dir mat äthereschen Ueleger a Knospen (Gemmotherapie) dës Péng bekämpfe kënnt. Den Nomëtte geet op en Enn andeems Dir speziell Dofstick'er zoubereet, ee fir de Wéi an ee mat enger spezieller Synergie fir d'Gelenker.

Arthrose, maux de tête et de dos, sinusites, spasmes, crampes,...vous le vivez au quotidien et cela vous empoisonne la vie ? Sabine Kinzinger vous expliquera comment vaincre vos douleurs grâce aux huiles essentielles et aux bourgeons (gemmothérapie). L'après-midi se terminera par la préparation d'un stick olfactif spécial « douleurs » et d'une synergie spéciale « articulations ».



Méindes / lundi 10.11.



60 €



Sabine Kinzinger-Ap-
diktesch, Aroma-Nu-
tritherapeutin a
Beroderin fir natierlech
Gesondheet / pharma-
cienne aroma-nutrithe-
rapeute et consultante
en Santé naturelle



14h00 - 17h00



LU / FR



deForum



03.11.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Brout frësch aus dem Uewen



Pain frais du four



Kommt a léiert wéi een einfach a leckert Brout zoubereet! Ënnert Uleedung kritt Dir de komplette Prozess vum Knieden, Tipp an Tricks bis zum perfekte Backe matgedeelt. Entdeckt d'Konscht vum Broutbacken a genéisst äert eege, frësch gemaachte Brout.

Venez découvrir comment préparer un pain simple et délicieux ! Sous instruction, vous apprendrez toutes les étapes, du pétrissage aux astuces pour une cuisson parfaite. Découvrez l'art de la boulangerie et savourez votre propre pain fraîchement préparé.



Dëschdes / *mardi* 11.11.



14h00 - 17h00



deForum



15 €



Partenariat Service à l'Égalité des Chances et la Commission des Seniors et de l'Inclusion Commune Bettembourg



Nancy Serrano



04.11.



Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beeteburg:
hunchereng
nærzeng
eis gemeng



Êtes-vous intéressés par des créations naturelles, personnalisées et uniques qui seront les vôtres ? Lors de cet après-midi vous apprendrez des techniques qui rassemblent des minéraux naturels, des pierres et des perles semi-précieuses. Ce que la nature nous offre, nous allons la mettre en valeur. N'hésitez pas à nous rejoindre cet atelier qui vous permettra de vous faire plaisir pour décorer un mur de votre appartement ou maison. Cette réalisation sera parfaite aussi comme cadeau d'offrir à une personne chère à votre coeur.



vendredi 14.11.



15 €



FR



13h30 - 16h30



Touilly Monique



Chalet Scout Schwengsweed
69d, rue de la Gare
L-3377 Leudelange



10.11. (min 4 pers.)

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu



Mir weisen Iech de Kinofilm "Mission: Mäusejagd - Chaos unterm Weihnachtsbaum", dee fir Grouss a Kleng ganz flott ass. De Film dréint sech em eng kleng Mausefamill, déi hier besënnlech Chrëschtidsfeier ausserhalb vun der Stad plangt, mee hir Virfreed gëtt séier gestéiert, wéi op eemol grouss Wiesen opdauchen: Mënschen. Séier entwéckelt sech e chaotesche Kampf ëm d'Haus. Während d'Mais hier festlech Virbereedungen viru virwëlzege Blécker probéieren ze verstoppfen, reagéieren d'Mënschen mat ëmmer méi Opmierksamkeet op d'Geraschels hannert de Maueren. Sidd gespaant an uschléissend bei Kaffi a Kuch, fënnt nach zesumme mat de Kanner (9-12 Joer) e klengen Austausch iwwert de Film statt.



Dënschdes 18.11.



Gratis



DE



14h30 - 17h30



Partenariat SEA Sportshal,
Gemeng Beetebuerg, Ciné LeParis



Ciné Le Paris



11.11.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
närzeng
eis gemeng

Ein Tag im schönen Saarland



Unser Morgen beginnt mit einer Besichtigung des Saarländischen Uhrenmuseums: „Uhrmachers Haus“ in Püttlingen-Köllerbach ist ein Ort der Kunst und Kultur im Saarland. Dies ist eines der wenigen Museen in Europa, welches die Entwicklung der Zeitmessung von der Antike bis zur Gegenwart ausstellt: Von den Elementaruhren der Antike über Turm- und Prunkuhren, Taschen- und Armbanduhren bis zur Atomuhr der Gegenwart. Anschließend genießen wir ein gemeinsames Mittagessen beim Italiener, bevor es weiter nach Saarbrücken geht, dort steht Ihnen freie Zeit zur Verfügung.



Mittwoch 19.11.



08h00 Leudelange -
Place du Lavoir



08h15 Bettembourg -
Entrée Parc Merveilleux



95 € Transport, Eintritt
Museum, Führung,
Mittagessen, Kaffee



DE



05.11.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

KNAUF Shopping-Zenter



Mir fueren erop an de Pommerlach op e gemittlechen Advents-Shopping-Tour. Ugefaange mat engem gemeinsame Mëttegiessen am Restaurant Careme, kënn Dir uschléissend de ganze Mëtteg Iech an de sëllege Geschäfte ophalen. Vun neien Trends a Moud, iwwer Dekoartikelen bis hin zu Qualitëitsprodukter a villes méi, hei fannt Dir alles, wat d'Häerz begiert.

Nous partons en direction de Pommerloch pour un agréable shopping tour de l'Avent. La journée commence par un déjeuner commun au Restaurant Careme, avant que vous puissiez passer l'après-midi par flâner dans les nombreux magasins du centre. Des nouvelles tendances, des objets de décoration, de la mode vestimentaire, aux produits de qualité et bien plus encore, ici, vous y trouverez tout ce qui fait plaisir.

Menu 1 : Gratin de filet de poissons à l'ostendaise, pommes de terre nature

Menu 2 : Mignon de porc façon gibier, croquettes

Menu 3 : Aubergine parmigiana



Dënschdes / mardi 25.11.



55 € Transport, Plat, Café



11.11.



10h00 Bettembourg -



Parking Skatepark



10h15 Leudelange -

Place du Lavoir

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

BodyTalk: Vitalitäts-Seminar



BodyTalk! Eine sanfte Gesundheitsmethode, die alle Abläufe in deinem Körper wieder ins Gleichgewicht bringt und die jeder selbst lernen kann. Die Resultate sind unter anderem ein klarer Kopf, mehr Beweglichkeit und ein gestärktes Immunsystem. Hast du Lust, fünf leichte Techniken zu lernen, mit denen du deine Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude stärken kannst? Immer und überall! Bei dir selbst und bei anderen! Dabei werden auch emotionale Belastungen und festgefahrene Glaubensmuster positiv angesprochen. Christine Wagner ist „BodyTalk“-Therapeutin und wird eine spannende Einführung geben in diese effektive Form der Gesundheitsprävention.



**Donnerstag 27.11 &
Freitag 28.11.**



14h00 - 17h30



**Centre Culturel «An Huef»
7, rue du Schlammestee
L-5770 Weiler-la-Tour**



**160 € für Vitalitäts-
Seminar, inkl.
Kursbuch & Zertifikat**



www.christinewagner-bodytalk.com
Partenariat Club Syrdall
17.11. gratis Informationsvortrag 14h30



21.11. (begrenzte Plätze)



DE



Christine Wagner -
Advanced Certified BodyTalk
Practitioner,
BodyTalk Access Trainer

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Eine sanfte Gesundheitsprävention, die Körper und Geist stärkt

Die sanften Techniken des **BodyTalk Access Training** lassen sich mühelos erlernen. Das Besondere daran ist, dass du die Übungen jederzeit und überall ohne Hilfsmittel auch bei anderen Menschen in deinem privaten und beruflichen Umfeld anwenden kannst.



So wirken die fünf Techniken des BodyTalk Access Training auf das körperliche und mentale Wohlbefinden:



Stimulation. Du aktivierst die Zusammenarbeit deiner Hirnhälften und verbesserst damit Erinnerungsvermögen, Konzentration, Koordination und Schlaf.



Entspannung. Du kräftigst deine mentale Resilienz und erlebst mehr Ruhe und Ausgeglichenheit.



Wasserhaushalt. Du sorgst für die optimale Hydratation deines Körpers, stimulierst damit den Lymphfluss und entschlackst das Gewebe.



Immunsystem. Du stärkst die körpereigene Abwehr von Viren und krankheitserregenden Bakterien und linderst Allergien.



Beweglichkeit. Du verbesserst deine Koordination und Flexibilität und bringst so innere und äußere Haltung in Einklang.

Das BodyTalk Access Training schafft Balance und Leichtigkeit

Unser Körper ist ständig damit beschäftigt, die inneren Prozesse zu synchronisieren für eine optimale Gesundheit. Wird dieses Zusammenspiel gestört, können die Systeme im Körper nicht mehr einwandfrei miteinander kommunizieren: Sie geraten in ein Ungleichgewicht.



Das **BodyTalk Access Training** fördert die Verbindungen zwischen den physischen und physiologischen Prozessen im Körper. Jede der fünf Übungen zielt darauf ab, das Gleichgewicht der inneren Abläufe wiederherzustellen. Dabei werden auch emotionale Belastungen und festgefahrene Glaubensmuster positiv angesprochen.

Diese Form der Gesundheitsprävention wirkt ganzheitlich und ist äußerst effektiv. Alles, was du dafür brauchst, sind deine eigenen Hände und die Bereitschaft, Neues in dein Leben einzuladen.

Découvrez l'univers d'un chocolatier

NEW



Plongez dans l'art raffiné du chocolat. Apprenez comment de simples fèves de cacao se transforment en véritables petites merveilles et laissez-vous séduire par les arômes et les saveurs uniques. Cet atelier vous offre une expérience complète, de la fabrication de créations en chocolat à la dégustation. Laissez libre cours à votre imagination et créez vos propres tablettes de chocolat.



vendredi 12.12.



62 €



FR



14h00 - 16h00



Gabriel Mjahed – chef chocolatier passionné, Chocolaterie Artisanale RG Luxembourg



98, Avenue
Grande-Duchesse Charlotte
L-3440 Dudelange



31.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Yoga & Brunch



Start den Dag mat enger duusser Hatha-Yoga Stonn, déi der hëllef zur Rou ze kommen, dech mat dir selwer ze verbannen an Energie ze tanken. Hei ass jiddereen häerzlech wëllkomm, och fir Ufänger gëeegent. Ueschléissend steet e leckere Brunch an enger gemittlecher Atmosphär um Programm, Zäit fir ze entspannen, ze schwätzen an einfach de Moment ze genéissen.



Samschdes 13.12.



LU



10h30 - 13h30



Matbréngen: Yogamatte, Decken,
Këssen, bequeem Gezei



deForum



Lea Schonne - professeur de
Hatha Yoga



35 € Yoga & Brunch



05.12.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu



Chëscht dagsgebäck

Pâtisserie de Noël



Frësch gebake Kichelcher gehéieren zu enger besënnlecher Chrëschtzäit dozou a wann se nach selwer gemaach sinn, da gëtt Chrëschtzäit zu eppes ganz Besonnesches. Zesumme mat de Kanner (7-12 Joer) loosse mir d'Bakstuff mat Freed a guddem Doft erwiermen an natierlech kritt jiddereen seng eege Kichelchersdous mat Heem.

De délicieux biscuits de Noël fraîchement sortis du four font partie intégrante de l'ambiance magique de la période de Noël. Et lorsqu'ils sont faits maison, Noël devient encore plus spécial. Venez, ensemble avec les enfants (7-12 ans), nous ferons vivre l'atelier de cuisine dans une ambiance chaleureuse, pleine de joie et de douces odeurs. Bien sûr, chacun repartira avec sa propre boîte de biscuits.



Dënschdes / mardi 16.12.



15 €



14h00 - 18h00



Partenariat SEA Sportshal



deForum



09.12.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Chrëschtconcert Philharmonie

Concert de Noël Philharmonie



D'Musek stëmmt eis am Virfeld op Chrëschttag an. Ewéi all Joer ass och dëst Joer de schéine Chrëschtconcert an der Philharmonie nees bei eis um Programm. Kommt an erlieft dës verzaubert Stëmmung am grouse Sall an et dierf natierlech matgesonge ginn, wann déi schéinste Chrëschtmelodien erkléngen!

La musique nous met dans l'ambiance avant Noël. Comme chaque année, le magnifique concert de Noël à la Philharmonie fait de nouveau partie de notre programme cette année. Venez vivre cette atmosphère enchantée dans la grande salle, et bien sûr, chanter avec nous au son des plus belles mélodies de Noël !



Freides / vendredi 19.12.



55€ Transport, Ticket, Begleedung



18h30 - 22h15



10.10.



Parking Skatepark

69, route de Luxembourg L-3253 Bettembourg

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Wanterpaus

Pause d'hiver

*Mir wënschen Iech schéi Chrëschtdeeg
an e gudde Rutsch an neit Joer 2026.*

*Nous vous souhaitons un joyeux Noël
et une bonne nouvelle année 2026.*



De Club Aktiv+ deForum ass **vum 20. Dezember bis de 4. Januar** zou.
Merci fir äert Versteesdemech a mir gesinn eis am neie Joer erëm.

*Le Club Aktiv+ deForum est fermé du 20 décembre jusqu'au 4 janvier
inclus. Merci de votre compréhension et nous vous accueillerons à
nouveau dans la nouvelle année.*

Saarburg entdecken



Bakstuf mam Nancy



En Dag an der
scheiner Stad Metz



Gesellegen Trëppeltour



En Dag an der
scheiner Stad Metz



Grillmetten am deForum

LiteraTour Liesung mat der Tatta Tom



Marche gourmande
Leudelange



Zesumme Mettegiessen Kale Buffet

RÈGLEMENT D'ORDRE INTERNE (ROI)

Häerzlech wëllkomm am Club Aktiv+ 'deForum'

Mir wëllen alle Bedeelegten e gudden Oflaf vun eisen Aktivitéiten erméiglechen, dofir biede mir ëm Är Opmerksamkeet op follgend clubintern Reegelen:

Umeldunge fir all eis Aktivitéite sinn telefonesch um 51 16 06-8001 während eise Bürooszäiten: Méindes bis Freides vun 9:00 bis 13:00 Auer; per E-Mail deforum@elisabeth.lu oder per Post mat der Umeldungsfiche méiglech.

Är Umeldungen si verbindlech, soubal Dir dëst vun eis confirméiert kritt hutt. Mat Ärer Umeldung erkläert Dir Iech mat de jeeweilege Konditiounen (Inhalt/Präis/a.s.w.) vun der Aktivitéit a mam internen ROI averstanen. Ass eng Aktivitéit schonn ausgebucht, setze mir Iech op eng Waardelëscht a kontaktéieren Iech falls eng Plaz fräi gëtt.

Deelhuelen un all eisen Aktivitéite fënnt op Är eege Verantwortung a Risiko statt. De Club Aktiv+ deForum sou wéi och de Gestionnaire Claire asbl iwwerhëlt keng Haftung fir méiglech Schied, Accidenter oder Déifstall.

Mir recommandéiere beim Deelhuelen u sportlechen an usprochsvollen Aktivitéiten e Rot beim Dokter ze huelen an an Ärem eegenen Interessi de jeeweilege Verantwortleche vun der Aktivitéit iwwer eventuell Aschränkungen z'informéieren. Genuch ze drénke bei kierperlecher Ustrengung ass immens wichteg, dofir bréngt onbedéngt Waasser fir Aktivitéite wéi Trëppeltier, Ausfluch, Sportsaktivitéiten, a.s.w. mat. Sollt e gesondheetlechen Noutfall oder Risiko bestoen, hu mir d'Flicht den Noutdokter oder d'Ambulanz ze ruffen.

Bei verschidden Aktivitéiten ass eng Grondausstattung néideg oder Dir sidd gefrot fir déi ausgeschriwwen Materialie matzebréngen. Mir stinn zu Ärer Verfügung fir Informatioun a Berodung.

Am Respekt virun alle Bedeelegte biede mir Iech w.e.g. pünktlech zu den Aktivitéiten ze kommen. Am Ausnahmefall kenne mir max. 10 Minutten iwwert déi festgeluechten Zäit op d'Participantee, déi ugemellt sinn, waarden.

Bezuellung gëtt bei verschidden Aktivitéite per Iwwerweisung no Erhale vun enger Rechnung mam entsprecheenden Präis, der Clientsnummer an der Rechnungsnummer op eise Compte (BCEE) gemaach. Aktivitéiten ënnert 10€, sou wéi och Aktivitéite bei deene Consomatiounen an eiser Cafeteria virgesi sinn, gi bei eis am Club bezuelt. All Consomatiounen an eiser Cafeteria sinn op der Plaz ze bezuelen. Bei Reesen/Ausfluch mat enger Reesgesellschaft oder externe Partner, trëtt Reglement, Fristen a Réckerstattung vun der jeeweileger Organisatioun a Kraaft.

Ofmeldungen, sidd Dir verhénnert a kënnt net un enger ugemellter Aktivitéit deelhuelen, da mellt Iech w.e.g. esou séier ewéi méiglech bei eis of. Esou huet eng aner Persoun vun eiser Waardelëscht oder eng Ersatzpersoun ärer Säit aus d'Méiglechkeet nozeréckelen an d'Käschte kennen Iech dann zrëckbezuelt ginn. Nom verschécke vun der Rechnung oder falls eis duerch Är Ofmeldung Onkäschten entstinn, kënne mir dëst leider net zrëckerstatten. Bei Ofbroch, Net-Deelhuelen oder verpassten Eenheete vu Coursen/Activitéite gëtt grondsätzlech keng Réckerstattung ugebueden.

Ofsoen / Ännerunge vun Aktivitéiten si kuertzfristeg säitens vum Club méiglech (z.B. bei Mangel un Umeldungen, Krankheitsfall, Wieder, a.s.w.). Bei Aktivitéiten déi de Club selwer ofseet a keng Käschten entstinn, ginn 100% zeréckbezuelt.

Dateschutz, bei Ärer Umeldung benotze mir e puer vun Äre perséinlechen Donnéeën, wéi Ären Numm, Virnumm, d'Adress oder all aner nätzlech Donnéeën fir Aktivitéiten z'organiséieren an Iech eisen Aktivitéitsprogramm ze schécken. Mir assuréieren Donnéeën vertraulech an ënnert Anhale vum Allgemengen Dateschutzgesetz (GDPR) ze behandelen. Déi komplett Informatiounen iwwert eis Dateschutzpolitik kritt Dir am Club Aktiv+ deForum a sinn och um Internetsite www.elisabeth.lu/protection-des-donnees ënnert der Rubrik Club Aktiv+ deForum disponibel.

Bei eisen Aktivitéite gi Fotoen zu Publikatiounszwecker gemaach, dofir biede mir Iech bei Ärer Umeldung de follgende Formulaire Einverständniserklärung zur Verwendung und Veröffentlichung von Bildmaterial ausgefüllt matzeginn.

Mir soen Iech Merci am Virus fir är Äert Versteesdemech an Är Zesummenaarbecht.

Äert Team vum Club Aktiv+ deForum

UMELDUNGSFICHE

NUMM :

VIRNUMM :

ADRESS :

L-

UERTSCHAFT :

TELEFONSNUMMER :

EMAIL :

NATIONALITÉIT:

GEBUERTSDATUM :

Heimat mellen ech mech u folgenden Aktivitéiten un :

.....

.....

.....

.....

Ech sinn informéiert, dass dës Donnéeë vun der Claire asbl verschafft an archivéiert ginn an ech sinn averstanen den Aktivitéitsprogramm vum Club Aktiv+ deForum geschéckt ze kréien. Ech hunn den ROI vum Club Aktiv+deForum gelies an akzeptéieren deen heimat. Fir mech auszeschreiwen, kann ech de Club Aktiv+ deForum kontaktéieren.

Ënnerschrëft



Einverständniserklärung zur Verwendung und Veröffentlichung von Bildmaterial

Ich ermächtige den Club Aktiv+ deForum de Claire asbl, Fotos und/oder Videos von mir zu machen und zu veröffentlichen, ohne dafür eine finanzielle Gegenleistung zu verlangen.

Gemäß der Allgemeinen Datenschutzverordnung (DSGVO) bin ich darüber informiert, dass meine Daten unter strikter Einhaltung der DSGVO wie folgt verarbeitet werden :

• **Verarbeitete Daten:**

- Fotografien, videos
- Persönliche Identifikationsdaten (Name, Vorname)

• **Rechtsgrundlage:** Einwilligung der Person

Widerruf der Einwilligung: Gemäß dem Gesetz kann die erteilte Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft frei widerrufen werden, indem der Club Aktiv+ deForum schriftlich kontaktiert wird, dessen Kontaktdaten unten aufgeführt sind.

• **Zweck:** Interne und externe Kommunikation des Clubs Aktiv+ deForum

• **Empfänger:** Die Fotos und/oder Videos, die in unseren Broschüren und in den sozialen Medien veröffentlicht werden, sind für jedermann zugänglich. Es ist daher möglich, dass sie von Dritten geteilt werden. In diesem Zusammenhang stimme ich zu, dass die Fotos oder Videos außerhalb Europas gespeichert werden und dass es schwierig oder unmöglich sein kann, sie im Nachhinein zu löschen.

• **Dauer der Speicherung:** Die für die Erreichung des Zwecks erforderliche Zeit oder bis zum Widerruf der erteilten Einwilligung.

Rechte: Die betroffene Person kann Auskunft über die sie betreffenden Daten und eine Kopie davon erhalten (Artikel 15 DSGVO), die Berichtigung von unrichtige oder unvollständige Daten (Artikel 16 DSGVO), unter den Voraussetzungen des Artikels 21 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung personenbezogener Daten einlegen und unter den Voraussetzungen des Artikels 17 DSGVO die Löschung der Daten verlangen. Sie hat in bestimmten Fällen ein Recht auf Datenübertragbarkeit (Artikel 20 DSGVO) und auf Einschränkung der Verarbeitung unter den Bedingungen von Artikel 18 DSGVO. Wenn Sie, nachdem Sie versucht haben, mit uns Kontakt aufzunehmen, der Meinung sind, dass Ihre Rechte nicht respektiert werden, können Sie eine Beschwerde bei der Aufsichtsbehörde Commission nationale pour la protection des données (CNPd) einreichen.

Ansprechpartner für die Wahrnehmung Ihrer Rechte :

Verantwortlicher für die Datenverarbeitung	Datenschutzbeauftragter
Club Aktiv+ deForum - Claire asbl 41, rue de Luxembourg L- 3253 Bettembourg @mail: deforum@elisabeth.lu	Elisabeth DPO 22, boulevard Joseph II L-1840 Luxembourg @mail: dpo@elisabeth.lu



Ich, der/die Unterzeichnete Herr/Frau
bin mit der Anfertigung von Fotos oder Videos einverstanden.

☐ Ja ☐ Nein

(im Falle einer Weigerung kann ich während der Aufnahme zurücktreten)

Ich stimme der Veröffentlichung auf Papier, im Internet und in sozialen Netzwerken zu (eventuelle Übertragung der Daten außerhalb Europas auf die Server der sozialen Netzwerke).

☐ Ja ☐ Nein

Ort , am

Unterschrift





Déclaration de consentement pour l'utilisation de mon image

J'autorise le Club Aktiv+ deForum de Claire asbl à réaliser et à publier des photos et/ou des vidéos me représentant, sans contrepartie financière.

Selon le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD), je suis informé que mes données sont traitées dans le strict respect du RGPD de la manière suivante :

- **Données traitées:**
 - Photographies, vidéos
 - Données d'identification personnelles (nom, prénom)
- **Base légale:** consentement de la personne
Retrait du consentement : conformément à la loi, le consentement donné peut être librement retiré à tout moment avec effet pour l'avenir en contactant par écrit le Club Aktiv+ deForum dont les coordonnées figurent ci-dessous.
- **Finalité:** communication interne et externe du club Aktiv+ deForum
- **Destinataire(s):** Les photos et/ou les vidéos étant publiées dans nos brochures et sur les médias sociaux sont accessibles à tous. Il est donc possible qu'elles soient partagées par des tiers. Dans ce contexte, j'accepte que les photos ou vidéos soient stockées hors d'Europe et qu'il pourra être difficile voire impossible de les supprimer a posteriori.
- **Durée de conservation:** durée nécessaire à la réalisation de la finalité ou jusqu'à révocation du consentement donné.

Droits : la personne concernée peut accéder aux données la concernant et en obtenir une copie (article 15 du RGPD), obtenir la rectification de données inexactes ou incomplètes (article 16 du RGPD) s'opposer au traitement des données personnelles dans les conditions prévues par l'article 21 du RGPD et obtenir l'effacement de celles-ci dans les conditions prévues par l'article 17 du RGPD. Elle dispose dans certains cas d'un droit à la portabilité (article 20 du RGPD) et à la limitation du traitement dans les conditions prévues par l'article 18 du RGPD. Après avoir cherché à nous contacter, si vous estimez que vos droits ne sont pas respectés, vous pouvez déposer une réclamation auprès de l'autorité de contrôle Commission nationale pour la protection des données (CNPD)

Personnes à contacter pour exercer vos droits :

Responsable du traitement des données	Délégué à la protection des données (DPO)
Club Aktiv+ deForum - Claire asbl 41, rue de Luxembourg L-3253 Bettembourg @mail : deforum@elisabeth.lu	Elisabeth DPO 22, boulevard Joseph II L-1840 Luxembourg @mail : dpo@elisabeth.lu



Je soussigné(e) M. / Mme
donne mon **accord pour la prise de photos ou vidéos.**

☐ **Oui** ☐ **Non**

(en cas de refus, je peux me retirer lors de la prise de vue)

Je donne mon accord pour **la publication** dans les brochures, les sites web et les réseaux sociaux (éventuel transfert des données hors d'Europe sur les serveurs des réseaux sociaux).

☐ **Oui** ☐ **Non**

à, Le

Signature



FICHE D’INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

L-

LOCALITÉ :

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE :

EMAIL :

NATIONALITÉ :

DATE DE NAISSANCE :

Avec ceci, je m’inscris aux activités suivantes :

.....

.....

.....

.....

Je suis informé(e) du traitement de données et de l’archivage des données ci-dessus par Claire asbl et je donne mon accord pour recevoir le programme d’activités du Club Aktiv+ deForum. J’ai lu et j’accepte le ROI du ClubAktiv+ deForum. Pour me désinscrire, je peux contacter le Club Aktiv+ deForum.

Signature

RÈGLEMENT D'ORDRE INTERNE (ROI)

Bienvenue au Club Aktiv+ 'deForum'

Nous souhaitons permettre à tous et à toutes les participants-es un bon déroulement de nos activités, c'est pourquoi nous sollicitons votre attention sur le règlement intérieur du club :

Les inscriptions à toutes nos activités sont disponibles par téléphone au 51 16 06-8001 pendant nos horaires d'ouverture du bureau : du lundi au vendredi de 9h00 à 13h00; par e-mail deforum@elisabeth.lu ou par courrier avec le formulaire d'inscription.

Vos inscriptions sont définitives dès que vous avez reçu une confirmation de notre part. En vous inscrivant, vous acceptez les conditions respectives (contenu/prix/etc.) de l'activité et du ROI interne. Si une activité est déjà complète, nous vous mettrons sur une liste d'attente et vous contacterons si une place se libère.

La participation à toutes nos activités se fait sous votre propre responsabilité et risque. Le Club Aktiv+ deForum ainsi que la gestionnaire Claire asbl n'assument aucune responsabilité pour d'éventuels dommages, accidents ou vols.

Nous vous recommandons de prendre conseil auprès de votre médecin lors de la participation à des activités sportives et exigeantes et, dans votre intérêt, d'informer le responsable de l'activité de toute limitation. Boire suffisamment pendant l'effort physique est très important, apportez donc de l'eau pour les activités comme les randonnées, les excursions, les activités sportives, etc. avec. En cas d'urgence ou de risque sanitaire, nous avons le devoir d'appeler le médecin urgentiste ou l'ambulance.

Pour certaines activités, un équipement de base est requis ou il vous est demandé d'apporter le matériel spécifié. Nous sommes à votre disposition pour informations et conseils.

Par respect pour toutes les personnes impliquées, nous vous demandons de bien vouloir pour arriver à l'heure aux activités. Dans des cas exceptionnels, nous connaissons max. 10 minutes après l'heure fixée pour que les participants inscrits attendent.

Le paiement des différentes activités s'effectue par virement après réception d'une facture avec le prix correspondant, le numéro de client et le numéro de facture sur notre compte (BCEE). Les activités à moins de 10 €, ainsi que les activités avec consommation dans notre cafétéria sont payantes au club. Toute consommation dans notre cafétéria est à régler sur place. Pour les voyages/excursions avec une agence de voyage ou des partenaires externes, les réglementations, délais et remboursements de l'organisation respective entrent en vigueur.

Désinscriptions, si vous êtes empêché de participer à une activité enregistrée, veuillez nous contacter dans les plus brefs délais. De cette manière, une autre personne de notre liste d'attente ou une personne remplaçante de votre côté a la possibilité de déménager et les frais vous seront alors remboursés. Après l'envoi de la facture ou si nous encourons des frais dus à votre désabonnement, nous ne pouvons malheureusement pas vous rembourser. En cas d'annulation, de non-participation ou d'unités de cours/activités manquées, aucun remboursement ne sera proposé.

Annulations/modifications des activités sont possibles à court terme de la part du club (par exemple en cas de manque d'inscriptions, en cas de maladie, météo, etc.). Dans le cas d'activités que le club lui-même reporte et sans frais, 100% seront remboursés.

Protection des données, lors de votre inscription, nous utilisons certaines de vos données personnelles telles que votre nom, adresse ou toute autres données utiles pour organiser des activités et vous envoyer notre programme d'activités. Nous garantissons de traiter les données de manière confidentielle dans le respect du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD). L'information complète sur notre politique de confidentialité que vous recevez au Club Aktiv+ deForum et peut également être consultée sur notre site internet www.elisabeth.lu/protection-des-donnees à la rubrique Club Aktiv+ deForum.

Lors des activités, des photos peuvent être prises et publiées ; pour cela, vous pouvez utiliser la déclaration de consentement pour l'utilisation de mon image.

Nous vous remercions par avance de votre compréhension et de votre coopération.
Votre équipe du Club Aktiv+ deForum

„De Wand dréit Verännerung mat sech – loosst Iech droen!“ (onbekannt)

« *L'automne est un deuxième printemps où chaque feuille est une fleur.* »
(Albert Camus)

„Maach all Dag eppes Neies – och wann et dech e bëssen erausfuerdert.“
(Eleanor Roosevelt)

"*You are never too old to set another goal or to dream a new dream*"
(C.S. Lewis)

LES INSTITUTIONS DE ELISABETH

- ADMINISTRATION
- AIDE À L'ENFANCE ET À LA FAMILLE
- ÉDUCATION
- ENFANCE
- HANDICAP
- JEUNESSE
- SENIOR



ISSN 3088-6325
ISSN 3088-6333