deForum

AKTIVITÉITSPROGRAMM

Januar - Abrëll 2026

Programme d'activités

janvier - avril 2026

club aktiv

GEMENG LEIDELENG

obeler fenneng:beetebuerg: hunchereng näerzeng
eis gemeng

elisabeth senior

club aktiv **deForum**

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.

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

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 Combi

p.15 Sport- a Beweegungscours'en/ *Activités physiques*

p.16 Start an neit Joer 2026/ *Début de la nouvelle année 2026*

p.17 Gesellegen Trëppeltour/ *Randonnée conviviale*

p.18 Fit an den Dag/*En forme au quotidien*

p.19 Keelenowend /*Soirée jeu de quilles*

p.20 Fit am Kapp - är geeschteg Fitness stäerken

p.21 Yoga fir Jiddereen

p.22 Atelier Aletheia

p.23 D' Welt aus der Sicht vun eise Jéngsten entdecken/*Découvrir le monde à travers les yeux de nos plus jeunes*

p.24 Gesellschaftsspiller/*Jeux de société*

p.25 Kinoabend : SONG SUNG BLUE

p.26 Valentinskiermes/ *Kermesse de Saint-Valentin*

p.27 Zesumme Mëttegiessen/ *Déjeuner convivial*

p.28 Fuesbal/*Fête de carnaval*

p.29 Perspektive fir eng nei Liewensphas/ *Perspectives pour une nouvelle phase de vie*

p.30 Hausgemaache Rieslingspaschtéit/ *Pâté au Riesling fait maison*

p.31 Floor Curling

p.32 Relax & Recharge

p.33 Gender Game

p.34 Baaschtnech – War Musée/ *Bastogne – War musée*

p.35 Café MultiKulti

p.36 BINGO BINGO

p.37 Ouschter-Kaffisronn/*Café de Pâques*

p.39 : Wou mir d'Natur stäerken/ *: Où nous renforcons la nature*

p.40 Akafsspaass fir jiddereen/ *Une expérience shopping pour tous*

p.41 LiteraTour – Resilienz To Go

p.42 LiteraTour – Lët'z druddel!

p.43 LiteraTour – Anne Frank. Das Tagebuch

p.44 Kreativ & Dekorativ/ *Créatif & Décoratif*

Legende/ *Légende*

Datum / *date*

Auerzäit / *horaire*

Uert / *lieu*

Präis / *Prix*

Informatioun / *information*

Sprooch / *langue*

NEW NEW

Umeldeschluss / *délai d'inscription*

Verantwortlechen vun der Aktivitéit / *responsable de l'activité*

intergenerationell Aktivitéit / *activité intergénérationnelle*

Nei Méint, nei Momenter – 2026 ka kommen!

Léif Lieserinnen a Lieser,

Als éischt wënsche mir Iech vill Gléck, Freed a Gesondheet am neie Joer 2026! Mir hoffen, dass d' Joer vill schéi Momenter fir Iech bereethält.

Mir begréissen Iech häerzlech zu der neier Broschür fir déi nächst Méint Januar bis Abrëll 2026. Dir fannt eng grouss Auswiel un neien a flotten Aktivitéiten: vu generatiounsiwwergräifende Projeten, bis hin zu neie sportlechen Offeren. Mir kënnen et kaum erwaarden Iech déi ze presentéieren. Et gi vill Méiglechkeeten nei Saachen auszeprobéieren, Mënsche kennen ze léieren an eng gemittlech Zäit mateneen ze verbréngen.

E weidere Highlight ass, datt mir dëst Joer aktiv um LiteraTour Beetebuerg 2026 deelhuelen. Jiddereen dee gäre liest oder lauschtere wëll, wäert sech hei wuel fillen. Et erwaarden Iech Liesungen, flott Geschichten, kleng Atelieren an Treffpunkte mat Leit, déi d'Literatur genee esou gär hu wéi Dir. Mir fannen et eng schéi Geleeënheet fir sech auszetauschen, nei Bicher z'entdecken oder nei Autoren kennen ze léieren.

Mir hoffen, datt Iech dës Broschür Loscht mécht, eppes Neies auszeprobéieren an dobäi ze sinn. Mir freeën eis op vill flott Momenter mat Iech an dëse Méint.

Op e schéint a liewegt Ufanksjoer 2026!

Lynn Hary
Chargée de direction

deForum

De nouveaux mois, de nouveaux moments – Vivement 2026 !

Chères lectrices, chers lecteurs,

Tout d'abord, nous vous souhaitons beaucoup de joie, de santé et de bonheur pour cette nouvelle année 2026 ! Nous espérons que l'année vous réservera de nombreux moments merveilleux.

Nous avons le plaisir de vous présenter la nouvelle brochure pour les prochains mois de janvier à avril 2026. Vous y trouverez un large éventail de nouvelles activités passionnantes : que ce soit des projets intergénérationnels ou de nouvelles offres sportives, nous sommes impatients de vous les présenter. Il y a de nombreuses occasions d'essayer de nouvelles choses, de rencontrer des gens et de passer un moment agréable ensemble.

Un autre point fort de cette brochure est notre participation active à la LiteraTour Bettembourg 2026. Tous ceux qui aiment lire ou écouter des histoires y trouveront sans aucun doute leur bonheur. Des lectures, de belles histoires, de petits ateliers ainsi que des rencontres avec des personnes passionnées de littérature vous y attendent. C'est une belle occasion d'échanger, de découvrir de nouveaux livres ou de rencontrer de nouveaux auteurs.

Nous espérons que cette brochure vous donnera envie de découvrir de nouvelles activités et de participer à nos événements. Nous nous réjouissons de partager de nombreux beaux moments avec vous au cours des prochains mois.

À une belle et vivante entrée en année 2026 !

Lynn Hary
Chargée de direction

deForum

Informatiounen

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:

- *Gesellegkeet* mat vill Begéinunge bei kreativen, flotten a convivialen Aktivitéiten
- *Informatiounen an individuell Berodung* betreffend eelerer Leit zu Lëtzebuerg, Iwwergaang an d'Pensiounsliewen, souwéi och iwwert Handy an Internet
- *Sozial an interkulturell Projete* wéi Benevolat a Solidaritéit
- *Beweegung, Sport an Entspanung*, zum Beispill Tréppeltier, Vëlostier, Qi Gong, Aktivitéite ronderëm Wuelbefannen wéi Foussreflexologie, 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
- *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 Theme ronderëm den Alter forméiert ginn? Dann **like** a **follow** eis Facebook Säit:

fb.com/deforum.club

Smartphone Cours fir Senioren

obeler fenneng:beetebuerg: huncherеng näerzeng
eis gemeng

Léif "Internauten", mir informéieren Iech datt 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

Bibliothéik

Hutt Dir schonn eis Bibliothéik besicht? Se huet sech gutt gefëllt an et kommen ëmmer nees nei Bicher dozou. D'Konzept ass einfach: Dir huelt e Buch, liest et, bréngt et uschléissend erëm zeréck a kënnt et nees mat engem neie Buch tauschen. Mir hu keen Ausléin-System, Dir kënnt d'Bicher esou laang behale wéi Dir wëllt. D'Bibliothéik ass wärend de Bürosstonnen an och wärend de Clubaktivitéiten op.

Festival des migrations

Dëst Joer fënnt déi 43. Editioun vum Festival vun de Migratiounen, Kulturen a Biergerschaft, begleet vum Salon vum Buch a Kulturen, ArtsManif, an dem Village, de 21. an 22. Mäerz 2026 an der LuxExpo um Kierchbierg statt. Zéckt net, beim Stand vun de Clibb Aktiv Plus a GERO laanscht ze goen, e Besuch wäert sech lounen!

Nei RIB Moossname bei Bankgeschäfter

Zënter kuerzem ginn d'RIB Moossnamen (Relevé d'Identité Bancaire) bei Iwwerweisunge verschäerft fir eng besser Sécherheet. Den RIB fir de Club Aktiv+ deForum ass follgend:

Besëtzer :	Claire asbl – Club Aktiv+ deForum
Adress :	41, route de Luxembourg. L – 3253 Bettembourg
IBAN :	BCEE LU76 0019 7255 3452 3000

(w.e.g. réischt no Erhalt vun der Rechnung iwwerweisen)

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

Cours de Smartphone pour seniors

obeler fenneng:beetebuerg: hunchereng näerzeng
eis gemeng

Chers « internautes », 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

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, et aussi lors des activités au club.

Festival des migrations

La 43e édition du Festival des Migrations, des Cultures et de la Citoyenneté, accompagnée du Salon du Livre et des Cultures, d'ArtsManif, et du Village, se tiendra le 21-22 mars 2026 à la LuxExpo au Kirchberg. N'hésitez pas à passer sur le stand des clubs Aktiv Plus et GERO, une visite en vaut vraiment la peine !

Nouvelles mesures RIB dans les opérations bancaires

Depuis peu, les mesures RIB (Relevé d'Identité Bancaire) ont été renforcées pour améliorer la sécurité des virements. Le RIB pour le Club Aktiv+ deForum est le suivant :

Titulaire :	*Claire asbl – Club Aktiv+ deForum*
Adresse :	*41, route de Luxembourg, L – 3253 Bettembourg*
IBAN :	*BCEE LU76 0019 7255 3452 3000*

(Merci de procéder au virement uniquement après réception de la facture !)

Adressen a Kontakter / *Adresses et contacts*

Gemeng Beetebuerg / *commune de Bettembourg*

Club Aktiv+ de*F*orum	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 Festsall – Schlass Beetebuerg	13, rue du Château 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 de Leudelange*

Centre culturel et sociétaire "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
ProActif	27 33 44 811
Ruffbus Recken-Leideleng	37 12 38
An der Schwemm-Sport&Loisirs Bettembourg/Leudelange	26 52 95 1

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 Gespréicher, 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

de*Forum*

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

Digital Welt

Monde numérique

Braucht Dir Hëllef mat Ärem Handy, enger App 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 installéiere 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 bréngen 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 de*Forum*

de*Forum*

Umeldung / *Inscription* :

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

Reflexologie

Huelt Iech e Moment fir Iech selwer, fir z'entspanen, ze ootmen a gitt ärem Kierper eng richteg Paus. D'Gesiichts- a Foussreflexologie sinn douce, natierlech an hëllefen dem Kierper an dem Geescht nees a Gläichgewiicht ze kommen. D'Stimulatioun vun de Reflexpunkten am Gesiicht fërdert d'Gedankenrou, léist Verspanungen a bréngt d'Haut zum Stralen. Déi um Fouss hëlleft beim Ankeren, beim Energiefloss a bei der déiwer Entspanung.

Prenez le temps de ralentir, de respirer et d'offrir à votre corps une vraie pause. La réflexologie faciale et plantaire sont deux approches complémentaires, douces et naturelles, qui rééquilibrent le corps, apaisent le mental et libèrent les tensions accumulées. La stimulation des points réflexes du visage invite à la détente, à la clarté mentale et redonne de l'éclat à la peau. Celle des pieds favorise l'ancrage, la circulation de l'énergie et le relâchement profond.

Méindes bis Mëttwochs op RDV / *lundi à mercredi sur rdv*

de*Forum*

70 € Féiss oder Gesiicht / *plantaire ou faciale*

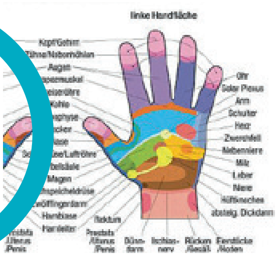
weider Infos / *plus d'infos*: kierperfeissaseil.com

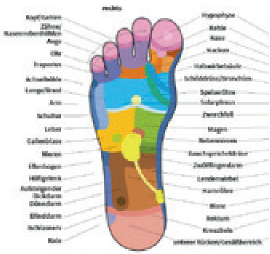
Tamara Leuck - Tamara-Kierper-Féiss-a-Séil

Umeldung / *Inscription* :

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

Reflexologie Combi





Gënnt Iech e Moment vu voller Entspanung mat enger Kombinatioun vu Reflexologie. All Seance gëtt un är aktuell Besoinen ugepasst fir en authentesche Moment vu Wuelbefannen, Rou a Reconnectioun mat Iech selwer. Wielt är perséinlech Kombi, déi Iech am meeschten usprécht:

Offrez-vous un moment de détente profonde avec une combinaison de réflexologie. Chaque séance est adaptée à vos besoins du moment, pour un véritable retour à soi, à la douceur et à l'équilibre. Choisissez la formule qui vous appelle :

Féiss & Hänn / plantaire & palmaire

Féiss & Gesiicht / plantaire & faciale

Gesiicht & Hänn / faciale & palmaire

Méindes bis Mëttwochs op RDV / *lundi à mercredi sur rdv*

deForum

weider Infos / *plus d'infos*: kierperfeissaseil.com

110 € > 1,5h

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

Umeldung / *Inscription* :

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

Sport- a Beweegungscours'en

Activités physiques

an der schwemm
centre de natation

sport loisir

Reegelméisseg kierperlech Aktivitéit ass entscheedend fir aktiv ze bleiwen a gesond ze liewen. Vun duusser Beweegung bis rhythmesch Dänz, vu Koordinatiouns- a Gläichgewiichtsübungen, Fitness, Krafttraining 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 Agers 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

COMPLET

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

Umeldung / *Inscription* :

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

Gesond iessen Méi beweegen

Start an neit Joer 2026

Début de la nouvelle année 2026

Bei engem gemittlechen Träipen-Mëtten (alternativ Wäinzoossiss) starte mir zesummen an dat neit Joer. Blécken zréck op 2025, kucken eis déi schéi Momenter am Club vun 2025 un, tauschen eis iwwert nei Virsätz an nei Iddie fir 2026 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 2025, nous regarderons les quelques moments passés au club en 2025 et nous échangerons nos nouvelles idées pour 2026. Tout cela accompagné d'un pot de Nouvel An offert par le club.

Donneschdes / *jeudi* 29.01.

12h00 - 15h00

18 €

de*Forum*

Team de*Forum*

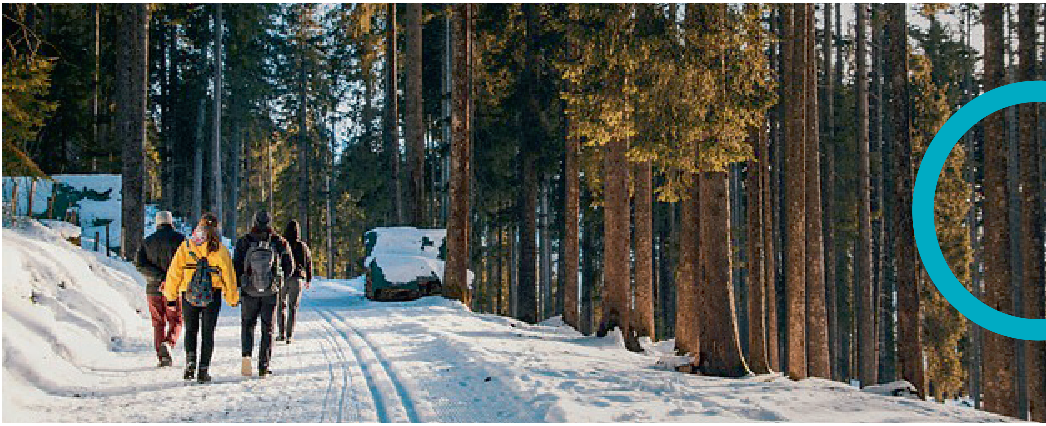
Umeldung / *Inscription* :

+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 reegelméisseger 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 03.02. / ***tous les mardis*** *à partir du 03.02.*

09h30 - 11h30

Gratis / *gratuit*

RDV per E-mail / Tel.

Team de*Forum*

Umeldung / *Inscription* :

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

Gesond iessen
Méi beweegen

Fit an den Dag

En forme au quotidien

NEW

Mat eisem neie Cours Fit an den Dag maache mir Iech fit fir den Alldag. D'Übunge sinn einfach Doheem nozemaachen a fir an är alldeeglech Routine mat anzebaue fir esou är Fitness an äert Wuelbefannen aktiv ze stäerken. Et erwaart Iech e Mix aus Übunge fir d'Gläichgewiicht a Koordinatioun, Kraaft a Muskelopbau, Mobilitéit an Alldagsbeweegungen. Kommt, maacht mat an integréiert méi Energie a Mobilitéit an ären Alldag.

Avec notre nouveau cours en forme au quotidien, nous vous rendons plus en forme pour votre quotidien. Les exercices sont simples à faire chez vous et à intégrer dans votre routine quotidienne pour renforcer activement votre forme physique et votre bien-être. Au programme un mélange d'exercices d'équilibre et de coordination, de renforcement musculaire, de mobilité et de mouvements quotidien. Venez participer et intégrez plus d'énergie et de mobilité dans votre quotidien.

27.01. - Présentation & explication du Cours - 10h00

Dënschdes / *mardi*
03.02. - 24.03.

Matbréngen : Gedrénks, bequeem Gezei / *à emporter : boisson, vêtements confortables*

09h30 - 10h30

110 €

FR

KulTourhaus - Mandolinesall

Patrick Ferge

03.02.

Umeldung / *Inscription* :

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

Gesond iessen Méi beweegen

Keelenowend

Soirée jeu de quilles

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

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.

Mëttwochs / *mercredi*
04.02. / 04.03. / 01.04.

16h00 - 20h30

Café beim Kueb
24, rue de Luxembourg
L-4391 Pontpierre

Käschten op der Plaz / *frais sur place*

Team de*Forum*

28.01. / 25.02. / 25.03.

Umeldung / *Inscription* :
+352 51 16 06-8001 deforum@elisabeth.lu

Fit am Kapp - är geeschteg Fitness stäerken

An dësem Cours gi verschidden Aktivitéiten op eng flott Aart a Weis zesummen duerchgefouert, déi d'Konzentratioun a geeschteg Fitness férderen. Hei kombinéiere mir einfach spaasseg Spiller mat gezielten Übungen, déi d'Gehier aktiv halen an dat an enger entspaanter a lëschteger 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
05.02. / 12.02. / 26.02. / 05.03. / 26.03. / 02.04.

10h00 - 11h30

90 € fir 6 Kéier

LU / DE

KulTourhaus – Sall
B032 réunion 2

Arlette Kayser - **L**ëtzebuerger **G**ediechtnistraining **V**erein

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

Yoga fir Jiddereen

Wärend dëser Yogastonn wäerte mir eise Kierper duerch duuss a lues Posen beweege fir Kierper, Ootmung a Geescht ze verbannen. Ausserdeem ginn och Meditatiouns- an Entspanungsübungen 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.

Freides 06.02. / 06.03. / 17.04.

50 € fir 3 Kéier

LU

14h30 - 15h30

Matbréngen: Yogamatte, Decken, Këssen, bequeem Gezei

KulTourhaus - Mandolinesall

Lea Schonne -
professeur de Hatha Yoga

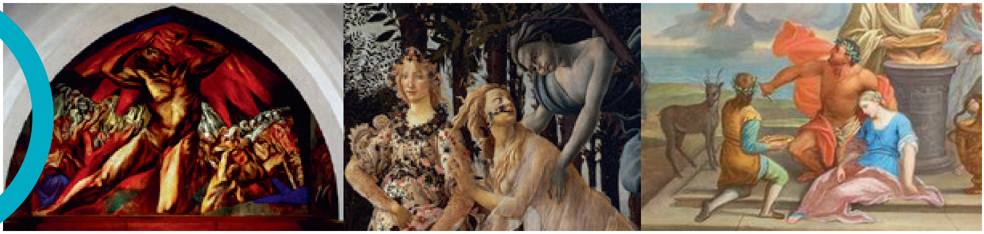
Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

Gesond iessen
Méi beweegen

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. Voici les thèmes suivants de nos ateliers :

10.02. : Initiation aux rites funéraires à travers le monde

10.03. : Des fleurs et des œuvres d'art

14.04. : Des femmes au cœur des intrigues du pouvoir

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

D' Welt aus der Sicht vun eise Jéngsten entdecken

Découvrir le monde à travers les yeux de nos plus jeunes

NEW

Hutt Dir Loscht, den Alldag vun de Kanner am Kokopelli mat z'erliewen? Eng Crèche, déi d'Inklusioun an d'Natur lieft. Dann kommt mat eis an entdeckt déi spannend Welt vun de Jéngsten aus der Gemeng. Besicht hiert flott Gebai, begleet si an de Bësch a kacht mat hinnen zesummen um Féier.

Avez-vous envie de découvrir le quotidien des enfants au Kokopelli ? Une crèche qui vit l'inclusion et la nature. Venez avec nous et découvrez l'univers passionnant des plus jeunes de la commune de Bettembourg. Vous pourrez visiter leur belle structure, les accompagner en forêt et cuisiner avec eux autour du feu.

11.02. Visitt Kokopelli / *visite Kokopelli* 10h00 – 11h30

11.03. Ee Moien am Bësch / *matinée en forêt* 10h00 – 11h30

22.04. Um Féier kachen / *cuisiner au feu* 10h00 – 12h30

Mëttwochs / *mercredi*

Gratis / *gratuit*

185, route de Mondorf
L-3260 Bettembourg

Partenariat SEA inclusif Kokopelli

04.02. / 04.03. / 15.04.

Umeldung / *Inscription* :

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

Gesellschaftsspiller

Jeux de société

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

11.02. Nomëtteg mat Fuesgebäck vum Pir Moos

all 2. an 4. Mëttwoch vum Mount /
tous les 2ième et 4ième mercredis du mois

14h00 - 16h30

Gratis / *gratuit*

deForum

Team deForum

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

Kinoabend : SONG SUNG BLUE

Nach den traumatischen Erlebnissen des Vietnamkriegs kämpft Mike (Hugh Jackman) mit seinen inneren Dämonen und betäubt den Schmerz mit Alkohol und Drogen. Doch sein Leben nimmt eine entscheidende Wendung, als er Claire (Kate Hudson) trifft, die seine Leidenschaft für Musik teilt. Da beide keine eigenen Songs schreiben, interpretieren sie als Duo Lightning and Thunder Klassiker von Neil Diamond, getrieben von dem Wunsch ihren Träumen zu folgen und zu beweisen, dass es niemals zu spät ist die Liebe zu finden.

Donnerstag 12.02.

19h00 - 21h00

Ciné Le Paris

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

Gratis / *gratuit*

DE - 132 Minuten

Umeldung / *Inscription* :

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

obeler fenneng:beetebuerg: huncherneng näerzeng
eis gemeng

Valentinskiermes

Kermesse de Saint-Valentin

Mir invitéieren Iech ganz häerzlech op d'Valentinskiermes 2026. Um Programm ass Mueres eng Mass mat Seene vu Kënnbaken, Fleeschartikelen, ewéi och Brout a Kuch, duerno d'Kënnbakestee an d'Verdeelung vun de geseenten Artikelen; Aperitif offréiert vun der Seniorekommissioun an uschléissend Mëttegiesse mat Concert.

Nous vous invitons cordialement à la Kermesse de la Saint-Valentin 2026. Au programme : messe, suivie de la bénédiction de bajoues de porc fumées, saucisses et pain, suivi d'un apéritif offert par la Commission des seniors, et d'un déjeuner accompagné d'un concert.

MENU 1 : *Soupe d'asperges ; Bouchée croustade de poissons et fruits de mer à la crème de langoustines, petits légumes, riz ; Tarte aux pommes, pointe de chantilly et crème anglaise*

MENU 2 : *Soupe d'asperges ; Bouchée à la reine, riz, petits légumes ; Tarte aux pommes, pointe de chantilly et crème anglaise*

Sonndes / *dimanche* 15.02.

10h45 - 16h00

Centre culturel et sociétaire "An der Eech"

Partenariat Gemeng Leideleng, Seniorekommissioun, Cercle Culturel et Historique

25 € (ouni Gedrenks / *sans boissons*)

09.02.

Umeldung / *Inscription* :

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

GEMENG LEIDELENG

Zesumme Mëttegiessen

Déjeuner convivial

Eemol de Mount gëtt 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 :

19.02. Iwwerbake Chicon mat Püree, Fueskichelcher vum Pir Moos / *chicon gratiné avec purée, beignet de carnaval*

12.03. Bouneschlupp, Bretzel

09.04. Ouschtermenü / *menu de Pâques*

Donneschdes/ *jeudi*

15 €

10h00/12h00 - 14h30

Team de*Forum*

de*Forum*

16.02. / 09.03. / 03.04.

Umeldung / *Inscription* :

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

Fuesbal

Fête de carnaval

Et ass endlech erëm Zäit fir d'Danzschong unzedoen an eis ewéi d'Fatz um Bengel ze beweegen! Fir déi richteg Stëmmung suergt d'Lisa Mariotto. Verkleedungen si ganz wëllkomm a fir déi schéinste gëtt et natierlech e flotte Kaddo ze gewannen! Mir freeën eis op Iech.

Il est enfin temps de mettre nos chaussures de danse et de bouger comme des fous ! Lisa Mariotto assure la bonne ambiance. Les déguisements sont les bienvenus et bien sûr, le plus beau peut gagner un joli cadeau ! Nous nous réjouissons de vous accueillir.

Méinden / *lundi* 23.02.

Gratis / *gratuit*

15h00 - 18h00

Lisa Mariotto

KulTourhaus

18.02.

Partenariat: Service à l'Égalité des Chances et la commission des Seniors et de l'Inclusion Commune Bettembourg
Vergiesst net / *penser à réserver:*
«eisen e-bus» Tel. 51 80 80-2880 / «Proxibus» Tel. 26 51 05 76

Umeldung / *Inscription* :

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

obeler fenneng:beetebuerg: huncherreng näerzeng
eis gemeng

Perspektive fir eng nei Liewensphas

Perspectives pour une nouvelle phase de vie

NEW

Pensioun ass eng Zäit voller Méiglechkeeten a Chancen. Dir frot Iech, wéi Dir dës Zäit aktiv an erfëllt gestalte kënnt? An dësem interaktive Virtrag entdeckt Dir néi Perspektiven an Iddie fir är Zukunft a kritt Informatioune wéi Dir Iech perséinlech op d'Pensioun virbereede kënnt. De Virtrag geet net op finanziell oder administrativ Aspekter an, mee villméi geet et em eng konstruktiv Diskussioun mat villen Impulser fir e bewosst Liewen no der Pensioun.

La retraite est une période pleine de possibilités et d'opportunités. Vous vous demandez comment la vivre de manière active et épanouie ? Lors de cette conférence interactive, vous découvrirez de nouvelles perspectives et idées pour votre avenir, ainsi que des informations pour bien vous y préparer. La conférence n'aborde pas les aspects financiers ou administratifs, mais il s'agit plutôt d'un échange constructif avec des stimuli pour une vie consciente après la retraite.

Dënschdes / *mardi* 24.02.

Gratis / *gratuit*

19h00 - 21h00

Carlo Seny – Pensiounscoach vum GERO

deForum

17.02.

LU

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

Hausgemaache Rieslingspaschtéit

Pâté au Riesling fait maison

Entdeckt d’Konscht vum traditionelle Lëtzebuerger Baken a maacht är eege Rieslingspaschtéit. Ënnert Uleedung kritt Dir Schrëtt fir Schrëtt gewisen, wéi een den delikate Pâté an déi knuspreg Deegkrust hierstellt. Eng lecker Erfarung, déi Traditioun a Genoss op flott Aart a Weis verbënnt!

Découvrez l'art de la pâtisserie traditionnelle luxembourgeoise et réalisez votre propre pâté au Riesling. Sous instruction, vous apprendrez étape par étape à préparer ce délicieux pâté avec sa croûte de pâte croustillante. Une expérience gourmande qui allie tradition et plaisir de manière conviviale !

Donneschdes / ***jeudi*** 26.02.

14h00 - 17h00

KulTourhaus

15 €

20.02.

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

Matbréngen: Lunchbox

Nancy Serrano & Norbert Eckhardt

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

obeler fenneng:beetebuerg: huncherreng näerzeng

eis gemeng

Floor Curling

NEW

Floor Curling ass eng einfach a geselleg Variant vum Ice Curling, gespillt op engem rullbaren Teppech, deen iwwerall séier opgebaut ass. Et ass fir all Altersklasse gëeegent a verlaangt keng Virkenntnesser. Kommt a probéiert dës flott Aktivitéit selwer aus. Et mécht Spaass, beweegt a bréngt Leit zesummen, mir freeën eis op Iech !

Le Floor Curling est une version simple et conviviale du curling sur glace, joué sur un tapis enroulable qui s'installe facilement partout. Cette activité convient à tous les âges et ne nécessite aucune expérience préalable. Venez découvrir et essayer cette activité amusante. Elle favorise le mouvement, le plaisir et les échanges entre participants, nous serons ravis de vous accueillir !

Freides / *vendredi* 27.02.

14h00 - 16h00

deForum

Gratis / *gratuit*

Philippe Giltaire - Entraîneur au Curling Club Luxembourg

FR mat Iwwersetzung op LU

23.02.

Umeldung / *Inscription* :

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

Gesond iessen Méi beweegen

Relax & Recharge

Hei fannt Dir är Wuelbefannen Highlights, erlieft Entspanung an déi flott Stonnen, wou Kierper a Geescht nees a Gläichgewiicht kënnt. Gënnt Iech eng Auszäit vum stressegen Alldag a genéisst e Moment gefëllt mat Wuelbefannen a Genoss bei follgenden Aktivitéiten :

Yoga & Brunch	Samschdes 28.02.	10h00 - 13h30	35 €	Lea Schonne
Klangrees & Brunch	Donneschdes 26.03.	10h00 - 13h30	45 €	Manon Hammes
Reflexologie & Brunch	Mëttwochs 15.04.	10h00 - 13h30	85 €	Tamara Leuck

deForum

Matbréngen: Yogamatte, Decken, Këssen, bequeem Gezei

LU

20.02. / 19.03. / 08.04.

Umeldung / *Inscription* :

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

Gesond iessen Méi beweegen

Gender Game

NEW

Kommt laanscht a spillt mat eis! Spillt de GG(Gender Game), e Brietspill iwwer Fraen a Männer an hir Rollen an eiser Gesellschaft an awer och iwwert Wëssenschaft. Et gouf vu Fuerscher entwéckelt, fir Grouss a Kleng zum Nodenken ze bréngen. Mir schwätzen iwwer Geschlechterrollen, Liewenserfarungen an déi kleng oder grouss Klischeeën, déi eis am Alldag begéinen. Dëse Nomëtte verspriécht spannend Diskussiounen, en häerzlechen Austausch vu flott Erënnerungen a ganz sécher vill lëschteg Aussoen an nei Entdeckungen. Mir freeën eis op Iech!

Donneschdes 05.03.

14h00 - 17h00

de*Forum*

Gratis / *gratuit*

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

Carole Blond-Hanten – Chercheuse

LU

26.02.

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
huncherreng
näerzeng
eis gemeng

Baaschtnech – War Musée

Bastogne – War musée

D' Ausstellungen am War Musée féieren Iech duerch d'Geschicht vun de Kricher, déi d'europäesch Welt verännert hunn. Mat enger reegelméisseg upgedater Sammlung vun Artefakten, Fotografien an interaktive Medien, kritt Dir eng vollstänneg Asiicht vun 1914 bis haut. D'Ausstellunge betounen d'mënschlech Schicksaler, déi Zaldoten an Ziviliste gläichermoosse betraff hunn a reegen un iwwer d'Bedeitung vum Fridden an der Gesellschaft nozedenken.

Les expositions du War Musée vous guident à travers l'histoire des guerres ayant bouleversé l'Europe. Avec une collection régulièrement mise à jour d'artefacts, photographies et médias interactifs, vous obtiendrez un aperçu complet de 1914 à nos jours. Les expositions se concentrent sur le destin humain, affectant à la fois les soldats et les civils, et invitent à réfléchir sur la signification de la paix dans notre société.

Freides / *vendredi* 06.03.

08h00 Leudelange - Place du Lavoir
+
08h15 Bettembourg - Entrée Parc Merveilleux

95 € Transport, 3x entrées musées, visite guidée, déjeuner

Partenariat Club A Bosselesch

FR

20.02.

Umeldung / *Inscription* :

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

Café MultiKulti

Bei 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.

19.03. Griechenland / *Grèce*

Donneschdes / *jeudi*

18 €

10h00 - 12h00

Team de*Forum*

de*Forum*

12.03.

Umeldung / *Inscription* :

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

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 du gâteau.

Dënschdes / *mardi* 24.03.

Gratis / gratuit

15h00 - 17h00

Partenariat SEA Bettembourg

Parking Sportshal

17.03.

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

Ouschter-Kaffisronn

NEW

Café de Pâques

D'Ouschterzäit ass eng Zäit vum Zesummekommen, wou Generatiounen sech treffen. Dofir gi mir invitéiert den Eltereforum kennen ze léieren: eng kleng, gemittlech Plaz, wou Gespréicher am Mëttelpunkt stinn, är Erfarungen, äert Wëssen an är Iddie wëllkomm sinn. Mir freeën eis an enger flotter Stëmmung zesummen ze sinn bei engem klenge Stéck Ouschtergebäck.

La période de Pâques est un moment de rencontre intergénérationnelle. C'est pourquoi nous vous invitons à découvrir le «Eltereforum», un endroit convivial où l'échange est au centre ; vos expériences, vos connaissances et vos idées sont les bienvenues. Nous nous réjouissons de partager un agréable moment autour d'un petit morceau de pâtisserie de Pâques.

Dënschdes / *mardi* 07.04.

14h00 - 16h00

Eltereforum Beetebuerg
13, Nordstrooss
L-3261 Bettembourg

Gratis / gratuit

Partenariat Eltereforum Beetebuerg

27.03.

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

NATUR AMBASSADEURE GESICHT

En intergenerationelle Projet mat engem gemeinsame Wee fir eis lokal Natur ze schützen, ze stäerken an nei z'entdecken.

Kommt a loosst eis zesummen dësen Naturprojet zu Beetebuerg ëmsetzen, et erwaart lech:

- D'NATUR AN HIREM ËMFELD BEOBACHTEN & DOKUMENTÉIEREN
- NEI LIEWENSRÄIM USCHAFEN
- KONKRET KLENG NATURFLÄCHEN MATGESTALTEN
- VERANTWORTUNG FIR D'BIODIVERSITÉIT IWWERHUELEN
- INTERGENERATIONELLEN AUSTAUSCH
- IDDIEN A VIRSCHLÉI MAT ABRÉNGEN
- GEMEINSAM MAT EXPERTEN UN AKTIOUNEN DEELHUELEN
- WORKSHOPS AN AKTIVITÉITEN

KOMMT A GITT DEEL VUN DËSEM FLOTTEN NATURPROJET!

Mellt lech elo un!

deforum@elisabeth.lu
51 16 06-8001

: Wou mir d'Natur stäerken – Natur Ambassadeure vu Beetebuerg

NEW

: Où nous renforcons la nature – Ambassadeurs Nature de Bettembourg

Op dësem Informatiounsnomëtten stelle mir Iech en Naturprojet vir, dee mir an engem intergenerationellem Austausch am Joer 2026 ëmsetze wëllen. Egal ob Dir scho Wëssen iwwert d'Natur hutt, Iech einfach ugesprach fillt oder Iech am Beräich vun der Natur vertraut maache wëllt. Dësen Naturprojet ass fir jiddereen deen sech aktiv fir eis Natur engagéiere wëll, dee bereet ass matzeschaffen an e positiven Impakt op eis Biodiversitéit hei an der Gemeng Beetebuerg well hunn.

Lors de cet après-midi d'information, nous vous présenterons un projet nature que nous souhaitons mettre en œuvre dans le cadre d'un échange intergénérationnel en 2026. Que vous soyez déjà sensibilisé à la nature, simplement intéressé par ce sujet, ou que vous souhaitiez vous y initier, ce projet s'adresse à tous ceux qui souhaitent s'engager activement pour notre environnement, qui sont prêts à s'impliquer et à avoir un impact positif sur la biodiversité de la commune de Bettembourg.

Donneschdes / *jeudi* 16.04.

Gratis / gratuit

15h00 - 16h30

Partenariat Kanner&Jonker aus der Gemeng Beetebuerg, Commune Bettembourg

deForum

13.04.

Umeldung / *Inscription* :

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

obeler fenneng:beetebuerg: huncherreng näerzeng
eis gemeng

Akafsspaass fir jiddereen

Une expérience shopping pour tous

Erlieft e gemittleche Shopping-Dag, dee ganz zu ärer fräier Verfügung steet an engem vun den elegantsten Outletzentren an eiser Ëmgéigend. Bad Münstereifel ass perfekt fir eng entspaant Shoppingtour mat vill Zäit fir duerch déi historesch Stroossen ze bummelen. Fir e gemeinsaamt Mëttegiessen an engem vun de charmante Restauranten ass gesuergt.

Passez une journée de shopping agréable, entièrement à votre rythme, dans l'un des centres outlets les plus prestigieux de la région. Bad Münstereifel est l'endroit idéal pour une journée de shopping détendue, avec tout le temps nécessaire pour flâner dans ses rues historiques. Un déjeuner convivial dans l'un des charmants restaurants de la ville est prévu.

Freides / *vendredi* 17.04.

75 € Transport, Plat, Café

08h30 - 20h00

Partenariat Club
Haus an de Sauerwisen

Parking Skatepark

03.04.

Umeldung / *Inscription* :

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

LiteraTour – Resilienz To Go

Loosst Iech inspiréieren an entdeckt, wéi kleng psychologesch Impulser grouss Verännerunge bréngе kënnen. De Sacha Bachim stellt säi Buch "Therapie To Go: 100 Psychotherapie Tools für mehr Leichtigkeit im Alltag" vir a vermëttelt op eng verständlech Aart a Weis, locker an amusant wéi ee mat einfachen Technike besser duerch usprochsvoll Situatioune ka kommen. Ob Stress, Emotiounen, Konflikter oder Selbstzweiwel, dës Buch geet iwwert positiv Psychologie an e positiivt Denken.

Méindes 20.04.

Gratis

LU

16h00 - 17h30

Partenariat Gemeng Beetebuerg

deForum

Sacha Bachim – Psychologe, Psychotherapeut, Redner, Fortbilder, Ratgeber-Autor

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

LiteraTour – Lët'z druddel!

Kommt op dës flott intergenerationell a kabarettistesch Liesung vum a mam Lëtzebuerger Auteur a Gewënner vum Lëtzebuerger Buchpräis 2025 (Jurys- a Publikumspräis) a vum Concours littéraire national 2021, Marc Weydert. Mam Programm "Lët'z druddel" ass hien aktuell op Tournée a kënnt esou och am Kader vum LiteraTour bei eis op Beetebuerg. Seng Texter a Lidder ginn a Versform presentéiert, woubäi vill mat der Sprooch gespillt gëtt, awer och bekannte Perséinlechkeeten aus der Lëtzebuerger Literatur, de Märercher, Seeërcher a Legende kommen an d'Spill. „Verdruddelt Geschichten", „Zerknujelt Geschichten", „Alarm am Geessenhaus", „KRIXKRAX" si Bicher fir Kanner vu 4 Joer un, allerdéngs hunn se och e Message fir manner jonk Lieser !

Donneschdes 23.04.

Gratis

LU

16h00 - 17h30

Partenariat Gemeng Beetebuerg, SEA Beetebuerg

de*Forum*

Marc Weydert - Autor a Komponist vu Kannerlidder a Kannerbicher

Umeldung / *Inscription* :

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

LiteraTour – Anne Frank. Das Tagebuch

LITERATOUR
GEMENG BEETEBUERG 2026

GEMENG
LEIDELENG

Die Schauspielerin Fabienne Hollwege widmet sich in ihrer besonderen Lesung dem Tagebuch der Anne Frank, einem der eindrucksvollsten Zeugnisse der Zeitgeschichte. Mit großer Sensibilität und lebendiger Ausdruckskraft lässt sie Annes Worte neu aufleben und schafft einen Raum, in dem Geschichte emotional greifbar wird. Ihre einfühlsame Interpretation eröffnet dem Publikum einen intensiven, persönlichen Zugang und lädt zur Reflexion über die zeitlose Bedeutung von Menschlichkeit, Toleranz und Erinnerung ein.

Samstag 25.04.

Gratis

DE

15h00 - 17h00

Partenariat Gemeng Beetebuerg, Gemeng Leideleng

Centre culturel et sociétaire “An der Eech”

Fabienne Hollwege – Schauspielerin

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

obeler fenneng:beetebuerg: huncherreng näerzeng
eis gemeng

Kreativ & Dekorativ

Créatif & Décoratif

Dëse Blummenatelier steet ënnert dem Thema “verstoppt am Gréngen”. Ënnert Uleedung kritt Dir gewisen, wéi Dir dëst wonnerschéint Zesummespill vu Blummen, Dekoratiounen a natierlechen Elementer selwer kreéiert. Maacht Iech selwer eng Freed a bréngt Faarf an ären Alldag. Mat e bëssen Inspiratioun an de richtegen Techniken entsteet e klenge Bléckfang.

Cet atelier floral a pour thème « caché dans le vert ». Sous la guidance, vous apprendrez à créer vous-même cette magnifique composition florale, décorative et naturelle. Faites-vous plaisir et apportez de la couleur dans votre quotidien. Avec un peu d'inspiration et les bonnes techniques, un petit élément décoratif unique prendra forme.

Dënschdes / ***mardi*** 28.04.

16h00 - 18h00

de*Forum*

60 €

Floristin Jeanette Lobner
vum Floristikatelier Fëlschdref

21.04.

Umeldung / ***Inscription*** **:**

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

Seniorefoire vun der Gemeng Beetebuerg

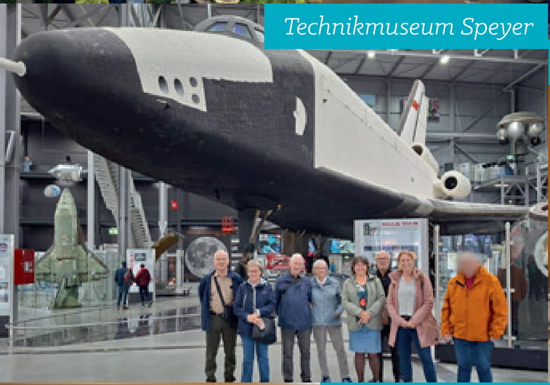
Buerfousswee mat eiser Reflexologin

Buerfousswee mat eiser Reflexologin

Semaine de la mobilite - Vëlostour

Gesellegen Trëppeltour

Concert Lidderuucht


Technikmuseum Speyer

Bakstuff mam Nancy

Bretzel baken mam Nancy

Train 1900

RÈGLEMENT D'ORDRE INTERNE (ROI)

Häerzlech wëllkomm am Club Aktiv+ 'de*F*orum'

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

Umeldunge fir all eis Aktivitéite sinn telefonesch um *51 16 06-8001* wärend eise Büroszäiten: 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 Waardeléscht a kontaktéieren Iech wann eng Plaz fräi gëtt.

Deelhuelen un all eisen Aktivitéiten ass op Är eege Verantwortung a Risiko. De Club Aktiv+ de*F*orum, sou wéi och de Gestionnaire Claire asbl, iwwerhëlt keng Haftung fir 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. Weider ass et wichteg genuch hydratéiert ze sinn, dofir bréngt besonnesch bei Tréppeltier, Ausflich oder aner sportlech Aktivitéiten eppes ze drénke 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 ausgeschriwwe 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 Ausnamefall kënne mir bis zu max. 10 Minutten iwwert déi festgeluechten Zäit waarden.

Bezuelung gëtt bei verschidden Aktivitéite per Iwwerweisung no Erhale vun enger Rechnung mam entspriechenden 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 Consommatiounen 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 jeeweileger Organisatioun a Kraaft.

Ofmeldungen, sidd Dir verhënnert 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 Waardeléscht oder eng Ersatzpersoun ärer Säit aus d'Méiglechkeet nozeréckelen an d'Käschte kënnen Iech dann zréckbezuelt ginn. Nom verschécke vun der Rechnung oder falls eis duerch Är Ofmeldung Onkäschten entstinn, kënne mir dëst leider net remboursséieren. Bei Ofbroch, Net-Deelhuelen oder verpassten Eenheete vu Coursen/ Aktivitéite gëtt grondsätzlech keng Réckerstattung ugebueden.

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

Dateschutz, bei Ärer Umeldung benotze mir e puer vun Äre perséinlechen Donnéeë, wéi Ären Numm, Virnumm, d'Adress oder all aner nëtzlech 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+ de*F*orum a sinn och um Internetsite www.elisabeth.lu/ protection-des-donnees ënnert der Rubrik Club Aktiv+ de*F*orum 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* ausgefëllt matzeginn.

Mir soen Iech Merci am Viraus fir är Äert Versteesdemech an Är Zesummenaarbecht.
Äert Team vum Club Aktiv+ de*F*orum

Club Aktiv+ deForum

GEMENG LEIDELENG

obeler fenneng:beetebuerg: huncherenq näerzeng eis gemeng

elisabeth senior

UMELDUNGSFICHE

NUMM :

VIRNUMM :

ADRESS :

L- ....

UERTSCHAFT :

TELEFONSNUMMER :

EMAIL :

NATIONALITÉIT:

GEBUERTSDATUM :

Heimat mellen ech mech u follgenden 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+ de*F*orum 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+ de*F*orum schriftlich kontaktiert wird, dessen Kontaktdaten unten aufgeführt sind.

- **Zweck:** Interne und externe Kommunikation des Clubs Aktiv+ de*F*orum

- **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+ de*F*orum - 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+ de*F*orum 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+ de*F*orum dont les coordonnées figurent ci-dessous.

- **Finalité :** communication interne et externe du club Aktiv+ de*F*orum
- **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 dedonnées 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 le 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+ de*F*orum - 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 ....

Club Aktiv+ deForum

GEMENG LEIDELENG

obeler fenneng:beetebuerg: hunchereng näerzeng eis gemeng

elisabeth senior

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+ 'de*F*orum'

Nous souhaitons permettre à tou.te.s les participants 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 de l'activité (contenu/prix/etc.) ainsi que le ROI interne. Si une activité est déjà complète, vous serez placé sur une liste d'attente et contacté dès qu'une place se libère.

La participation à toutes nos activités se fait sous votre propre responsabilité et à vos risques. Le club Aktiv+ de*F*orum ainsi que la gestionnaire Claire asbl n'assument aucune responsabilité en cas d'éventuels dommages, accidents ou vols. Nous vous conseillons de consulter votre médecin avant de participer à des activités physiques ou exigeantes et, dans votre intérêt, d'informer la responsable de l'activité de toute limitation. Pensez à boire suffisamment pendant les activités physiques; merci donc d'apporter de l'eau pour les randonnées, excursions, activités sportives, etc. En cas d'urgence ou de risque sanitaire, nous avons le devoir d'appeler un médecin urgentiste ou une ambulance.

Pour certaines activités, un équipement de base est requis ou il peut vous être demandé d'apporter le matériel indiqué. Nous restons à votre disposition pour toute information ou conseil.

Par respect pour l'ensemble des participants, nous vous prions d'arriver à l'heure. Dans des cas exceptionnels, nous pouvons attendre au max. 10 minutes après l'heure prévue.

Le paiement des différentes activités s'effectue par virement bancaire sur notre compte (BCEE) après réception d'une facture mentionnant le prix, votre numéro client et le numéro de facture. Les activités à moins de 10 €, ainsi que celles avec consommation dans notre cafétéria, sont à régler directement au club. Toute consommation dans notre cafétéria est à régler sur place. Pour les voyages/excursions organisés avec une agence de voyage ou des partenaires externes, les conditions, délais et règles de remboursement de l'organisation concernée s'appliquent.

Désinscriptions, si vous ne pouvez pas participer à une activité à laquelle vous êtes inscrite, veuillez-nous en informer dans les plus brefs délais. Ainsi, une autre personne de notre liste d'attente ou une personne remplaçante de votre côté a la possibilité de vous remplacer et les frais vous seront remboursés. Après l'envoi de la facture ou si des frais ont déjà été engagés suite à votre annulation, aucun remboursement ne pourra malheureusement être effectué. En cas d'annulation, de non-participation ou d'unités de cours/ activités manquées, aucun remboursement n'est possible.

Annulations / modifications des activités sont possibles à court terme de la part du club (p.ex. en cas de manque d'inscriptions, de maladie, météo, etc.). Si une activité est annulée par le club, un remboursement de 100% sera effectué.

Protection des données, lors de votre inscription, certaines de vos données personnelles (nom, adresse, etc.) sont utilisées pour l'organisation des activités et l'envoi de notre programme. Nous garantissons un traitement confidentiel de vos données conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD). Les informations complètes concernant notre politique de confidentialité sont disponibles au club Aktiv+ de*F*orum et consultables sur notre site : www.elisabeth.lu/protection-des-donnees à la rubrique club Aktiv+ de*F*orum.

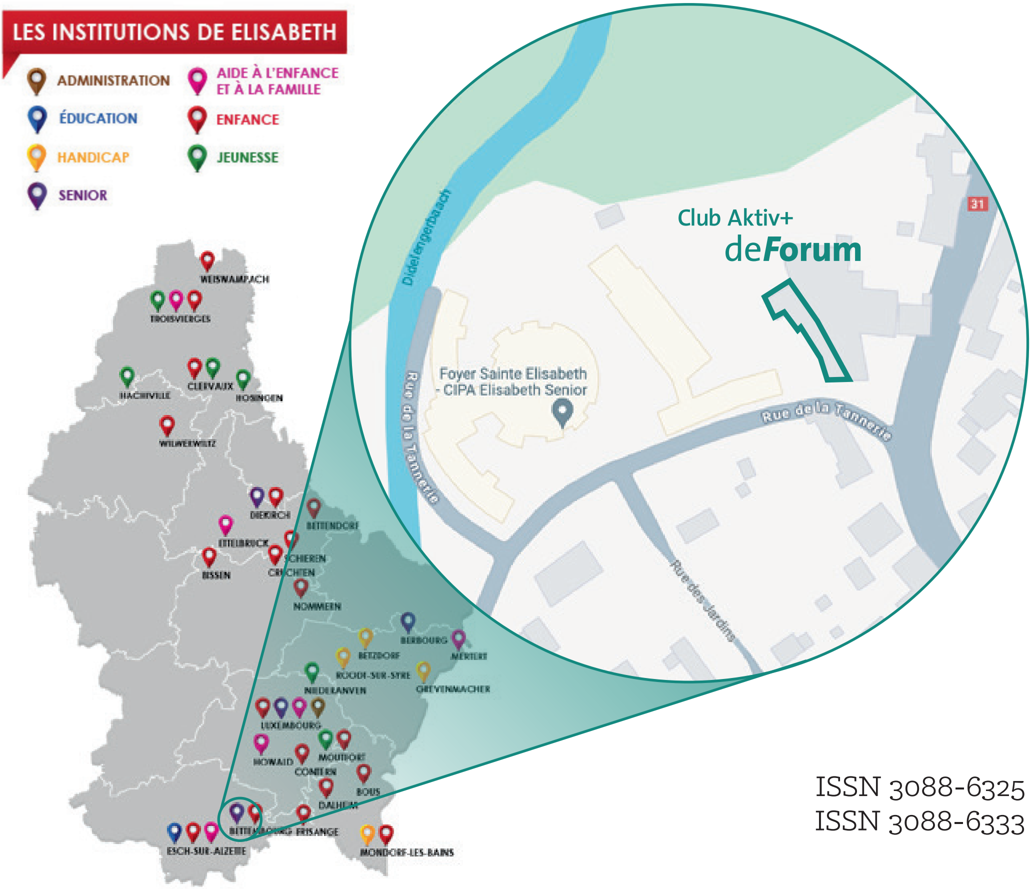
Lors des activités des photos peuvent être prises et publiées; pour cela, vous pouvez utiliser la déclaration de consentement pour accepter ou refuser l'utilisation de mon image.

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

„Näischt ass bestänneg, ausser der Verännerung.“ (Heraklit)

« Fais de ta vie un rêve, et d’un rêve, une réalité. »
(Antoine de Saint-Exupéry)

"Life is like riding a bicycle. To keep your balance, you must keep moving."
(Albert Einstein)



ISSN 3088-6325
ISSN 3088-6333

MIX
Pabeier | Ënnerstëtzt eng responsabel Bëschbewirtschaftung
FSC® C004990
FSC www.fsc.org

myclimate
Notre impact. Durable
Imprimé
myclimate.org/01-24-906817

PRINTED IN LUXEMBOURG