



# AKTIVITÉITSPROGRAMM

Januar – Abrëll 2024



# Club Aktiv+ deForum



41, route de Luxembourg  
L- 3253 Bettembourg

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

fb.com/deforum.club  
[www.deforum.lu](http://www.deforum.lu)

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

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

## Äert Team / votre équipe :



« Jim » Evangelista  
Chargé de direction



Natasha Marson  
Éducatrice

Mir schwätzen  
wir reden  
nous parlons  
we speak  
nós falamos



Ënnerstëtzt vum Ministère fir Famill, Solidaritéiten, Zesummeliewen an den Accueil. Konventionéiert mat de Gemenge Beeteburg 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.12** Informatiounen / *Informations*
- p.16** Adressen a Kontakter / *Adresses et contacts*
- p.16** Berodung & Informatioun / *Accueil & Information*
- p.18** Digital Welt / *Monde numérique*
- p.19** Footreflexologie
- p.20** Perkussiouns- a Musekskurs / *Cours de percussions et de musique*
- p.21** Kreativ Treff / *Rencontre créative*
- p.22** Start an neit Joer 2024 / *Début de la nouvelle année 2024*
- p.23** Generatiounstreff / *Après-midi entre générations*
- p.24** Soirée d'information : Projeet Coaching en Langue luxembourgeoise / *Informationsabën: Luxemburgisch -Sprach Coaching-Projekt*
- p.25** Projeet Coaching en Langue luxembourgeoise / *Luxemburgisch-Sprach Coa-ching-Projekt*
- p.26** Virtrag Loco Bubbles / *Présentation Loco Bubbles*
- p.27** Gesellegen Trëppeltour / *Randonnée conviviale*
- p.28** Gesellschaftsspiller / *Jeux de société*
- p.29** Zesumme Mëttegiessen / *Déjeuner convivial*
- p.30** Valentinskiermes / *Kermesse de Saint-Valentin*
- p.31** Auf der fotografischen Jagd / *À la chasse photographique*
- p.32** Café MultiKulti
- p.33** Keelenowend / *Soirée jeu de quilles*
- p.34** Blumenatelier / *Atelier floral*
- p.35** Kinonomëtten / *Après-midi cinéma*
- p.36** Qi Gong
- p.37** Bakstuff / *Atelier de pâtisserie*
- p.38** Fotoshow "Magical Moments in the Forest"
- p.39** Molatelier / *Atelier de peinture*
- p.40** Naturopathie & Menopause
- p.41** Visitt Waassertuerm Gaasperech / *Visite château d'eau de Gasperich*
- p.42** Ouschterzäit / *Temps de pâques*
- p.43** Guidéiertent Trëppeltour vum Ris / *Randonnée guidée*
- p.44** Kraiderwanderung & Bärlauchzopp / *Randonnée herboristique et soupe à l'ail des ours*
- p.45** LiteraTourwoch: Concert
- p.46** Règlement d'ordre interne (ROI)
- p.48** Aschreiwung / *Inscription*
- p.50** Meng Foto / *Ma photo*

## 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*
-  Aktivitéit intergenerationell / *activité intergénérationnelle*

## Virwuert

Léif Lieserinnen a Lieser,

Et ass esou wäit! De Club Aktiv+ deForum huet seng éischt grouss Broschür fir Iech fäerdeg gestallt. Dat ass ee symbolesche Moment am Liewe vun engem nach ganz jonke Club Aktiv+.

Dir frot Iech awer vläicht wat dat hei fir ee Veräin ass an ob dës Broschür iwwerhaupt eppes fir Iech ass ?



Abee, ee Club Aktiv+ ass eng professionell Equipe, déi sech un all Mënsch rücht, dee sech entweder op seng Pensioun virbereet oder seng Fräizäit an der Pensioun sou aktiv a geselleg wéi méiglech verbréngen wëll. Mat deene sëllegen Aktivitéiten, déi d'Clubb Aktiv+ hire Cliente, respektiv Memberen ubidden, droe si dozou bäi, dass dës sou laang wéi méiglech kierperlech a mental aktiv bleiwe kënnen, an also méi laang fit a gesond bleiwen an den Alter genéisse kënnen.

Konkret heescht dat, dass een hei an engem entspaanten an ongezwongene Kader ënner anerem seng Fräizäit mat Anere verbréngen kann, nei Leit a Kulture kenne léiert, den Austausch mat méi jonke Generatiounen an anere Kulture fënnt, sech informéieren a weiderbilde kann an och weiderhin een aktiven Deel vun der Gesellschaft bleiwe kann.

Kommt a maacht Iech selwer e Bild vun dësem neie Club a loosst Iech iwwerrasche vun der Villfalt u flotten an ofwiesslungsräichen Aktivitéiten, déi d'Equipe ëm de Jim Iech hei am Forum ze bidden huet.

Ech wënschen Iech vill Spaass beim Liese vun dëser Broschür an nach vill méi Freed beim Deelhuelen un den Aktivitéite vum Club Aktiv+ deForum.

## Préface

*Chères lectrices, chers lecteurs,*

*Nous y sommes! Le Club Aktiv+ DeForum vient de mettre la touche finale à sa première grande brochure, un moment symbolique fort pour un tout jeune club Aktiv Plus. Vous vous demandez peut-être de quoi il s'agit et si cette brochure vous est destinée ?*

*Eh bien, un club Aktiv+ est une équipe professionnelle qui s'adresse à toute personne se préparant à la retraite ou qui souhaite passer son temps libre de retraité d'une manière aussi active et conviviale que possible. Grâce à toute une panoplie d'activités, le club Aktiv+ donne l'occasion à ses clients ou adhérents de rester actifs sur le plan physique et mental le plus longtemps possible, leur permettant ainsi de rester en meilleure forme et santé et à croquer la vie à pleines dents.*

*Concrètement, cela signifie notamment pouvoir passer son temps libre en bonne compagnie, découvrir de nouvelles personnes et cultures, échanger avec d'autres générations et cultures, s'informer et se former et rester un membre actif de la société, et tout cela dans un cadre détendu et libre de contrainte.*

*Venez découvrir ce nouveau club et laissez-vous surprendre par la diversité des activités que l'équipe autour de Jim vous propose au sein du Club Aktiv+ deForum.*

*Je vous souhaite une bonne lecture de cette brochure et encore plus de plaisir à participer aux activités du Club Aktiv+ deForum.*

**Max Hahn**

*Ministre de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil*



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

## Virwuert

Léif Membere vum Club Aktiv+ an Interesséiert,  
Léif Lieserinnen a Lieser,

De Club Aktiv+ deForum zu Beetebuerg ass duerch eng Synergien tëschent dem Familljeministère, de Gemenge Beetebuerg a Leideleng, souwéi Elisabeth entstanen an huet am September 2023 seng Dieren opgemaach. D'Zil vun dësem Lieu de rencontre besteet dran eng aktiv Participatioun um gesellschaftlechen a kulturelle Liewen zu fuerderen an der sozialer Isolatioun am Alter entgéint ze wierken.



D'Verbonnenheet am Alter kann net genuch betount ginn. De Club Aktiv+ schafft hei eng ennerstëtzend Gemeinschaft, an där d'Memberen sech am Kader vu kulturelle bis sportlechen Aktivitéite géigesäiteg begéinen an d'kierperlecht an d'emotionaalt Wuelbefanne stäerken. Soumat ass de Club Senior deForum eng Plaz vum Austausch, der Inspiratioun an dem perséinlechen Developpement am Alter.

Ech invitéieren Iech ganz häerzlech e Bléck op de variéierte Programm an d'Villzuel un ugebuedenen Aktivitéiten ze werfen. Sécher ass déi eng oder aner Aktivitéit fir Iech derbäi a kommt an de Genoss vun der ugebuedener Gesellegkeet.

Net nëmmen iwwert déi gutt al Zäit schwätzen, mä zesummen eng nei gutt Zäit erliewen:

Häerzlech Wëllkomm am Club Aktiv+ deForum!

## Préface

*Chères et chers membres du Club Aktiv+ et intéressé(e)s,  
Chères lectrices, chers lecteurs,*

*Le Club Aktiv+ deForum est né d'une synergie entre le Ministère de la Famille, les communes de Bettembourg et de Leudelange, ainsi que de Elisabeth et a ouvert ses portes en septembre 2023. L'objectif de ce lieu de rencontre est de favoriser une participation active à la vie sociale et culturelle pour lutter contre l'isolement social chez les personnes âgées.*

*L'importance des interactions sociales chez les personnes âgées mérite d'être suffisamment soulignée. Le Club Aktiv+ crée une communauté de soutien où les membres se rencontrent dans le cadre d'activités culturelles et sportives, renforçant ainsi leur bien-être physique et mental. Le Club Aktiv+ deForum. est un lieu d'échange, d'inspiration et de développement personnel.*

*Je vous invite chaleureusement à jeter un œil au programme varié et aux activités offertes. Soyez assuré(e) que parmi les activités offertes, l'une ou l'autre vous convient et profitez de la convivialité offerte.*

*Ne parlons pas seulement des bons vieux jours, mais vivons ensemble de nouveaux moments agréables : Bienvenue au Club Aktiv+ deForum!*

**Fabienne Steffen**

Directrice Générale d'Elisabeth



## Virwuert

Zënter September 2023 bitt d'Initiativ Club Aktiv+ deForum Iech eng Geleeënheet fir e gemittlecht Beieneen a Gesellegkeet a steet fir d'Partnerschaft tëscht eisen zwou Gemengen, esou ewéi fir eisen Engagement am Zeeche vum Wuelbefanne vun de Senioren.

deForum bitt flott Raimlechkeete fir sech ze begéinen, Erfahrungen a Geschichten auszetauschen, Frëndschaften ze knäppen an u flotten Aktivitéiten deelzehuelen. Mir si stolz op déi éischt Resultater a wëllen dëse Succès mat Iech zesumme weiderféieren.

Wëllkomm deemno am Club Aktiv+ deForum, wou den Zesammenhalt tëscht eise Gemengen an eis Entschlossenheet, de Bedierfnisser vun de Seniore gerecht ze ginn, grouss geschriwwe ginn.



© Guy Wolff





## Préface

*C'est avec grand plaisir que nous vous accueillons au Club Aktiv+ deForum, un lieu chaleureux inauguré en septembre 2023, symbolisant le partenariat solide entre nos deux communes et notre engagement envers le bien-être des seniors.*

*deForum n'est pas simplement un espace dédié aux seniors, mais un lieu d'échange et de rencontre, favorisant le partage d'expériences, la création de liens d'amitié et la participation à des activités stimulantes. Fiers des résultats initiaux, nous sommes déterminés à poursuivre cette réussite ensemble.*

*Bienvenue au Club Aktiv+ deForum, témoignage vivant de la collaboration entre nos communes et de notre détermination à répondre aux besoins des seniors.*

**Laurent Zeimet**

*Bourgmestre de Bettembourg*

obeler  
fenneng:beetebuerg:  
hunchereng  
näerzeng  
eis gemeng

**Lou Linster**

*Bourgmestre de Leudelange*

GEMENG  
 LEIDELENG

## Häerzlech wëllkomm am Club Aktiv+ 'deForum'

Léif alleguer,

Mir sinn houfereg Iech z'annoncéieren datt, vun dëst Joer 2024 un, wëlle mir Iech dräi Broschüren am Joer virstellen. Dëst wäert eis erméiglechen Iech eng méi attraktiv Programmation mat méi Informatiounen iwwert eis Aktivitéiten an Zesummenaarbechten ze proposéieren. Ewéi Dir wësst, all Service huet seng Reegelen a bei eis kéint et natierlech net anescht sinn, dofir biede mir Är Opmierksamkeet op eng virsiichteg Lecture betreffend eis Fonctionnement a "Règlement d'ordre interne (ROI)" ze maachen. De Club Aktiv+ deForum ass virum allem eng Plaz déi e séchere Kader, d'Gemittlechkeet an d'Gesellegkeet, mat Iech a fir Iech, promovéiert. Mee ouni Är Ënnerstëtzung wier dat net méiglech. Dofir wëlle mir nach eng Kéier un Iech, un all eis Partenairen an un all d'Leit déi eis ënnerstëtzen e "Grousse Merci" soen. Vill flott a geselleg Momenter erwaart Iech bei eis am Club Aktiv+ deForum a mir wëschten Iech eng gutt Gesondheet an nëmmen dat aller bescht fir d'neit Joer 2024!



## Bienvenue au Club Aktiv+ 'deForum'

Bonjour à toutes et à tous,

*Nous sommes fiers de vous annoncer qu'à partir de cette année 2024, nous vous présenterons trois brochures par an. Cela nous permettra de vous proposer un programme plus attractif avec plus d'informations sur nos activités et collaborations. Comme vous le savez, chaque service a ses règles et chez nous, il ne pourrait bien sûr pas en être autrement. Nous vous demandons de prêter attention à une lecture attentive de notre fonctionnement et du "Règlement d'ordre interne (ROI)". Le Club Aktiv+ deForum est avant tout un lieu qui favorise la sécurité, le confort et la sociabilité, avec vous et pour vous. Mais sans votre soutien, cela ne serait pas possible. C'est pourquoi nous souhaitons encore une fois vous dire un « grand merci », à vous, à tous nos partenaires et à toutes les personnes qui nous soutiennent. De nombreux moments formidables et amusants vous attendent au Club Aktiv+ deForum et nous vous souhaitons une bonne santé et le meilleur pour cette nouvelle année 2024 !*

**« Jim » Evangelista**

Chargé de direction

Club Aktiv+  
**deForum**

## Informationuen

### De Club stellt sech vir

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 follgende Beräicher:

- Gesellegheet mat vill Begéinunge bei kreativ, flott a convivial Aktivitéiten
- Informatiounen an individuell Berodung betreffend eelerer Leit zu Lëtzebuerg, Iwwergaang an d'Pensiounsliewen, souwéi och iwwert Handy an Internet
- Sozial an interkulturell Projekte wéi Benevolat a Solidaritéit
- Bewegung, Sport an Entspannung, zum Beispill Trëppeltier, Vëlostier, Qi Gong, Aktivitéite ronderëm Wuelbefannen wéi Fousreflexologie, asw
- Kultur a Musek bei Liesungen, Concerten, Coursen, Gesangs- a Museksgruppen, Evenementer oder och Ausflich a Reesen am In- an Ausland
- Intergenerationell Zesummenaarbechte mat verschidde Servicen am Land, den Austausch mat verschidden Alter a Generatiounen
- Weiterbildung a Life-long-learning bei verschidde Virträg a Coursen

## Signal App

Bei verschidden Aktivitéiten, wäerte mir mat der Applikatioun (App) „Signal“ schaffen. (Hei fannt Dir de QR-Code, fir d'App erofzelueden). Domat kënne mir Iech iwwert en Oflaf oder e Changement vun enger Aktivitéit informéieren. Falls Dir d'App nach net hutt an a Funktioun vun der Aktivitéit wäerte mir Iech bidden dës erofzelueden.



## LOCO-Bubbles

Op der LOCO-Bubbles App – fir en dynamescht a villsäitegt Soziallieue fannt Dir all d'Aktivitéite vum Club Aktiv+ deForum a kennt Iech ganz onkomplizéiert fir Är Liblings-Aktivitéiten umellen. An der App gesitt Dir och direkt wien sech soss nach fir eng Aktivitéit ugemellt huet, sou wësst Dir schonn am Viraus, wien der wäert rëmgesinn oder wien der nei kenneléiert.

Mat der LOCO-Bubbles App kritt Dir eng Erënnerung geschéckt a verpasst soumat keng Aktivitéiten.

Entdeckt Loco-Bubbles App bei eisem Virtrag (kuckt Säit 26) oder mellst Iech an eiser Club Aktiv+ deForum Bubble un. Mir freeën eis Iech geschwënn ze gesinn.



Iwwregens ass d'LOCO-Bubbles App vun engem Beetebuerger erfongt gi



## 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 Marche, 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 en 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*

## **Signal App**

*Pour diverses activités, nous travaillerons avec l'application (app) « Signal ». (Vous trouverez ici le code QR pour télécharger l'application).*



*Nous pouvons ainsi vous informer d'un déroulement, d'une annulation ou d'un changement d'activité. Ainsi, dans le cadre de l'activité, nous vous prions de télécharger et d'utiliser l'application « Signal ». Si vous ne l'utilisez pas déjà, bien sûr...*

## **LOCO-Bubbles**

*Sur l'application LOCO-Bubbles - pour une vie sociale dynamique et polyvalente, vous retrouvez toutes les activités du Club Aktiv+ deForum et vous pouvez facilement vous inscrire à vos activités préférées. Dans l'application, vous pouvez voir immédiatement qui d'autre s'est inscrit à une activité, vous savez donc à l'avance qui vous reverrez ou qui vous rencontrerez.*

*Avec l'application LOCO-Bubbles, vous recevrez un rappel et ne manquez aucune activité.*

*Découvrez l'application LOCO-Bubbles lors de notre présentation (voir page 26) ou inscrivez-vous dans notre Club Aktiv+ deForum Bubble. Nous avons hâte de vous voir bientôt.*



*D'ailleurs, l'application LOCO-Bubbles a été inventée par un « Beetebuerger »*



## 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	
Commune de Bettembourg	13, rue du Château L-3217 Bettembourg	
CIGL-Proxi Services		26 51 05-76
Eisen E-Bus		51 80 80-2880
Service à l'égalité des chances		51 80 80-2264
Service informatique		51 80 80-2278
An der Schwemm Sport&Loisirs Bettembourg/ Leudelage Best Ages 55+		26 52 95 1

### Gemeng Leideleng / commune Leudelage

Centre culturel "An der Eech"	4, rue Eich L-3352 Leudelage	
Commune de Leudelage	5, place des Martyrs L-3361 Leudelage	
Bureau de population		37 92 92-210
Cercle culturel et historique		37 07 68
ProActif a.s.b.l.		37 92 92-226
Ruffbus		8002 20 20
An der Schwemm Sport&Loisirs Bettembourg/ Leudelage Best Ages 55+		26 52 95 1



# Berodung & Informatioun

Acceuil & Information



Mir bidde Gespréicher un, wou jidderee ganz individuell an engem gemittleche Kader seng Froe stellen oder säin Uleies matdeele kann. Mir hunn en oppent Ouer fir Iech.

*Nous proposons des rendez-vous, où chacun peut poser ses questions ou partager ses opinions individuellement, dans un cadre relaxant et confortable. Nous sommes à votre écoute.*



op RDV / sur rdv



deForum



ab / à partir de 10h00



Gratis / gratuit



Jim Evangelista

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

# Digital Welt

## Monde numérique



Dir sicht Ënnerstëtzung, braucht Hëllef oder hutt Froen iwwert déi verschidden Handy-, Applikatiounen- an Internetfunktioenen? An Zesummenaarbecht mam „Service informatique“ vun der Beetebuerger Gemeng, bidde mir Iech d'Méiglechkeet entweder bei eis am Club oder beim Service op der Gemeng eng perséinleche Berodung iwwert déi digital Welt ze kréien.

*Recherchez-vous de soutien, avez-vous besoin d'aide ou avez-vous des questions sur les différentes fonctions de votre téléphone portable, d'applications et d'Internet ? En collaboration avec le « service informatique » de la commune de Bettembourg, nous vous offrons la possibilité de recevoir des conseils personnalisés sur votre téléphone portable, soit de notre part au club, soit du service informatique à la commune.*



op RDV / sur rdv



Service informatique : 51 80 80-2278



ab / à partir de 10h00



deForum



10 € d'Stonn / par heure

### Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler  
fenneng:beetebuerger:  
hunchereng  
näärzeng

eis gemeng

# Footreflexologie



Step by step an dat neit Joer, dot Iech an äre Féiss eppes Guddes a gënnt Iech eng Foussreflexzonenmassage mat all senge positive Wierkungen. Grad elo bei kalen Temperature kennt eng Foussreflexzonenmassage ideal, suergt fir eng verbessert d'Bluttzirkulatioun, léist Verspanungen a Suergen, aktivéiert Lymphsystem, an nach villes méi. Kommt, genéisst de Moment a profitéiert vun der Entspannung.

*Entrez pas à pas dans la nouvelle année, faites du bien à vos pieds et offrez-vous un massage de réflexologie plantaire avec tous ses effets positifs. En cette période de froid, un massage des zones réflexes du pied est idéal, il améliore la circulation sanguine, soulage les tensions et les soucis, active le système lymphatique et bien plus encore. Venez et profitez de ce moment de détente.*



op RDV / sur rdv



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



60 min



deForum



50 € Foussbad, Massage, Lotion

## Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

# Perkussiouns- a Musekskurs

Cours de percussions et de musique



Op dësem musikalesche Moie bei Klang vun afrikaneschen Trommele mam Masabo, léiert Dir op eng lëschtég an ouni ustrengender Aart a Weis ze sangen an en Instrument ze spillen.

*Lors de cette matinée musicale au son des tambours africains avec Masabo, vous apprendrez à chanter et à jouer d'un instrument de manière ludique et sans effort.*



ëmmer Freides ab 19.01 / tous les vendredis à partir 19.01  
(Paus : Schoulvakanz / pause : vacances scolaires)



deForum



09h30 – 11h00



15 € / Cours



Masabo Sizimwe

**Umeldung / Inscription :**



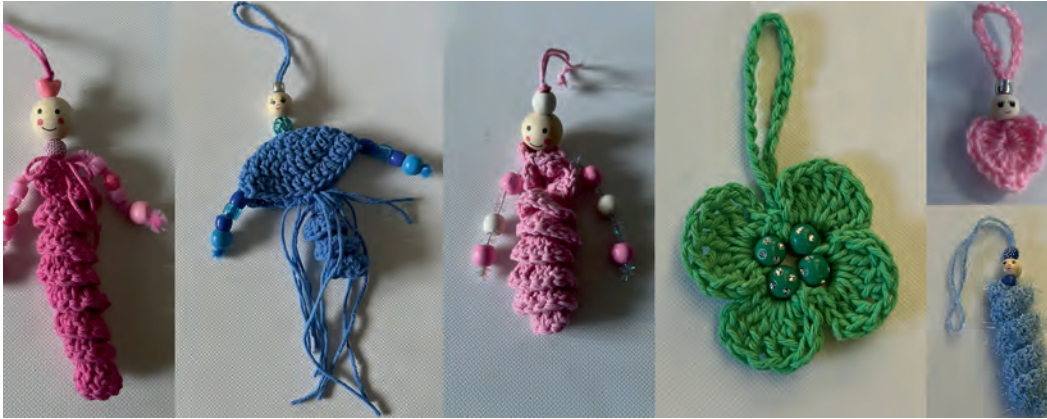
+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

# Kreativ Treff

Rencontre créative



Loosst är kreativ Oder bei dese flotten Nomëtteger fräie Laf, tauscht Iech mat Gläichgesënnten aus, gitt inspiréiert, genéisst de Moment a gudder Gesellschaft an huelst är eegen handgemaachte Konschtwierker mat Heem. Follgendes gött Iech proposéiert:

*Laissez libre cours à votre créativité lors de ces après-midi conviviaux, échangez avec des personnes partageant les mêmes idées, laissez-vous inspirer, profitez du moment en bonne compagnie et repartez avec vos propres œuvres d'art faites à la main. Ce qui suit vous est proposé :*

**23.01.** Gléckswiermchen heekelen / crocheter un porte-bonheur

**11.03.** Makramee Glasënnersetzer / dessous de verre en macramé



Dënschden / mardi 23.01

Méinden / lundi 11.03.



Chrissi Hobby-Handaarbechterin,  
Team deForum



14h00 - 16h30



deForum



15 € / Atelier

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

# Start an neit Joer 2024

Début de la nouvelle année 2024



Bei engem gemittlechen Träipen-Mëtten (alternativ Wäinzoossiss) starte mir zesummen an dat neit Joer. Blécken zréck op 2023, kucken eis déi puer Momenter am Club vun 2023 un, tauschen eis iwwert nei Virsätz an nei Iddie fir 2024 aus. Dat alles begleet vun engem Neijooschpatt op de Club.

*Nous commençons la nouvelle année ensemble avec un déjeuner convivial avec des boudins noirs au menu (alternative saucisse). Nous ferons une rétrospective de l'année 2023, nous regarderons les quelques moments passés au club en 2023 et nous échangerons nos nouvelles idées pour 2024. Tout cela accompagné d'un pot de Nouvel An offert par le club.*



Donneschden / jeudi 25.01.



deForum



12h00 – 14h30



12 €



Team deForum

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

# Generatiounstreff

Après-midi entre générations



Bei dëse Nomëtteger begrëisse mir Begëinungen tëscht Generatiounen, Jonk a manner Jonk, Grouss a Kleng, Kanner an Erwuessener oder och Jugend a Senioren. Kommt mat a verbréngt mat de Kanner (7-12 Joer) aus dem SEA Sportshal geselleg Nomëtteger, um Programm stinn :

*Lors de ces après-midi, nous accueillons les rencontres entre générations, jeunes et moins jeunes, grands et petits, enfants et adultes ou encore jeunes et seniors. Venez passer un après-midi ludique avec les enfants (7-12 ans) de la salle des Sports SEA, au programme :*

- 30.01.** Gesellschaftsspiller / jeux de société
- 15.02.** Fueskichelcher baken / beignets de carnaval
- 23.04.** Liesung am Kader vum LiteraTour / lecture en cadre du LiteraTour



Dënschden / mardi



deForum



14h30 – 16h30



Gratis / gratuit



Partenariat SEA Centre sportif

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu



# Soirée d'information : Projet Coaching en Langue luxembourgeoise

Informationsabend : Luxemburgisch-Sprach Coaching-Projekt



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

Unsere Initiative zielt darauf ab, eine dynamische Gemeinschaft zum Erlernen und Teilen der luxemburgischen Sprache zu schaffen. Möchten Sie Ihre Kenntnisse üben und verbessern? **HOLEN SIE SICH EINEN TRAINER.** Sie sprechen perfekt Luxemburgisch, haben etwas Freizeit und möchten sich engagieren? **WERDEN SIE TRAINER.** Bei diesem Vortrag über das Projekt erhalten Sie weitere Informationen und können alle Ihre Fragen diesbezüglich stellen.



Mëttwoch / mercredi 31.01.



deForum



19h00 – 21h00



Gratis / gratuit



Partenariat Gemeng Beetebuerg /  
commune Bettembourg

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler  
fenneng:beetebuerg:  
hunchereng  
näärzeng

eis gemeng



# Projet Coaching en Langue luxembourgeoise

## Luxemburgisch-Sprach Coaching-Projekt



*Trois rencontres dynamiques vous attendent ! Lors de la première, afin de mieux nous connaître, nous démarrerons notre projet avec un petit-déjeuner convivial ayant le Luxembourg comme thème. Ensuite, deux soirées dynamiques axées sur les jeux de société donneront suite à notre projet culturel et linguistique.*

Drei dynamische Begegnungen erwarten Sie! Im ersten Schritt beginnen wir unser Projekt mit einem geselligen Frühstück zum Thema Luxemburg, um uns besser kennenzulernen. Anschließend werden zwei dynamische Abende mit Schwerpunkt auf Brettspielen unser kulturelles und sprachliches Projekt weiterführen.



Mëttwoch / mercredi 21.02.  
Café Multi-Kulti



10h00 – 12h00



Mëttwoch / mercredi 20.03. / 24.04.  
Spill a Sprooch / jeux de société



19h00 – 21h00



Partenariat Gemeng Beetebuerg



deForum

### Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001

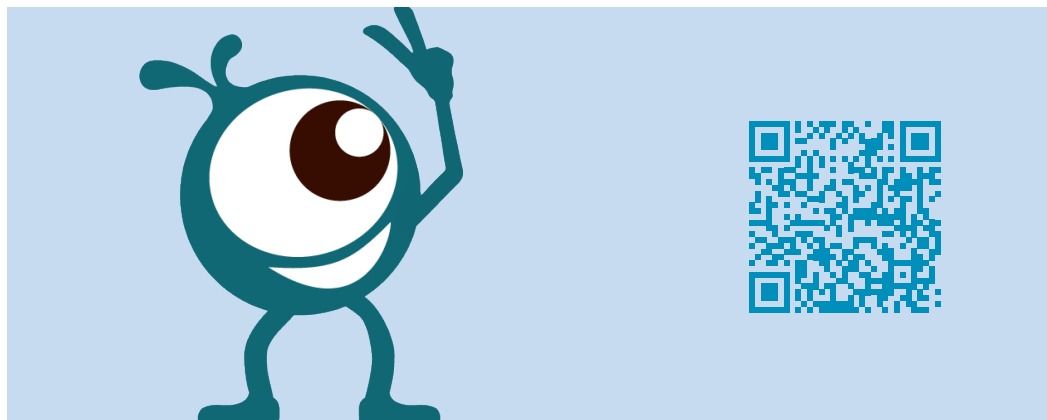


deforum@elisabeth.lu

obeler  
fenneng:beetebuerg:  
hunchereng  
närzeng  
eis gemeng

# Virtrag Loco Bubbles

## Présentation Loco Bubbles



Den Daniel Kauth kennt héchstperséinlech Iech erzielen, wéi Loco Bubbles App entstanen ass, wat dat iwverhaapt ass, wat fir eng Virdeeler se mat sech bréngt, erkläärt wéi Dir selwer eng Bubble erstellen kennt a wéi Dir Iech an d'Aktivitéite vum Club aschreiwe kennt. Kommt a léiert wéi Dir äert Sozilliewe méi einfach aktiv gestalte kennt.

*Daniel Kauth vous racontera personnellement comment est née l'application Loco Bubbles, ce qu'elle est, quels avantages elle apporte, expliquera comment créer vous-même une "bubble" et comment vous inscrire aux activités du club. Venez découvrir comment rendre votre vie sociale plus facilement.*

 Freiden / vendredi 02.02.  deForum  14h30 – 16h30

 Gratis / gratuit  Daniel Kauth Grënner vun Loco Bubbles

 bréngt w.e.g. ären Handy mat / apportez votre GSM s.v.p.

### Umeldung / Inscription :

 +352 51 16 06-8001  [deforum@elisabeth.lu](mailto:deforum@elisabeth.lu)

# Geselligen Trëppeltour

Randonnée conviviale



All Woch gëtt zesummen en neie 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 reegelméisseger Beweegung.

*Chaque semaine, il y a une nouvelle 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 06.02. /  
tous les mardis à partir du 06.02.



RDV bei der Umeldung /  
lors de l’inscription



09h30 - 11h30



Gratis / gratuit



Team deForum

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

# Gesellschaftsspieler

Jeux de société



## Kaartespiller gesicht!

Ob Klassiker oder nei Spiller, et stinn eng sëlleg Spiller zu Verfügung oder gäre kennt Dir och äert Spill matbréngen. Kommt op dës léschteg 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.*

Dir kennt **Belotte** spielen a wëllt et erëm ëfters spielen?

Mir sichen nach e Kaartespiller, dee gäre **Whist** matspillt!

Mellt Iech bei eis a gitt deel vun eisen neie Kaartespiller-Gruppen!



Mëttwoch / *mercredi*  
07.02. / 21.02.  
06.03. / 20.03.  
17.04.



deForum



14h00 – 16h00



Team deForum



Gratis / *gratuit*

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

# Zesumme Mëttegiessen

Déjeuner convivial



Eemol de Mount gëtt de Gomm mat neie Goûte bei engem gemittleche Mëttegiesse an ärem Club verwinnt. Kommt ab 10 Auer eng Hand an der Kiche mat upaken oder setzt Iech um 12 Auer un den Dësch a genéisst 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 partir de 10h pour la préparation en cuisine ou passez-vous à table à 12h et dégustez des plats régionaux et de saison, voici au menu :*

- 08.02.** Iwwerbake Chicon mat Püree, Fuesgebäck / *chicon gratiné avec purée, beignets de carnaval*
- 14.03.** Verschidde Quichë mat Zalot, Crème-Schicht Dessert / *différentes quiches avec salade, dessert à la crème*
- 11.04.** Falschen Hues mat Gromperen a Geméis, Muertekuch / *faux lapin avec pommes de terre et légumes, gâteau à la carotte*



Donneschden / jeudi  
08.02. / 14.03. / 11.04.



10h00 / 12h00 – 14h30



15 €



01.02. / 07.03. / 04.04.



deForum



Team deForum

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

# Valentinskiermes

Kermesse de Saint-Valentin



D'Gemeng Leideleng an Zesummenaarbecht mat der Seniorekommissioun an dem Cercle Culturel et Historique (CCHL) an deForum, invitéiert Iech ganz häerzlech op d'Valentinskiermes 2024. Um Programm ass Mueres eng Mass mat Seene vu Kënnbaken, duerno Verdeelung vun de geseenten Artikelen; Aperitif offréiert vun der Seniorekommissioun, Mëttegiessen a Concert vun den Akkordeonisten.

*La commune de Leideleng en coopération avec la Commission de seniors et le « Cercle Culturel et Historique (CCHL) » an deForum, vous invite cordialement à la Foire de la Saint-Valentin 2024. Au programme : messe du matin, distribution des objets bénis, ensuite apéritif offert par la Commission de seniors, déjeuner et concert des accordéonistes.*



**Sonnden / dimanche**  
**18.02.**



25€ Menu ouni Gedrenks / sans boisson  
(bezuelst gëtt op der Plaz / payable sur place)



ab / à partir de 10h45



Partenariat Gemeng Leudelage, Seniorekommissioun,  
Cercle Culturel et Hirsorique



Centre Culturel «An der Eech»

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

 GEMENG  
**LEIDELENG**

## Auf der fotografischen Jagd nach den Big Five in Ost-Afrika

### À la chasse photographique des Big Five en Afrique de l'Est



In den Jahren 2019 und 2023 ist Jean Künsch nach Kenia und Tansania gereist um in diesen beiden schönen Ländern jeweils eine Fotosafari zu unternehmen. Dabei ging es an erster Stelle, die sogenannten „Big Five“ zu fotografieren. Das ist ihm auch gelungen neben vielen anderen Aufnahmen von Fauna und Flora. Die Begeisterung für diese Länder und deren Tierwelt möchte er anhand einer Zusammenfassung der beiden Safaris mit Ihnen teilen.

*En 2019 et 2023, Jean Künsch est voyagé au Kenya et en Tanzanie pour réaliser un safari photo dans ces deux beaux pays. La première priorité était de photographier ce qu'on appelle les « Big Five ». Il y est parvenu, en plus de nombreuses autres photos de la faune et de la flore. Il souhaite partager avec vous son enthousiasme pour ces pays et leur faune en vous livrant un résumé des deux safaris.*



Dönschden / mardi 20.02.



15h00 – 16h30



KulTourhaus - Mandolinesall



Gratis / Gratuit



Hobbyfotograf Jean Künsch



LU

**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.

*Dans 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.*



**Mëttwoch / Mercredi 21.02.**

**Donneschden / Jeudi 21.03. & 18.04.**

21.02. Lëtzebuerg / Luxembourg

21.03. Norwegen / Norvège

18.04. Brasilien / Brésil



deForum



Team deForum



10h00 - 12h00



15 €



14.02. / 14.03. / 11.04.

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu



# Keelenowend

Soirée jeu de quilles



Loscht e puer Klatze rullen ze loossen 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 faire 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 repas en commun.*



**Mëttwoch / Mercredi**



16h00 – 19h30



- 28.02.: Café Um Staminet  
8, rue de la Gare L-3236 Bettembourg
- 27.03.: Café de la Gare  
15, Garerbierg L-3334 Hellange
- 17.04. Café Medya  
7, Rue Pasteur L-3543 Dudelange



Käschten op der Plaz /  
*frais sur place*



Team deForum



21.02. / 20.03. / 10.04.

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

# Blummenatelier

Atelier floral



Dir hutt Loscht méi iwwert Blumme gewuer ze ginn, wëllt léiere wéi ee selwer e flott Arrangement kréiert? Da sidd Dir hei richtig, d’Jeanette informéiert a begleet Iech bei der Realisatioun zu ärem eegene kreativen an der Saison ugepasste Wantergesteck.

*Voulez-vous en savoir plus sur les fleurs, voulez-vous apprendre à créer vous-même un bel arrangement. Alors vous êtes au bon endroit, Jeanette vous informe et vous accompagne dans la réalisation de votre propre aménagement hivernal créatif et adapté à la saison.*



Donneschden / jeudi 29.02.



55 €



16h00 - 18h00



20.02.



Centre culturel  
“An der Eech”



Floristin Jeanette Lobner vum  
Floristikatelier Fëlschdref

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

# Kinonomëtt

Après-midi cinéma



© Foto: Neue Visionen



De Film „Frühstück bei Monsieur Henri“ ass fir Grouss a Kleng. Dës Komédie handelt em e moukege Siwwenzegjäregen, deem säi Liewen duerch eng jonk Studentin, déi bei him eranzitt, op Kopp gestallt gëtt. Nom Film fënnt nach en Austausch mat de Kanner aus dem SEA an dem Verrieder vu Cohabit'Age iwwert e generatiounsiwwergräifend Zesummeliewe bei Kaffi a Kuch statt.

*Le film « L'Étudiante et Monsieur Henri » s'adresse aux adultes et aux enfants. Cette comédie raconte l'histoire d'un homme de 70 ans dont la vie est bouleversée par une jeune étudiante qui emménage avec lui. Après le film, il y aura un échange avec les enfants du SEA et le représentant de Cohabit'Age sur la coexistence transgénérationnelle autour d'un café et d'un gâteau.*



Dënschden / mardi 05.03.



Gratis / gratuit



Ciné Le Paris



DE



14h30 – 17h30



Partenariat SEA Centre sportif, Gemeng Beeteburg, Cohabit'Age asbl, Ciné LeParis

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

# Qi Gong



De Qi Gong huet eng Traditioun déi op Dausende vu Joren zrëckläit an e wesentleche Bestanddeel vun der traditioneller chineesescher Medezin ass. Et ass eng Kombinatioun vun ënnerlecher Konzentratioun, méi roueg a méi déif Ootmung a mat gemittlech a fléissende Bewegungen matagebonnen. De Qi Gong verbessert mental a kierperlech Funktiounen, et ass eng Form vu Liewensversuergung déi e präventiven a kurativen Effekt kann hunn.

*Le Qi Gong a une tradition qui remonte à des milliers d'années et constitue une composante essentielle de la médecine traditionnelle chinoise. Le Qi Gong est une combinaison de concentration intérieure, plus calme et plus profonde respiration et de mouvements souples et fluides. Le Qi Gong améliore le bon fonctionnement mentale et physique, c'est une forme de soins de vie qui peut avoir un effet préventif et curatif.*



ëmmer Mëttwochs ab 06.03. /  
tous les mercredis à partir du 06.03.  
(Paus: Schoulvakanz / Pause: vacances scolaires)



Völker Bänsch Qi-Gong  
& Tai Chi Meeschter/maître



10h00 - 11h00



DE



deForum



19 € / Cours (min. 5 pers.)

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

# Bakstuff

Atelier de pâtisserie



Bretzelsonndeg steet virun der Dier. Fir dës lëtzebuergesch Traditioun bake mir zesummen zwou verschidde Bretzelen, déi sech am Deeg an an der Fëllung ënnerscheiden. Kommt déi lecker Rezepter schmaachen a baakt dëst Joer är eege Bretzel fir mat Heem.

*Le dimanche des bretzels est à la porte. Pour cette tradition luxembourgeoise, nous préparons deux bretzels différents, qui diffèrent par la pâte et la garniture. Venez déguster les délicieuses recettes et préparez vos propres bretzels à emporter à la maison cette année.*



**Donneschden / Jeudi 07.03.**



Team deForum



14h00 - 17h00



15 €



deForum



01.03

**Umeldung / Inscription :**



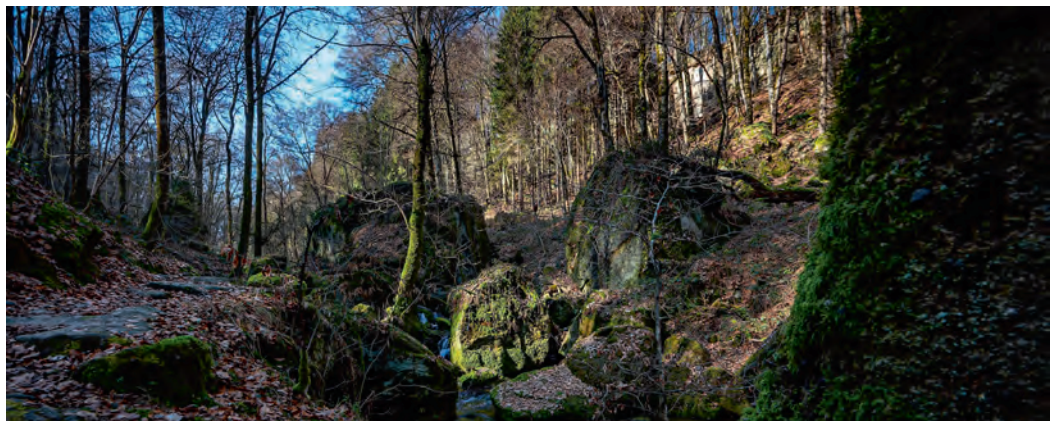
+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

# Fotoshow

## ”Magical Moments in the Forest”



Als Hommage un den Internationale Fraendag steet dësen Nomëtteg der Fotografie an déi schéi Landschaften vum Land an Ëmgegënd am Zeechnen. De Claude Collignin deelt seng Erfahrungen a magesch Momenter déi am Häerz vun der Natur gelieft huet.

*En hommage à la journée Internationale de Femmes, cet après-midi vous est consacré à la photographie et aux belles paysages du pays et alentour. Monsieur Claude COLLIGNON partage ses expériences et des moments magiques vécus au plein cœur de la nature.*



Freiden / Vendredi 08.03.



KulTourhaus



14h00 -15h00



Gratis / Gratuit



Claude Collignon

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

# Molatelier

Atelier de peinture



An dësen zwee flotten a kreativen Nomëtteger léiert Dir verschidden Technike fir e Bild mat 3D-Effekt ze gestalten. Et gëtt mat Aquarellfaarwen, Bläistëfter, Zerwéitentechnik, Collage a viles méi geschafft. Gitt kreativ, entdeckt är artistesch Säit a freet Iech op dëst Zesummekommen.

*Au cours de ces deux après-midi conviviaux et créatifs, vous apprendrez différentes techniques pour créer une image avec un effet 3D. Nous travaillerons avec des aquarelles, des crayons, de techniques avec des serviettes, collage et bien plus encore. Soyez créatif, découvrez votre côté artistique et attendez avec impatience ce rassemblement.*



Dënschden / mardi 13.03.  
Freiden / vendredi 15.03.



Konschtpavillon



14h00 – 16h30



04.03 (max. 6 pers.)



30 € Atelier, Kartongstoile,  
Aquarellfaarwen, Pinselen



Sylvie Collignon vu luxart

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

# Naturopathie & Menopause



Bei dësem Virtrag dréint sech alles ronderëm Naturopathie - wat ass dat genau? Wou kennt dat hier? Wat beinhalt Naturopathie alles? Kritt Tipps a Berodung fir eng gesond Liewensweis mat natierleche Mëttelen, gitt méi iwwert d’Fraegesondheet mat der Menopause als Thematik gewuer an uschléissend bleift nach Zäit fir en Austausch an är Froen ze stellen.

*Dans cette conférence, tout tourne autour de la naturopathie – de quoi s’agit-il exactement ? D’où est-ce que ça vient ? Qu’est-ce que c’est la naturopathie ? Obtenez des astuces et des conseils pour un mode de vie sain avec des moyens naturels, apprenez-en davantage sur la santé des femmes avec la ménopause comme sujet et ensuite, il est encore temps d’échanger et de poser vos questions.*



Méindes / lundì 18.03.



Naturopathin Jessy Müller  
vun JM Naturopathie



18h00 – 19h30



11.03



Centre culturel “An der Eech”



10 €

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu



# Visitt Waassertuerm Gaasperech

Visite château d'eau de Gasperich



Am Kader vum Weltwaasserdag besiche mir de Waassertuerm am Ban de Gasperich. Wärend enger 1,5 Stonn guidéierter Visitt kréie mir Informatiounen iwwert de futuristeschen Tuerm vu bal 70m héisch, sou wéi och iwwert Dréinkwaasserversuergungsnetz. Wien well, ka gäre virdru mat an de Restaurant Namur zu Mëtteg iesse goen.

*Dans le cadre de la journée mondiale de l'eau, nous visitons le château d'eau du Ban de Gasperich. Au cours d'une visite guidée d'une heure et demie, nous obtiendrons des informations sur la tour futuriste de près de 70 m de haut, ainsi que sur le réseau d'adduction d'eau potable. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous rendre au restaurant Namur pour déjeuner avec nous au préalable.*



Méinden / lundï 25.03.



15.03



11h15 Gare de Bettembourg - Bus 621  
14h00 Waassertuerm Gaasperech



Gratis / gratuit  
Essen op der Plaz /  
repas sur place



LU

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

# Ouschterzäit

Temps de pâques



Während dësen Intergeneratiounstreffen verbrénge mir zwee Nomëtteger zesumme mat de Kanner (3-12 Joer) aus der Crèche Wonnerwelt. Um Programm vum éischten Nomëtte stinn Ouschtereer fierwen a fir den zweeten RDV ass et un de Kanner fir op d'Ouschtereersich ze goen. Den Nomëtteg gëtt mat enger frëndlecher Gespréichsronn ofgeschloss, begleet vun Téi/Kaffi a Kichelcher, déi d'Kanner an d'Crèchepersonal eis preparieren an ubidden.

*Lors de cette rencontre intergénérationnelle, nous passerons deux après-midi avec les enfants de la crèche au « Wonnerwelt ». Au programme du premier après-midi, nous colorons les œufs de Pâques et pour le second, c'est aux enfants de retrouver les œufs cachés par les adultes. L'après-midi se terminera par une discussion conviviale, accompagnée d'un thé ou d'un café et de biscuits, que les enfants et le personnel de la crèche prépareront et nous offriront.*



Dënschden / mardi 26.03.

Crèche Wonnerwelt  
68, rue Marie-Thérèse  
L- 3257 Bettembourg



14h00 – 16h30



18.03



Donneschden / jeudi 28.03.

deForum



Partenariat  
Crèche Wonnerwelt



10 € fir déi 2 Treffen /  
pour les 2 RDV

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

# Guidéierten Trëppeltour vum Ris

Randonnée guidée



Et ass Literaturwoch an an der Gesellschaft vun engem Guide wäerte mir de Wee „De Ris geet op d’Rees” trëppelen. Mir deelen eis den Tour vun 9,7km op zwee Deeg op, soudass mer jeeweils knapps 6km ginn a genuch Zäit fir Erklärungen a Froe besteet. Maacht mat an hëlleft eis déi historesch Spuere vum Ris an der Regioun ze fannen.

*C’est la semaine de la littérature et en compagnie d’un guide nous parcourrons le sentier: « De Ris geet op d’Rees » (Le géant part en voyage). Rejoignez-nous et aidez-nous à retrouver les traces historiques du géant dans la région.*

 Dënschden / mardi  
12.03. / 23.04.

 Gratis / gratuit

 09h30 – 11h30

 Patrick Hurt

**Umeldung / Inscription :**

 +352 51 16 06-8001

 [deforum@elisabeth.lu](mailto:deforum@elisabeth.lu)



# Kraiderwanderung & Bärlauchzopp

Randonnée herboristique et soupe à l'ail des ours



Mir versammelen eis beim Club a fueren da kuerz hannert Grenz a Frankräich op eng wonnerschéi Plaz an der Natur. Während engem klengen Tréppeltour kritt Dir eng sëllegen Informatiounen iwwert déi verschidde Kraider déi hei wuesse bis dass mer bei de Bärlauch kommen, deen hei masseg wiisst. Dëse gött gepléckt ier et zrëck an de Club geet, wou mir d'Kraider verschaffen an eng gutt Bärlauchzopp kachen a loossen den Dag beim gemittleche Mëttegiessen auskléngen.

*Nous nous réunissons au club et parcourons une courte distance derrière la frontière française vers un endroit merveilleux dans la nature. Au cours d'une petite visite à pied, vous obtiendrez de brèves informations sur les différentes herbes qui poussent ici jusqu'à ce que nous arrivions à l'ail sauvage, qui pousse ici en abondance. Celui-ci est cueilli avant de retourner au club, où nous préparons les herbes, cuisinons une bonne soupe à l'ail des ours et laissons la journée se terminer par un déjeuner confortable.*



Donneschden / jeudi 25.04.



Phytothérapeutin Monique Meyer  
– Diddelenger Kraiderfra



09h00 – 14h00



deForum



LU



55 € Wanderung, Atelier,  
Mëttegiessen, Handout



fest Schong, laang Box, Kuerf /  
chaussures solides, pantalon long, panier

**Umeldung / Inscription :**

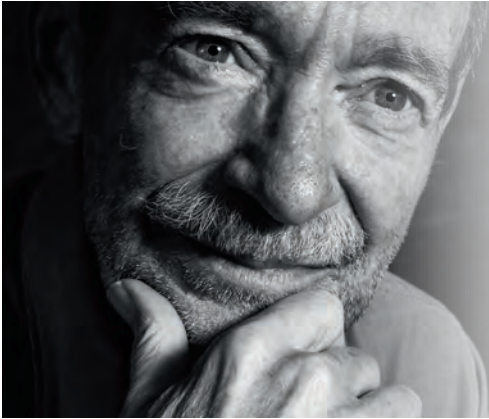


+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

# LiteraTourwoch: Concert



E Concert vum Museker a Kulturhistoriker Guy Schons (Gesang a Gittar) a Begleedung vun engem Museker aus sengem Ensemble Dullemajik. Um Programm stëmmungsvoll Balladen, populär Dänz a lëschtteg Lidder aus der Renaissance an aus der fréier Neizäit. De Guy Schons erzielt, wéi d'Mënsche fréier gelieft hunn a wéi eng Lidder se an den Uuchten a bei hiren Hochzäite gesongen hunn. Hien erkläert d'Texter vun de Lidder a vermëttelt interessant historesch Background-Informatiounen.

« Concert du musicien et historien de la culture Guy Schons (chant et guitare) accompagné d'un musicien de son ensemble Dullemajik. Au programme : ballades émouvantes, danses populaires et chants joyeux de la Renaissance et des temps modernes. Guy Schons raconte comment les gens vivaient et quelles chansons ils chantaient lors de leurs funérailles et de leurs mariages. Il explique les paroles des chansons et fournit des informations historiques intéressantes. »



Samschden / samedi 27.04.



Gratis / gratuit



LU



deForum



Partenariat Gemeng Beetebuerg



15h00 – 16h00



Guy Schons

**Umeldung / Inscription :**



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

# 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 Opmierksamkeet op folgend clubintern Reegelen:

**Umeldung** fir all eis Aktivitéite sinn telefonisch um 5116 06-8001 während eise Bürozeiten: Méindes bis Freides vun 9:00 bis 13:00 Auer; per E-Mail [deforum@elisabeth.lu](mailto: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 jeeeweile Konditiounen (Inhalt/Präis/a.s.w.) vun der Aktivitéit a mam internen ROI averstanen. Ass eng Aktivitéit schon ausgebuht, setze mir Iech op eng Waardelëscht a kontaktéieren Iech falls eng Plaz frei gëtt.

**Deelhuelen** un all eisen Aktivitéite féint 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 jeeeweile 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 Tréppeltier, Ausflich, Sportsaktivitéiten, a.s.w. mat. Sollt e gesondheetlechen Noutfall oder Risiko bestoen, hu mir d'Pflicht den Noutdokter oder d'Ambulanz ze ruffen. Bei verschidden Aktivitéiten ass eng Grondausstattung néideg oder Dir sidd gefrot fir déi ausgeschriww 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 Minuten iwwert déi festgeluechten Zäit op d'Participantee, déi ugemellt sinn, waarden.

**Bezuelung** gëtt bei verschidden Aktivitéite per Iwwerweisung no Erhale vun enger Rechnung mam entsprechenden 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/Ausflich mat enger Reesgesellschaft oder externe Partner, trëtt Reglement, Fristen a Réckerstattung vun der jeeeweileger Organisatioun a Kraaft.

**Omfeldungen**, sidd Dir verhënnert a kënnt net un enger ugemellter Aktivitéit deelhuelen, da méllt 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 zréckbezuelt ginn. Nom verschécke vun der Rechnung oder falls eis duerch Är Omfeldung Onkäschten entstinn, kenne mir dëst leider net zréckerstatten. Bei Ofbroch, Net-Deelhuelen oder verpassten Eenheete vu Coursen/Aktivitéite gëtt grondsätzlech keng Réckerstattung ugebueden.

**Ofsoen / Ännerunge** vun Aktivitéiten si kuerzfristig säitens vum Club méiglech (z.B. bei Mangel un Umeldungen, Krankheetsfall, Wieder, a.s.w.). Bei Aktivitéiten déi de Club selwer ofset a keng Käschten entstinn, ginn 100% zréckbezuelt.

**Dateschutz**, bei Ärer Umeldung benotze mir e puer vun Äre perséinlechen Donnéeë, wéi Ären Numm, Virnumm, d'Adress oder all aner nätzlech Donnéeë fir Aktivitéiten z'organiséieren an Iech eisen Aktivitéitsprogramm ze schécken. Mir assuréieren Donnéeë 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](http://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 folgende 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

# 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](mailto: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](http://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

# 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 averstanenden Aktivitéitsprogramm vum Club Aktiv+ deForum geschéckt ze kréien. Ech hunn den ROI vum Club Aktiv+deForum gelies an akzeptéieren deen heimat. Fir mech auszeschreiw, kann ech de Club Aktiv+ deForum kontaktéieren.*

Ënnerschrëft

\_\_\_\_\_



## 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 donnemon 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**

\_\_\_\_\_



## 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 .....





## 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 :**



<b>Verantwortlicher für die Datenverarbeitung</b>	<b>Datenschutzbeauftragter</b>
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 und der Verwendung meiner Daten wie oben angegeben 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 .....



Chrëschtdagsgebäck



Chrëschtdagsgebäck



Chrëschtdagsgebäck



Kreativ Treff 2

offiziell Aweihung vum  
Club Aktiv+ deForum



offiziell Aweihung vum  
Club Aktiv+ deForum



Beaujolais Mëtten



Blummenatelier



Bakstuff



Vélostuer



Gesellegen Trëppeltuer



Kreativ Treff



Kreativ Treff

Kreativ Treff

"E gutt Joer, Wäisheet, Gesondheet, Freed a Räichtum fir d'ganz Mënschheet."  
 « Bonne Année. Que la sagesse, la santé, le bonheur et la prospérité re  
 couvrent toute l'Humanité. »  
 (Nacira Boukli-Hacene)

"Et kënn net op d'Unzuel Joer an ärem Liewen un, mee op d'Liewen an  
 äre Joren."  
 « Ce ne sont pas les années qui comptent dans votre vie, mais la vie dans vos  
 années. »  
 (Abraham Lincoln)

## Les institutions Elisabeth au Luxembourg

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

