

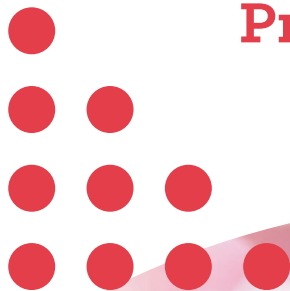


AKTIVITÉITSPROGRAMM

Mee - August 2026

Programme d'activités

mai - août 2026





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 Beetebueg a Leideleng.

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



Inhalt / Sommaire

- p.4** Virwuert/*Préface*
- p.6** Informatiounen/*Informations*
- p.11** Berodung & Informatioun/
Accueil & Information
- p.12** Digital Welt/*Monde numérique*
- p.13** Reflexologie
- p.15** Sport- a Bewegungscoursen/
Activités physiques
- p.16** Petanque
- p.17** Gesellegen Trëppeltour/
Randonnée conviviale
- p.18** Keelenowend/*Soirée jeu de quilles*
- p.19** Fit am Kapp
- p.20** Yoga fir Jiddereen
- p.21** CoolTour
- p.22** Bien-être en mouvement
- p.23** Gesellschaftsspiller/*Jeux de société*
- p.24** Treff2Talk
- p.25** Vêlostier/*Tours de vélo*
- p.26** BodyTalk
- p.28** Erlebnis- & Genusshof Krewelshof Eifel
- p.29** Ausstellung: Den DemokratieLabo/
Exposition : « Den DemokratieLabo »
- p.30** Generatiounsatelier: Brennessel-Chips/
Atelier générationnel : chips d'orties
- p.31** Naturforscher entdecken Biodiversitéit/
Explorateurs de la nature découvrent la biodiversité
- p.32** Atelier Aletheia
- p.33** D' Welt aus der Sicht vun eise Jéngsten
entdecken/*Découvrir le monde à travers les yeux de nos plus jeunes*
- p.34** Zesumme Mëttegiessen/*Déjeuner convivial*
- p.35** Yoga mat Klangrees & TeaTime
- p.36** Wanderungen & Mëttegiessen/
Randonnées & déjeuner
- p.37** Kinoabend
- p.38** Akafsspaass fir jiddereen/
Une expérience shopping pour tous
- p.39** Eis faarweg Bléiinsel/*Notre îlot fleuri coloré*
- p.40** Statioun op der Marche gourmande
- p.41** Benevolle gesicht
- p.42** Grillmëtten an ärem Club/
Après-midi barbecue dans votre club
- p.43** Buerfousswee begleet vun eiser Reflexologin
- p.44** Petanque Tournoi
- p.45** BBQ Workshop/*Cours de barbecue*
- p.46** Bakstuff/*Atelier pâtisserie*
- p.47** Maastricht
- p.48** Visite Imprimerie REKA
- p.49** Café MultiKulti
- p.50** Zirkus Optrëtt/*Spectacle de cirque*
- p.51** Summerlecht Blumenarrangement/
Arrangement floral estival
- p.52** Eisekuchen Nomëtten/*Après-midi des gaufres*
- p.53** Ulmet: Draisinentour
- p.54** Schueberfouer Iessen/
Repas à la Schueberfouer
- p.55** Marie-Astrid

Legende/ Légende



Datum / date



Auerzäit / horaire



Uert / lieu



Präis / Prix



Informatioun / information



Sprooch / langue



NEW



Umeldeschluss / délai d'inscription



Verantwortlechen vun der Aktivitéit / responsable de l'activité



intergenerationell Aktivitéit / activité intergénérationnelle

Mat Freed duerch de Summer

Mat neier Energie, oppenem Häerz a Spaass op dat wat kënnt, gött all Joreszäit zu enger flotter Invitatioun d'Liewen ze genéissen.

De Summer steet virun der Dier a mat him kënnt eng Zäit voller Liichtegkeet, neier Energie a schéine gemeinsame Momenter. D'Natur bléit op, d'Deeg gi méi laang an och bei eis am Club kënnt eng ganz besonnesch Dynamik op. Et ass déi Zäit vum Joer, an där een oft méi Loscht huet erauszegoen, eppes z'erliewen, nei Leit ze begéinen an de Summer a senger ganzer Villfalt ze genéissen.

Fir d'Méint Mee bis August hu mir nees mat vill Freed an Engagement eng ofwiesslungsräich Broschür fir Iech zesummegestallt. Nieft bekannte schéinen Aktivitéite waarden nei Projeten a léif Begéinungen op Iech. Dobäi ass et eis wichteg Momenter ze schafen, déi Freed maachen, verbannen an den Alldag beräicheren.

Mir hoffen, datt dës Broschür Iech Loscht an Inspiratioun gött bei der enger oder anerer Aktivitéit mat dobäi ze sinn. Egal ob Dir Loscht op Bewegung, Kreativitéit, Austausch oder einfach e puer flott Stonnen a gudder Gesellschaft hutt, bei eis ass fir jiddereen eppes dobäi. Eise Club leeft awer virun allem duerch d'Matgestaltung vun Iech, no eisem Motto "mat de Leit a fir d'Leit". Mir freeën eis ëmmer iwwer all benevol Engagement. Jiddereen ass häerzlech invitéiert, sech anzebréngen an de Club mat senger perséinlechen Talenter ze féllen. Füllt Dir Iech ugesprach, da luusst op der Säit 41 eran.

Mir wënschen Iech vill Freed beim Duerchbliedereren, Entdecken an Auswielen a virun allem eng wonnerbar Summerzäit.

Lynn Hary

Chargée de direction

deForum

Savourer pleinement l'été

Chaque saison nous invite à savourer la vie avec une énergie nouvelle, un cœur ouvert et une joie d'accueillir ce qui vient.

Avec l'arrivée de l'été, une période de légèreté, de nouvelles énergies et de beaux moments partagés s'annonce. La nature s'épanouit, les journées s'allongent et, de notre côté au club, une dynamique toute particulière s'instaure. Pendant cette période, on a souvent plus envie de sortir, de vivre de nouvelles expériences, de rencontrer d'autres personnes et de profiter pleinement de l'été dans toute sa diversité.

Une brochure variée a été élaborée avec beaucoup de plaisir et d'engagement pour les mois de mai à août. En plus d'activités déjà connues et appréciées, de nouveaux projets et de belles rencontres vous y attendent. Il nous tient à cœur de créer des moments qui apportent de la joie, favorisent les échanges et enrichissent le quotidien.

Nous espérons que cette brochure vous inspirera et vous donnera envie de participer à l'une ou l'autre de nos propositions. Que vous ayez envie de bouger, de faire preuve de créativité, d'échanger ou tout simplement de passer quelques agréables moments en bonne compagnie, chacun y trouvera son bonheur. Notre club vit principalement grâce à votre implication active, fidèle à notre devise « avec les gens et pour les gens ». Nous sommes toujours ravis de tout engagement bénévole. Chacun est chaleureusement invité à s'impliquer et à enrichir le club de ses talents personnels. Si cela vous intéresse, jetez un coup d'œil à la page 41.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à feuilleter, découvrir et choisir, mais surtout un merveilleux été.

Lynn Hary

Chargée de direction

deForum

Informationen

De Club stellt sich vor

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

- *Geselligkeet* mat vill Begéinunge bei kreativen, flotten a convivialen Aktivitéiten
- *Informationen an individuell Berodung* betreffend eelerer Leit zu Lëtzebuerg, Iwwergaang an d'Pensionsliewen, souwéi och iwwert Handy an Internet
- *Sozial an interkulturell Projete* wéi Benevolat a Solidaritéit
- *Bewegung, Sport an Entspannung*, zum Beispill Trëppeltier, Vëlostier, Qi Gong, Aktivitéite ronderëm Wuelfefannen 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 informéiert ginn? Dann **like** a **follow** eis Facebook Säit:

fb.com/deforum.club



Smartphone Cours fir Senioren

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

obeler
fenneng:beetebuerg:
hünchereng
näerzeng
eis gemeng

Bibliothéik

Hutt Dir schonn eis Bibliothéik besicht? Se huet sech gutt gefällt an et kommen ëmmer nees nei Bicher dozou. D'Konzept ass einfach: Dir huet e Buch, liest et, bréngt et uschléissend erëm zeréck a 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 während de Bürosstonnen an och während de Clubaktivitéiten op.

Summerpaus

De Club Aktiv+ deForum ass **vum 18. Juli bis den 2. August inclus zou**. All Umeldunge während dëser Period kennt Dir eis gäre per E-Mail schécken : deforum@elisabeth.lu

Merci a bis ganz geschwënn



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:
hünchereng
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.

Pause d'été

Le Club Aktiv+ deForum est **fermé du 18 juillet au 2 août inclus.**

Merci de nous envoyer toute inscription par email durant cette période:
deforum@elisabeth.lu

Merci et à très bientôt



Adressen a Kontakter / Adresses et contacts

Gemeng Beetebuerg / commune de Bettembourg

Club Aktiv+ deForum	41, route de Luxembourg L-3253 Bettembourg	
KulTourhaus	8, rue de l'École L-3341 Huncherange	
Ciné Le Paris	12, rue de la Gare L-3236 Bettembourg	
Konschtpavillon/Pavillon d'Art	25A, rue des Cheminots L-3218 Bettembourg	
An der Schwemm-Sport&Loisirs	10, rue J.H. Polk. L-3275 Bettembourg	
Commune de Bettembourg	13, rue du Château	
Festsall – Schlass Beetebuerg	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

Gemeng Leideleng / commune de Leudelange

Centre culturel et sociétaire	4, rue Eich	
« An der Eech »	L-3352 Leudelange	
Scouts Chalet « Schwengsweed »	69d, rue de la Gare L-3377 Leudelange	
Commune de Leudelange	5, place des Martyrs L-3361 Leudelange	
Cercle culturel et historique		37 07 68
ProActif		27 33 44 811
Ruffbus Leideleng		37 92 92 255
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



deForum

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 hëllefden Iech Schrëtt fir Schrëtt an an ärem Rhythmus brénge mir Iech déi digital Welt méi no.

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



op RDV / sur rdv



10 € d'Stonn / par heure



ab / à partir de 10h00



Team deForum



deForum

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Reflexologie



Huelt Iech e Moment fir Iech selwer, fir z'entspannen, ze ootmen a gitt ärem Kierper eng richtig Paus. D'Gesichts- a Foussreflexologie sinn douce, natierlech an hëllefen dem Kierper an dem Geescht nees a Gläichgewicht ze kommen. D'Stimulatioun vun de Reflexpunkten am Gesiicht férdert d'Gedankenrou, léist Verspannungen a bréngt d'Haut zum Stralen. Déi um Fouss hëlleft beim Ankeren, beim Energiefloss a bei der déiwer Entspannung.

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



deForum



weider Infos / plus d'infos:
kierperfeissaseil.com



70 € Féiss oder Gesiicht /
plantaire ou faciale



Tamara Leuck -
vun Tamara_Reflexologie

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Reflexologie Combi



Gënnst Iech e Moment vu voller Entspannung mat enger Kombinatioun vu Reflexologie. All Seance gëtt un är aktuell Besoinen ugepasst fir en authentisches 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 -
vun Tamara_Reflexologie

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Sport- a Bewegungscoursen

Activités physiques

an der schwemm
centre de natation



sport
loisir
Mouvement - Santé - Bien-être

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

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

€ 35 € / trim.



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

€ 125 € / saison

Aqua Gym

Fr/ve

16h00

An der Schwemm

Schwammmeeschter



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

Umeldung / Inscription :

+352 51 16 06-8001

✉ deforum@elisabeth.lu



Petanque



Mellt Iech un fir dës flott Summernomëtteger an entdeckt d'Freed vum Petanque spillen. Et ass einfach ze léieren, mécht vill Spaass an ass déi perfekt Geleeënheet fir sech a Gesellschaft ze beweegen.

Inscrivez-vous pour profiter de ces belles après-midis d'été et découvrez le plaisir de jouer à la pétanque. C'est facile à apprendre, très amusant et le moyen idéal de faire un peu d'exercice tout en passant un moment convivial.

15.06. Gemeinsamen Nomëtteg mam Leidelenger Jugendhaus / après-midi ensemble avec la maison des jeunes de Leudelange



all 1. an 3. Méinden vum Mount /
tous les 1^{er} et 3^e lundis du mois



Gratis / gratuit



Team deForum



14h30 - 16h30



denkt u Sonneschutz a bréngt w.e.g.
är Bulle mat / pensez à la protection
solaire et s.v.p. apportez vos boules



« Schwengsweed »
69 d, rue de la Gare
L-3377 Leudelange



jeeweils Mëttwochs virdrun /
chaque mercredi précédent

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu



Geselligen Trëppeltour

Randonnée conviviale



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

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.

EXTRA Tour : 16.06. & 18.08. Details S./p. 36



ëmmer Dënschdes / tous les mardis



09h30 - 11h30



Gratis/gratuit



RDV per E-mail / Tel.



Team deForum

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 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.



Mëttswochs / mercredi

06.05. / 03.06. / 05.08.



Käschten op der Plaz /
frais sur place



16h00 - 20h30



Team deForum



Simon's Bistro

2, rue de Roedgen
L-3961 Ehlange-sur-Mess



jeweils eng Woch virdrun /
une semaine en avance

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 fërderen. Hei kombinéiere mir einfach spaasseg Spiller mat gezielten Übungen, déi d'Gehir aktiv halen an dat an enger entspaanter a lëschtger Atmosphär. Probéiert et aus an entdeckt, wéi vill Freed et mécht, de Geescht fit ze halen an erlieft wéi dëst positiv op äert Wuelbefannen an är Liewensqualität wierkt.



Donneschdes

07.05. / 04.06. / 18.06. / 25.06. / 02.07. / 16.07.



10h00 - 11h30



90 € fir 6 Kéier



LU / DE



KulTourhaus –
Sall B032 réunion 2



Arlette Kayser - Lëtzebuurger
Gediechnistraining Verein

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Yoga fir Jiddereen



Während dëser Yogastonn wäerte mir eise Kierper duerch duuss a lues Posen beweege fir Kierper, Ootmung a Geescht ze verbannen. Ausserdeem ginn och Meditatiouns- an Entspannungsübungen duerchgefuert. 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 08.05. / 05.06. / 03.07.



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



COOLTOUR 2026

Grand rallye culturel à travers Bettembourg

Ee flotte Kulturrallye duerch Beetebuerg

9. Mee 2026

Dir sidd eleng oder net
zu genuch fir eng Ekipp
ze bilden ?

Da kommt mat eis a
schléisst Iech eiser Ekipp
vum deForum un !



obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

Umeldung bis 03.05.

☎ 51 16 06-8001

✉ deforum@elisabeth.lu

Quiz, musikalesch Rätselen,
kulturell Entdeckungen,
intergenerationell Animatioun,
an nach villes méi
op engem Parcours vun 2,8 km

RDV 15h15

gratis Participatioun

Bien-être en mouvement



Un cours complet et accessible à tous, pour bouger en douceur et à votre rythme. Cette séance de sport s'effectue en circuit training ce qui permet d'enchaîner des exercices différents les uns après les autres avec des pauses de récupération entre chaque station. Cette méthode propose un entraînement varié du corps, intégrant du renforcement musculaire, de l'équilibre, du cardio léger et du bien-être grâce au Qi-Gong. Sans oublier que la séance se fait dans une ambiance conviviale, sécurisante et surtout à son rythme.



Mardi 12.05. - 14.07.

Pause : 26.05. & 23.06.



À emporter : boisson,
vêtements confortables



09h30 – 10h30



FR



KulTourhaus - Mandolinesall



Patrick Ferge



110 € pour 8 unités



05.05.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu



Gesellschaftsspiller

Jeux de société



Loscht op e flotten Nomëtteg a gudder Gesellschaft? Da kommt bei eis laanscht! Gesellschaftsspiller brénge Spaass a verbannen. Ob taktesch, léschteg oder classesch, hei ass fir all Goût eppes dobäi. Entdeckt nei Spiller, fannt bewäert Klassiker erëm a verbréngt flott Momenter zesummen.

Envie de passer un bel après-midi en bonne compagnie ? Alors, venez nous rejoindre ! Les jeux de société rassemblent et font plaisir. Qu'ils soient stratégiques, amusants ou classiques, il y en a pour tous les goûts. Découvrez de nouveaux jeux, retrouvez les grands classiques et partagez de beaux moments ensemble.



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

Treff2Talk



Loscht, Är Lëtzebuergesch-Kenntnisser an enger entspaanter a flotter Atmosphär weider auszebauen? Beim Treff2Talk kënnt Dir bei Gespréicher, Spiller a verschiddenen Aktivitéiten Är Sproochkenntnisser verdéiwen, méi Sécherheet am Alldag gewannen an nei Leit kenneléieren. Mir freeën eis op Iech.

Envie de développer davantage vos connaissances en luxembourgeois dans une ambiance détendue et conviviale ? Lors du Treff2Talk, vous pourrez approfondir vos compétences linguistiques à travers des échanges, des jeux et différentes activités, gagner en aisance dans la vie quotidienne et faire de nouvelles rencontres. Nous nous réjouissons de vous accueillir.



Mëttwochs / mercredi

13.05. / 03.06. / 17.06. / 01.07. / 15.07.



jeeweils Méindes virdrun /
chaque lundi précédent



19h00 - 20h30



deForum



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



Gratis / gratuit

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Vëlostier

Tours de vélo



Scan me and join
the group



Kommt mat op flott Vëlosausflüch duerch eis Regioun. Nieft der Bewegung an der frëscher Loft kënn och d'Geselligkeet net ze kuerz, mat engem Mëttegiessen an engem lokale Restaurant.

Partez avec nous pour de belles sorties à vélo dans la région. Entre activité physique au grand air et plaisir d'être ensemble, ces sorties se prolongent dans une ambiance conviviale autour d'un déjeuner dans un restaurant local.



20.05.	deForum 🚲 Mersch 🚲 Ettelbruck 🚲 Bettembourg	± 55 km
03.06.	deForum 🚲 Wecker 🚲 Wasserbillig 🚲 Bettembourg	± 55 km
17.06.	deForum 🚲 Schuller 🚲 Ehlerange 🚲 Bettembourg	± 50 km
01.07.	Bettembourg 🚲 Troisvierges 🚲 Bastogne 🚲 Kautenbach 🚲 Bettembourg	± 65 km
15.07.	deForum 🚲 Thionville 🚲 Bettembourg	± 70 km
05.08.	deForum 🚲 Arlon 🚲 Pétange 🚲 Bettembourg	± 70 km
19.08.	deForum 🚲 Esch-Belval 🚲 Schifflange 🚲 Bettembourg	± 44 km
02.09.	deForum 🚲 Schwebsange 🚲 Bettembourg	± 80 km



09h30 – 16h00



Benevole vum deForum



all Aart vu Vëlo ass wellkomm; Kierzung bei verschidden Tier méiglech; weider Detailer bei der Umeldung



jeeweils Mëttwochs virdrun /
chaque mercredi précédent

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu



BodyTalk



Christine Wagner ist „BodyTalk“ Therapeutin und wird eine spannende Einführung geben in diese effektive Form der Gesundheitsprävention. Drei Daten erwarten uns und zusammen werden wir auch eine erste wirkungsvolle BodyTalk-Technik lernen, die wir bei uns selbst und anderen anwenden können.

INFO-VORTRAG



Mittwoch 20.05.



18h00 - 19h00



KulTourhaus



Gratis



15.05.

VITALITÄTS-SEMINAR



Montag 06.07. &
Mittwoch 08.07.



17h30 - 20h30



KulTourhaus



160 € für die 2 Vitalitäts-
Seminare, inkl.
Kursbuch & Zertifikat



DE



[www.christinewagner-
bodytalk.com](http://www.christinewagner-bodytalk.com)



30.06. (begrenzte Plätze)



Christine Wagner - Advanced
Certified BodyTalk Practitioner,
BodyTalk Access Trainer

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Eine sanfte Gesundheitsprävention, die Körper und Geist stärkt

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



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



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



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



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



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



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

Das BodyTalk Access Training schafft Balance und Leichtigkeit

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



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

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

Erlebnis- & Genusshof Krewelshof Eifel



Hofküche, Hofladen, Manufakturen wie die Hof-Bäckerei und Kräuter- & Marmeladenmanufaktur begeistern mit eigenen Produkten, frisch vom Feld auf den Teller. Eine nachhaltige und lebenswerte Region und ein faires Miteinander sind hier großgeschrieben. Wir beginnen den Tag mit einer Hofführung und lernen den Betrieb näher kennen, bevor wir gemeinsam ein feines Spargelgericht genießen. Anschließend bleibt noch Zeit, im Hofladen die hauseigenen Produkte zu entdecken.



Donnerstag 21.05.



8h00 Place du Lavoir

L-3358 Leudelage



8h15 Parking Parc Merveilleux

L-3260 Bettembourg



130 € Transport, Hofführung, Mittagessen, Begleitung



DE



11.05.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Ausstellung: Den DemokratieLabo

Exposition : « Den DemokratieLabo »




Bei dëser interaktiver Ausstellung an der Abtei Neimënster steet d'Demokratie an déi lëtzebuergesch Gesellschaft am Mëttelpunkt. Si funktionéiert wéi e Laboratoire, an deem experimentéiert, reflektéiert an d'Demokratie konkret erlieft gëtt. Uschléissend gi mir zesummen an den Oscar's Bar zu Mëtteg iessen. Um Menu steet "fish and chips". Duer no huet jiddereen d'Méiglechkeet, seng Zäit fräi an der Stad ze gestalten.

Lors de cette exposition interactive à l'Abbaye de Neumünster, la démocratie et la société luxembourgeoise sont au cœur du sujet. Elle fonctionne comme un laboratoire dans lequel on expérimente, on réfléchit et on découvre la démocratie de manière concrète. Ensuite, nous irons déjeuner ensemble à l'Oscar's Bar. Au menu : « fish and chips ». Par la suite, chacun aura la possibilité de passer librement son temps en ville.

 Freiden / vendredi 22.05.  25 € (ouni Gedrenks / sans boissons)

 09h15 – 14h00

 Partenariat Zentrum fir politesch Bildung

 Gare Bettembourg –
Train 09h27

 15.05.

Umeldung / Inscription :

 +352 51 16 06-8001

 deforum@elisabeth.lu

Generatiounsatelier: Brennnessel-Chips

Atelier générationnel : chips d'orties



D'Brennnessel ass vill méi wéi just Onkraut, si ass gesond a voller gudder Wierkunge fir zb. Rheuma, Arthros, Prostat a Bloss. Och an der Kichen ass se villsäiteg ze benotzen. Kommt mat a léiert d'Konscht wéi een se richtig pléckt, ouni sech ze picken, fir wat een se alles benotze kann a wéi een lecker Brennnessel-Chips zoubereet. Eng flott intergenerationell Aktivitéit fir z'entdecken, ze léieren an ze genéissen!

L'ortie est bien plus qu'une simple mauvaise herbe : elle est saine et possède de nombreuses vertus, notamment pour les rhumatismes, l'arthrose, la prostate et la vessie. Elle est aussi très polyvalente en cuisine. Venez apprendre l'art de la cueillir correctement sans vous piquer, découvrir ses multiples usages et préparer de délicieuses chips d'ortie. Une belle activité intergénérationnelle pour découvrir, apprendre et savourer !



Dënschden / mardi 26.05.



Partenariat SEA Bettembourg, SICONA Kids



14h30 - 17h00



Gratis / gratuit



Parking Bëschkierfeg
CR 163 L-3346 Bettembourg



19.05.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu



Naturforscher entdecken Biodiversitéit



Explorateurs de la nature découvrent la biodiversité



D'Natur fänkt virun eiser Dier un! Moies entdecke Kanner a Senior:innen zesumme Beetebuerg als Naturdetektiven a léieren d'Biodiversitéit kennen. Uschléissend ass e gemeinsaamt Mëttegiessen virgesinn an am Nomëtteg sti spannend Workshops, wéi Bestëmmungen, Wëllkräider entdecken an en eegenen Natur-Ambassadeuren-Logo gestalten um Programm. Eng flott intergenerationell Aktivitéit!

La nature commence devant notre porte ! Les enfants et les seniors découvrent ensemble Bettembourg en tant que détectives de la nature et apprennent à connaître la biodiversité. L'après-midi : des ateliers passionnants – identification des espèces, découverte des plantes sauvages et création de leur propre logo des ambassadeurs de la nature. Une belle activité intergénérationnelle !



Samschdes / samedi 30.05.



Partenariat SEA Bettembourg, SICONA Kids



09h00 - 17h00



Gratis / gratuit



deForum



22.05.



Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Atelier Aletheia



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

09.06. : Les mystères de l'alphabet

07.07. : Initiation à l'architecture antique


11.08. : La médecine d'Hippocrate

 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

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



D'Begéinung tëscht Jonk a manner Jonk ka fir béid Säite beräicherend sinn: d'Kanner freeën sech iwwer gemeinsam Entdeckungen, an och bei den Erwuessene ginn Erënnerungen erwächt a flott Gespräicher ugestouss. Zesumme Momenter z'erliewen, ze entdecken an ze deele schafft eng ganz besonnesch Atmosphär.

La rencontre entre les différentes générations peut être enrichissante pour tout le monde : les enfants sont heureux des découvertes partagées, tandis que chez les adultes, ces moments réveillent des souvenirs et favorisent de beaux échanges. Vivre, découvrir et partager des instants ensemble crée une atmosphère tout à fait particulière.

10.06. Moiesiessen am Bësch / *petit-déjeuner en forêt* 08h30 – 10h00

19.08. Ee Moien am Bongert / *matinée au coeur du verger* 09h30 – 11h30



Mëttwochs / *mercredi*



Gratis / *gratuit*



185, route de Mondorf
L-3260 Bettembourg



Partenariat SEA inclusif Kokopelli



05.06. / 14.08.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Zesumme Mëttegiessen

Déjeuner convivial



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

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

- 11.06.** Gefëllte Paangech am Schäffche à la Pir Moos mat Râis an Zalot, Glace / crêpe gratinée au four à la façon de Pir Moos avec riz et salade, glace **15€**
- 13.08.** gebake Fësch, gebootschte Gromperen an Zalot, Uebstspiiss / poisson frit, pommes de terre sautées et salade, brochette de fruits **25€**



Donneschdes/ jeudi



Team deForum



10h00/12h00 - 14h30



jeeweils bis Méindes virdrun /
chaque lundi précédent



deForum

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Yoga mat Klangrees & TeaTime



Mir stëmmen eis op de Summer an: eng douce Yogastonn kombinéiert mat de berouegende Kläng vu verschidde Klangschuelen fir Kierper a Geescht an eng harmonesch Balance ze bréngen. Uschléissend genéisse mir dës Energie an Erfahrung bei enger gemittlecher Taass Kaffi oder Téi an engem Stéck Kuch, bei guddem Wieder och op eiser Terrass. D'Sessioun ass fir all Niveau gëeegent an och um Stull méiglech.


 Freiden 12.06.

 14h30 - 16h30

 deForum

 40 €

 matbréngen: Yogamatt, Decke, Këssen, bequeem Gezei

 Lea Schonne – professeure de Hatha Yoga &
Manon Hammes – pédagogue de relaxation et du son

 LU

 05.06.

Umeldung / Inscription :

 +352 51 16 06-8001

 deforum@elisabeth.lu



Wanderungen & Mëttegiessen

Randonnées & déjeuner



Bei dëse méi längerer Wanderunge gi mir den historesche Minett entdecken a verbannen dëst mat engem gemeinsamen Mëttegiessen an der Ëmgéigend:

Ces randonnées plus longues vous invitent à découvrir le « Minett » historique, tout en profitant d'un déjeuner convivial dans la région :

- 16.06.** historesche Wanderwee am Wal vum Club Vosgien am Bësch zu Zouffttgen (+/- 11km) & Restaurant Parc Le'h
- 18.08.** guidéiert Geschichtswanderung duerch de Minett zu Rëmeleng (+/- 8km) & Brasserie Musée des Mines



Dënschdes / *mardi*



09h00 - 15h30



RDV per E-mail / Tel.



Käschten op der Plaz /
frais sur place



Trapen ze goen! fest Schong an ugepasste Gezei, Gedränk mathuelen /
Escaliers en route ! chaussures fermées et vêtements adaptés, apporter une boisson



Team deForum



09.06. / 11.08.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Kinoabend : Ach diese Lücke, diese entsetzliche Lücke



Joachim (20) bewirbt sich an einer renommierten Schauspielschule in München und wird zu seinem Erstaunen angenommen. Um sich die Otto Falkenberg Schule leisten zu können, zieht er bei seinen Großeltern Inge und Hermann ein. Zwischen der anstrengenden Schauspielausbildung und den bizarren, oft alkoholgetränkten Ritualen seiner Großeltern, versucht er seinen Weg durchs Leben zu finden.



Donnerstag 18.06.



19h00 - 21h00



Ciné Le Paris



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



Gratis / *gratuit*



DE 135 Minuten Komödie, 2026

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beeteburg:
hunchereng
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 Outletzenteren an eiser Ëmgéigend. Bad Münstereifel ass perfekt fir eng entspaant Shoppingtour mat vill Zäit fir duerch déi historesh Stroossen ze bummelen. Fir e gemeinsaamt Mëttegiessen am Bitburger Bierhaus ass gesuergt.

Passez une agréable journée de shopping, entièrement à votre rythme, dans l'un des centres outlets les plus prestigieux du pays. 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 le «Bitburger Bierhaus» Restaurant est prévu.

Menu 1 : Rëndfleeschgulasch mat Spätzlen an roude Kabes mat Apel / goulash de bœuf avec "spätzle" et chou rouge aux pommes

Menu 2 : Gnocchi mat Spinat-Ram-Zooss a Pinienkären / gnocchi à la sauce crème aux épinards et pignons de pin



Freides / vendredi 19.06.



75 € Transport, Plat, Café



08h30 - 20h00



Partenariat Club Haus an de Sauerwisen



Parking Skatepark



05.06.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Eis faarweg Bléiinsel

Notre îlot fleuri coloré



Zesumme gi mir an de Jaquintskaart zu Beetebuerg a schafen nei Liewensraim fir Insekten an Déieren. Kanner a Senior:innen gestalten Bléiinselen, eng Kräiderspiral a léieren dobäi d'Wichtigkeet vun der Biodiversitéit kennen. Planzen, séinen a kreativ gestalten, eng flott intergenerationell Aktivitéit, déi Natur, Léieren a Praxis verbënnt!

Ensemble, nous nous rendons au jardin communautaire de Bettembourg pour créer de nouveaux habitats pour les insectes et les animaux. Les enfants et les seniors réalisent des îlots fleuris et une spirale d'herbes aromatiques tout en découvrant l'importance de la biodiversité. Planter, semer et créer de manière créative : une belle activité intergénérationnelle qui allie nature, apprentissage et pratique !



Dënschdes / mardi 30.06.



Partenariat SEA Bettembourg,
SICONA Kids



14h30 - 17h00



Gratis / gratuit



deForum



22.06.



Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu



GEMENG
LEIDELANG

Zesumme
liewen
GEMENGEPAKT

club
aktiv deForum

GREEN.
EVENTS

Mir sichen
engagéiert Leit
déi eis de
05.07 ab 9h
op eiser Statioun
hëllefe fir:

MARCHE GOURMANDE LEUDELANGE

All Hëllef ass wëllkomm:

✉ deforum@elisabeth.lu

☎ 51 16 06-8001

BENEVOLLE GESICHT



**Hutt Dir Loscht eis ze ënnerstëtzen?
Mir freeën eis iwwer benevöll Hëllef a
verschiddene Beräicher :**

- >>> Gaaschtwiert fir eis Cafeteria
"Beetebuerger Stuff"**
- >>> Leedung vun Heekel-, Bitz-
oder Strécknomëtteger**
- >>> Beroder:in fir déi digital Welt**
- >>> Begleedung bei Dagesausflich**
- >>> Geschichtenerzieler:in fir Kanner**
- >>> Passionéiert Hobbybäcker:in**



**Dir wëllt lech benevöll engagéieren an eppes Schéines mat an
de Club bréngen? Da mellt lech gär bei eis :**

 51 16 06-8001

 deforum@elisabeth.lu

**club
aktiv** de**Forum**

Grillmëtten an ärem Club

Après-midi barbecue dans votre club



Et ass Zäit fir e flotten Nomëtte voller Freed, gudde Gespréicher a leckerem Iessen! Mir profitéiere vun eiser schéiner Terrass, genéissen d'Wieder an zu Mëtteg gëtt et allerhand vum Grill, en Zalotebuffet an en Dessert fir ofzeschleissen. Kommt a gudder Laun a verbréngt e frëndlecht Mateneen.

C'est le moment de passer un bel après-midi plein de joie, de bonnes conversations et de délicieux repas ! Nous profiterons de notre belle terrasse, du beau temps et au déjeuner il y aura tout ce qu'il faut du barbecue, un buffet de salades et un dessert pour terminer. Venez avec bonne humeur et passez un moment convivial.



Donneschdes / jeudi 09.07.



18 €



10h00 / 12h00 - 15h00



Team deForum



deForum



02.07.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Buerfousswee begleitet vun eiser Reflexologin



Erlieft d’Kraaft vun der Natur, gënnt Iech eng kleng Auszäit a kommt mam Tamara op eng eenzegarteg Rees. De Buerfousswee zu Diddeleng ass e 550m laange Sënnespad mat 19 Statiounen, déi mat verschidden Naturmaterialie bedeckt sinn. Begleet vun eiser erfuerener Reflexologin, erlieft Dir, wéi d’Goen op natierleche Materialie wéi Steng, Holz a Sand är Sënner schäerft an är Féiss duuss masséiert. Tamara erkläärt Iech ennerwee d’Wierkung vun der Reflexologie, wéi de Selbstheellungskraaft vum Kierper nees aktivéiert gëtt, wouduerch Blockade geléist ginn, deelt d’Virdeeler vum Buerfoussgoen mat, proposéiert Uechtsamkeetsübungen an nach villes méi. Loosst Iech duerch gezielten Impulser op äre Féiss zu enger déiwer Erhuelung vu Kierper a Geescht féieren.



Freiden 10.07.



10 €



03.07.



14h30 - 17h30



Tamara Leuck
vun Tamara_Reflexologie



3, rue de la Forêt
L-3471 Dudelange



Matbréngen : Handdusch
Partenariat Club Aktiv+ Diddeleng

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Petanque Tournoi



Loscht un engem Petanque Tournoi deelzehuelen? Mellt Iech bei eis un a mir trieden als Club an 3er Teams géint aaner Equippen am Boulodrome National un. Op dësem organiséierten Tournoi ass och fir Iessen a Gedrénks gesuergt.

Envie de participer à un tournoi de pétanque ? Inscrivez-vous auprès de nous et nous affronterons d'autres équipes en tant que club au boulodrome. Des collations et des boissons seront également proposées lors de ce tournoi organisé.



Samschden / samedi 11.07.



09h45 - 15h00



Boulodrome National
184, Chemin Rouge
L-4480 Belvaux



w.e.g. är Bulle matbréngen /
s.v.p. apportez vos boules

Partenariat Club Kordall Aktiv,
Fédération Luxembourgeoise
de Boule et de Pétanque, Mai-
son des Jeunes Differdange



22.05.



5 € pro Ekipp, ob der Plaaz ze bezuelen /
par équipe, paiement sur place

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

BBQ Workshop

Cours de barbecue



Entdeckt d'Konscht vum Grillen an enger flotter Atmosphär! Zesumme mat zwee Experte léiert Dir verschidde Grilltechniken, kritt Tipps fir Fleesch a vegetaresch Varianten ze grillen. Hei sidd Dir beim Grillen aktiv mat agebonnen a schmaacht och zesummen déi verschidde Präparatiounen.

Découvrez l'art de la cuisson au barbecue dans une ambiance conviviale! En compagnie de deux experts, vous apprendrez différentes techniques de cuisson et bénéficierez de conseils pour cuisiner de la viande et des plats végétariens. Vous participerez activement à la préparation des grillades et dégusterez ensemble les différentes recettes.



Dënschdes / mardi 14.07.



50 € Workshop, Iessen, 1 Gedrénks



10h00 - 14h00



03.07.



deForum



Team Nondikass! a.s.b.l.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Bakstuff : Kéistaart

Atelier pâtisserie : gâteau au fromage



An dëser Bakstuff dréint sech alles ëm Kéistaart, beléifte Klassiker mat Traditioun, dee scho laang vill Leit begeeschtert. An dëser Bakstuff weist d'Nancy eis mat sengem Wëssen a flotten Tipps, wéi dës lecker Spezialitéit geléngt. Eng schéi Geleeënheet, fir ze baken, ze léieren an dobäi e genësserleche Moment ze verbréngen.

Dans cet atelier, tout tourne autour du gâteau au fromage, un grand classique apprécié et riche en tradition, qui séduit depuis longtemps de nombreuses personnes. Lors de cet atelier de pâtisserie, Nancy nous montrera, grâce à son savoir-faire et à ses précieux conseils, comment réussir cette délicieuse spécialité. Une belle occasion de pâtisser, d'apprendre et de partager un moment gourmand et convivial.



Donneschdes / jeudi 02.07



14h00 - 17h00



KulTourhaus



15 €



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



Nancy Serrano



10.07.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beeteburg:
hunchereng
nærzeng

eis gemeng

Maastricht



Flanéiert iwwert de Wochemaart zu Maastricht, wou ee Blummen, Regionalprodukter, Stëfter an allerhand ze kucken, ze schmaachen an ze kafe kritt. Uschléissend kënnt Dir är Akeef am Bus nidderleeën, bevir Dir de Rescht vum Mëtteg zu fräier Verfügung hutt a Maastricht ganz op är Aart a Weis genéisse kënnt.

Promenez-vous au marché hebdomadaire de Maastricht, où vous pourrez voir, goûter et acheter des fleurs, des produits régionaux, des stylos et tout le reste. Vous pourrez ensuite déposer vos achats dans le bus, avant de disposer du reste de l'après-midi pour profiter de Maastricht à votre manière.



Freides / vendredi 17.07.



45 €



7h00 P Skatepark
69, rte de Luxembourg
+ L- 3253 Bettembourg



01.07.



7h15 Place du Lavoir
L-3358 Leudelange

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Visite Imprimerie REKA



Mir werfen e Bléck hannert Kuliss a kréien erklärt wéi eis Broschür, déi dir hei an der Hand haalt, hiergestallt gëtt. Wéi kënn et vun der Iddi an dem Inhalt aus eisem Haus bis zur Realisatioun vum Produkt bei REKA ? Dëst a villes méi gitt Dir op dësem Muere gewuer an uschléissend ass nach e gemeinsaamt Mëttegiessen am Restaurant L'Appuntamento virgesinn.

Nous jetons un coup d'œil en coulisses et découvrons comment la brochure, que vous tenez entre les mains, est réalisée. Comment passe-t-on de l'idée et du contenu développés par notre équipe à la réalisation du produit chez REKA ? Vous découvrirez cela et bien plus encore au cours de cette matinée, suivie d'un déjeuner convivial au restaurant L'Appuntamento.



Donneschdes / jeudi 06.08.



Transport op Ufro /
transport sur demande



10h00 - 15h00



LU / FR / DE



2A, Zare Ilot-Est L-4385 Ehlerange



20 € Menu



03.08.

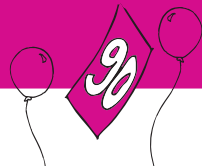
Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu



Café MultiKulti



Genéisst eng gemittlech a kulturell Rees. Bei engem Moieskaffi entdeckt Dir nei Goûten a kritt en Abléck an Traditiounen aus verschiddene Kulturen. All Kéier steet en anert Land am Mëttelpunkt.

Profitez d'un moment convivial et d'un voyage culturel. Autour d'un petit-déjeuner, découvrez de nouvelles saveurs et un aperçu des traditions de différentes cultures. Chaque fois, un autre pays est mis à l'honneur.

20.08. Mexico / Mexique



Donneschdes / jeudi



18 €



10h00 - 12h00



Team deForum



deForum



13.08.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Zirkus Optrëtt

Spectacle de cirque



Am Zirkuszelt Proscho waarden op eis reservéiert Plazen, fir dës ganz besonnesche Moment vun de Kanner aus de Vakanzenaktivitéiten zesummen z'erliewen. Kommt mat, encouragéiert d'Kanner a loosst Iech vun enger faarweger, lëschtger a beandrockender Zirkusatmosphär maträissen. Dësen Optrëtt ass och eng flott Geleeënheet fir mat Enkelkanner, Kanner oder anere Familljememberen zesummen e schéine Moment ze verbréngen.

Sous le chapiteau du Cirque Proscho, des places réservées nous attendent pour partager ensemble ce moment si particulier des enfants des activités de vacances. Venez les applaudir et laissez-vous emporter par l'ambiance colorée, joyeuse et impressionnante du cirque. Ce spectacle est aussi une belle occasion de partager un joli moment avec ses petits-enfants, ses enfants ou d'autres membres de la famille.



Freides / vendredi 21.08.



Gratis / gratuit



13h45 – 15h30



Partenariat SEA Bettembourg



Parking bei der Schwemm



17.08.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Summerlecht Blumenarrangement

Arrangement floral estival



An dësem kreativen Atelier gestalt Dir Är ganz perséinlech Blumendekoratioun. Mat schéine saisonale Blummen an einfachen Technike kritt Dir ënnert Uleedung Schrëtt fir Schrëtt gewisen, wéi en harmonescht Arrangement entsteet.

Dans cet atelier créatif, vous réalisez votre propre décoration florale personnalisée. Avec de belles fleurs de saison et des techniques simples, vous êtes guidé pas à pas pour créer une composition harmonieuse.

 Dënschdes / mardi 25.08.

 60 €

 16h00 - 18h00

 Floristin Jeanette Lobner vum
Floristikatelier Fëlschdref

 Scouts Chalet
« Schwengsweed »

 18.08.

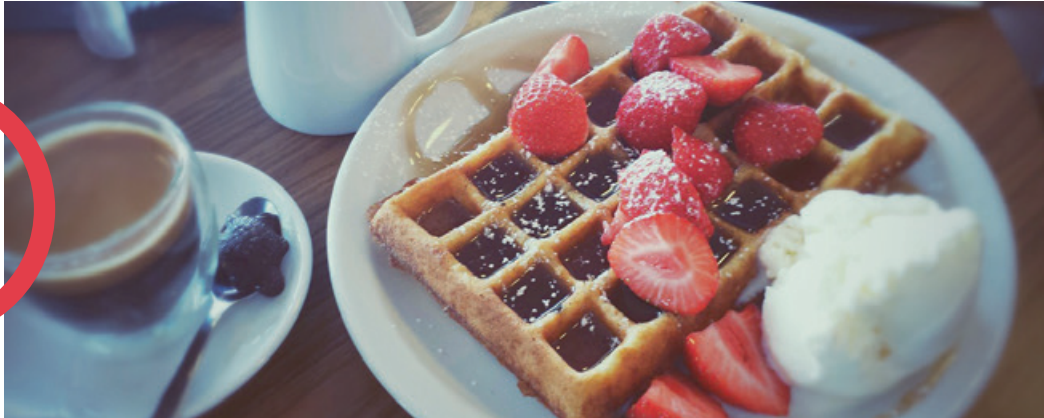
Umeldung / Inscription :

 +352 51 16 06-8001

 deforum@elisabeth.lu

Eisekuchen Nomëtten

Après-midi des gaufres



Et ass Schueberfouerzäit an dat heescht fir eis och Eisekuchenzäit. De Pir Moos baakt eis seng legendär Eisekuche mat verschidden Topping. Kommt, tauscht Iech iwwert Erënnerung vun der Fouer aus, lieft Traditiounen, verbréngt e gesellege Moment bei eis op der Terrass a genéisst e gudden Eisekuch.

C'est le temps de la « Schueberfouer » et cela signifie aussi le temps des gaufres pour nous. Pir Moos nous prépare ses légendaires gaufres avec diverses garnitures. Venez échanger des souvenirs de la fête foraine de la ville, vivre des traditions, passer un moment convivial sur notre terrasse et déguster une bonne gaufre.



Mëttwoch / mercredi 26.08.



Käschten op der Plaz /
frais sur place



14h00 - 16h30



Pier Moos, fréiere Patissier /
ancien chef pâtissier



deForum



19.08.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Ulmet: Draisinentour



Freet Iech op en aktiven a sportlechen Ausfluch an der Natur. Am Kuseler Musikantenland entdecker mir d'Géigend op eng ganz besonnesch Aart: mat der Draisin, "Vëlo fueren op de Schinnen". Mir starte mat engem Hausapëritif am Waldhotel Felschbachhof, duerno gëtt vun Altenglan bis Lauterecken pedalléiert, flott Pausen ageluecht an op der 20km Streck e gudde Picknick genoss. E gesellege Moment voller Bewegung, Spaass a schéi gemeinsam Erfarungen! Den Dag gëtt ofgeschloss mat engem räich-haltege Buffet an der schéiner Finnhütte, éier et nees op d'Heemrees geet.

Découvrez la région « Kuseler Musikantenland » de façon originale : à vélo sur les rails avec la draisine. Commencez par un apéritif fait maison au « Waldhotel Felschbachhof », puis pédalez 20km d'Altenglan à Lauterecken avec des pauses et un pique-nique en cours de route. Une journée conviviale en pleine nature, pleine de mouvement et de plaisir se termine par un délicieux buffet à la charmante « Finnhütte » avant le retour.

 Donneschden / jeudi 27.08.

 145 € Transport, Apéritif, PickNick, Buffet, Draisine

 07h45 - 22h00

 Partenariat Club Haus beim Kiosk, Club Haus an de Sauerwisen

 Parking Skatepark

 15.07.

Umeldung / Inscription :

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

Schueberfouer Iessen

Repas à la Schueberfouer



Kommt mat eis traditionell e gudde gebake Fouerfësch oder och eppes Aneschters zu Mëtteg iessen a verbréngt e gesellege Moment a gudder Gesellschaft. Uschléissend ass nach Zäit fir duerch Schefferallée ze schlendern oder sech nach en Eisekuch ze gënnen, sou wéi Dir Loscht a Laun hutt.

Venez déjeuner avec nous traditionnellement un bon poisson frit ou bien autre chose et passer un moment agréable en bonne compagnie. Ensuite, il vous restera encore du temps pour flâner dans la Schefferallée ou pour déguster une gaufre ou une glace, selon vos envies.



Donneschdes / jeudi 03.09.



Käschten op der Plaz /
frais sur place



12h00 - 15h30



Team deForum



Restaurant-Friture Chez Irène
1, allée Scheffer L-2520 Luxembourg



27.08.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Marie-Astrid



Verbringen Sie mit uns und unseren Freunden der anderen Club Aktiv+ einen herrlichen Tag an Bord der MS Princesse Marie-Astrid. Genießen Sie bei gutem Essen und Trinken einen unvergesslichen Nachmittag auf der wunderschönen Mosel. Musikalisch wird uns „Der Klimperhari“ begleiten und für gute Stimmung sorgen. Menüauswahl :

Venez passer une journée avec nous et nos amis des autres clubs Activ+ à bord du bateau MS Princesse Marie-Astrid. Profitez d'un après-midi inoubliable sur la magnifique Moselle en dégustant de bons plats et boissons. «Der Klimperhari» nous accompagnera en musique et mettra de l'ambiance. Choix de menu:

Feine Gemüsecremesuppe / fine crème de légumes

*Königinpastete, Pommes Frites und Salat /
Bouchée à la reine, pommes frites et salade*

Oder / ou

*Gebratene Polenta mit Champignon-Ragout und Gemüse /
Polenta rôtie avec ragoût de champignons et légumes*

Apfeltorte Grossmutterart mit Vanilleeis / Tarte grand-mère avec sa glace vanille



Dienstag / *mardi* 22.09.



85 € Transport, Schifffahrt,
Menu, Musik, Begleitung



10h45 -18h00



07.08. (begrenzte
Plätze/*places limitées*)



Parking Skatepark 69, route de Luxembourg L-3253 Bettembourg

Umeldung / *Inscription* :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu



Eise véierbeenege
Begleeder de

PACO

Mam Paco kënt e Stéck Liewensfreed mat an d'Haus.
An Zukunft begleet hien, mat senger Meeschtesch dem Lynn,
eis an eisem Cluballdag.

Unhand vu sengem Logo bei der jeeweileger Aktivitéit wësst
Dir Bescheed wou Dir hien begéine kënt a seng Präsenz gëtt
zousätzlech bei eis am Club un der Agangsdier ugekënnegt.

Wat de Paco mat sech bréngt:

Seng Präsenz ka Begéinunge vereinfachen, Gespréicher
ureegen a ville Mënschen e Gefill vu Wiermt, Noperschaft a
Freed schenken. Mat senger roueger a frëndlecher Aart dréit
hien zu enger agreabeler an härerzlecher Atmosphär bäi.

Bei Froen oder fir weider
Informatiounen kënt dir
eis gäre kontaktéieren

☎ 51 16 06-8001

✉ deforum@elisabeth.lu

club
aktiv deForum



Fuesbal Café MultiKulti



Baashtnech - War Musee



D'Welt aus der Sicht vun eise Jengsten entdecken



Gesellschaftsspiller



Gesellegen Trëppeltour



Relax & Recharge



Floor Curling

RÈGLEMENT D'ORDRE INTERNE (ROI)

Häerzlech wellkomm am Club Aktiv+ 'deForum'

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

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

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

Deelhuelen un all eisen Aktivitéiten ass op Är eege Verantwortung a Risiko. De Club Aktiv+ deForum, 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 Trëppeltier, Ausflug 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 ausgeschriwwen Materialie matzebréngen. Mir stinn zu Ärer Verfügung fir Informatioun a Berodung.

Am Respekt virun alle Bedeelegte biede mir Iech w.e.g. pünktlech zu den Aktivitéiten ze kommen. Am Ausnahmefall 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 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/Ausflug 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 Waardelëscht 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 rembourséieren. Bei Ofbroch, Net-Deelhuelen oder verpassten Eenheete vu Coursen/ Aktivitéite gëtt grondsätzlech keng Réckerstattung uegebueden.

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% 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 ënnert der Rubrik Club Aktiv+ deForum disponibel.

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

Mir soen Iech Merci am Virus fir är Äert Versteesdemech an Är Zesummenaarbecht.
Äert Team vum Club Aktiv+ deForum

UMELDUNGSFICHE

NUMM :

VIRNUMM :

ADRESS :

L-

UERTSCHAFT :

TELEFONSNUMMER :

EMAIL :

NATIONALITÉIT:

GEBUERTSDATUM :

Heimat mellen ech mech u folgenden Aktivitéiten un :

.....

.....

.....

.....

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

Ënnerschrëft



Einverständniserklärung zur Verwendung und Veröffentlichung von Bildmaterial

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

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

• **Verarbeitete Daten:**

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

• **Rechtsgrundlage:** Einwilligung der Person

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

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

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

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

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



Ansprechpartner für die Wahrnehmung Ihrer Rechte :



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

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

Ja Nein

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

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

Ja Nein

Ort , am

Unterschrift





Déclaration de consentement pour l'utilisation de mon image

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

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

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

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



Personnes à contacter pour exercer vos droits :



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

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

Oui **Non**

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

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

Oui **Non**

à, Le

Signature



FICHE D'INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

L-

LOCALITÉ :

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE :

EMAIL :

NATIONALITÉ :

DATE DE NAISSANCE :

Avec ceci, je m'inscris aux activités suivantes :

.....

.....

.....

.....

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

Signature

RÈGLEMENT D'ORDRE INTERNE (ROI)

Bienvenue au Club Aktiv+ 'deForum'

Nous souhaitons permettre à 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+ deForum 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+ deForum et consultables sur notre site : 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 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+ deForum

Zum Ofschluss: E puer typesch lëtzebuergesch Spréchwierder. Fannt er-
aus, wat si bedeiten.

"Och eng blann Sau kann eng Eechel fannen."

"Et ass éischter gesot wéi gedoen."

"Engem en X fir en U virmaachen."

"Déi dommt Baueren hunn déi déckst Gromperen."

LES INSTITUTIONS DE ELISABETH

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



ISSN 3088-6325
ISSN 3088-6333