deForum

AKTIVITÉITSPROGRAMM

September - Dezember 2026

Programme d'activités

septembre - décembre 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 Gesellegen Trëppeltour/ *Randonnée conviviale*

p.16 Keelenowend / *Soirée jeu de quilles*

p.17 Schueberfouer Iessen/ *Repas à la Schueberfouer*

p.18 Petanque

p.19 Gesellschaftsspiller/*Jeux de société*

p.20 Zesumme Méttegiessen/ *Déjeuner convivial*

p.21 Europäesch Mobilitéitswoch/ *Semaine européenne de la mobilité*

p.22 Treff2Talk

p.23 Fit am Kapp - är geeschteg Fitness stäerken

p.24 Sport- a Beweegungscoursen/ *Activités physiques*

p.25 Floor Curling

p.26 Naturambassadeuren zu Beetebuerg ënnerwee/*Ambassadeures de la nature en route à Bettembourg*

p.27 Yoga fir Jiddereen

p.28 D' Lëtzebuerger Militärmusek/*La Musique Militaire Grand Ducale*

p.29 Gut geschützt durch die kalte Jahreszeit

p.30-42 MOUNT VUN DE SENIOREN

p.43-45 DAG VUN DE SENIOREN

p.46 Traditioun, Beweegung a Musek/*Tradition, mouvement et musique*

p.47 Atelier Aletheia

p.48 Hierscht Blummenarrangement/ *Arrangement floral d'automne*

p.49 Nuite des Lanternes

p.50 BINGO BINGO

p.51 Fakt oder Fake: Desinformatioune verstoen

p.52 Barista & Kaffi Workshop

p.53 Café MultiKulti

p.54 Stäerkt Är Immunitéit fir de Wanter/*Boostez votre immunité pour l'hiver*

p.55 Zwee Deeg Chrëschtdags- & Adventszauber/ *Deux jours de magie de Noël et de l'Avent*

p.57 Bakstuff : traditionell Bûche/*Atelier pâtisserie : bûche de Noël*

p.58 Neijoersconcert Philharmonie/ *Concert du Nouvel An*

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*

Neies entdecken, Besonnesches erliewen

Léif Lieserinnen a Lieser,

An dëser neier Broschür erwaart Iech nees e villfältege Programm mat flotten Aktivitéiten, neien Entdeckungen a ville Geleeënheete fir zesummen aktiv ze sinn, sech auszetauschen an eng gutt Zäit ze verbréngen.

Déi nächst Méint stinn am Zeeche vu wichtegen an aktuellen Themen. Am Kader vum Mount vun de Seniore vun der Gemeng Beetebuerg an dem Dag vun de Senioren, dee vun der Gemeng Leideleng proposéiert gëtt, stelle mir d'Roll, d'Erfarungen an d'Bedierfnesser vun eelere Mënschen an de Mëttelpunkt.

Och d'Europäesch Mobilitéitswoch, d'Woch vun der digitaler Inclusioun an d'Woch vun der mentaler Gesondheet fanne sech an eisem Programm erëm. Si weisen, wéi wichteg Beweegung, Mateneen, déi digital Welt an e gutt psychescht Gläichgewiicht am Alldag sinn.

Vill vun dësen Aktivitéiten entstinn an enker Zesummenaarbecht mat de Gemenge Beetebuerg a Leideleng. Duerch dës wäertvoll Partnerschafte kënne mir Iech nei Impulser, interessant Informatiounen a besonnesch Momenter ubidden.

E ganz besonnescht Highlight waart dës Kéier op Iech: No laangem a gedëllege Waarde geet endlech e Wonsch an Erfëllung, deen eis Participanten zanter eiser Ouverture am Joer 2023 ëmmer nees un eis erugedroen hunn. Fir déi éischte Kéier geet et mat eis e bësse méi wäit fort, an och net direkt nees Heem. Méi wëlle mir nach net verroden. Nëmmen esou vill: Et lount sech d'Broschür genee duerchzebliederen a virun allem bis zum Schluss. 🙂

Nieft dësem Highlight gëtt et nach vill weider Neies ze entdecken: Aktivitéite fir Kierper a Geescht, kulturell Erfarungen, Ausflich a gemittlech Momenter fir zesummen ze laachen, ze léieren an nei Bekanntschaften ze maachen.

Huelt Iech Zäit fir duerch eis Broschür ze bliederen an dat erauszesichen, wat Iech Freed mécht. Mir hoffen, datt fir jiddereen eppes dobäi ass, wat Loscht mécht matzemaachen.

Lynn Hary
Chargée de direction
deForum

Découvrir de nouvelles choses, vivre des moments uniques

Chères lectrices, chers lecteurs,

Cette nouvelle brochure vous réserve à nouveau un programme varié, riche en belles activités, en découvertes et en nombreuses occasions de rester actifs, d'échanger et de passer de bons moments ensemble.

Les prochains mois seront placés sous le signe de plusieurs thèmes importants et actuels. Dans le cadre du Mois des seniors de la Commune de Bettembourg et de la Journée des seniors proposée par la Commune de Leudelange, nous souhaitons mettre à l'honneur le rôle, l'expérience et les besoins des personnes âgées.

La Semaine européenne de la mobilité, la Semaine de l'inclusion numérique et la Semaine de la santé mentale trouveront également leur place dans notre programme. Elles nous rappellent l'importance de l'activité physique, du vivre-ensemble, de l'accès au monde numérique et d'un bon équilibre psychique au quotidien.

De nombreuses activités sont organisées en étroite collaboration avec les communes de Bettembourg et de Leudelange. Grâce à ces précieux partenariats, nous pouvons vous proposer de nouvelles idées, des informations intéressantes et des moments particuliers.

Un moment fort vous attend également dans cette édition : après une longue attente, un souhait régulièrement exprimé par nos participants depuis notre ouverture en 2023 va enfin se réaliser. Pour la toute première fois, nous partirons un peu plus loin… et nous ne rentrerons pas directement à la maison. Nous ne souhaitons pas encore vous en dire davantage. Une seule chose est certaine: cela vaut la peine de parcourir attentivement cette brochure. 🙂

En plus de ce moment fort, de nombreuses autres nouveautés sont à découvrir: des activités pour le corps et l'esprit, des expériences culturelles, des excursions ainsi que des moments conviviaux pour rire, apprendre et faire de nouvelles rencontres.

Prenez le temps de feuilleter notre brochure et de choisir ce qui vous fait plaisir. Nous espérons que chacun y trouvera une activité qui lui donnera envie de participer.

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

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:
huncherreng
näerzeng
eis gemeng

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.

Clean Up Day @Leudelange

Esou ewéi lescht Joer, mécht och dëst Joer de Club Aktiv+ de*F*orum nees beim Clean Up Day den 12.September zu Leideleng mat. Mir ginn zesummen an der Gemeng botzen, all Hëllef ass wëllkomm. Dir hutt dësen Dag nach näischt um Programm, da kommt schléisst Iech eis un a mir verbréngen e flotten Dag an der frëscher Loft a setzen eis gläichzäiteg fir eng propper Ëmwelt an.

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*

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng
eis gemeng

Cours de Smartphone pour seniors

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.

Clean Up Day @Leudelange

Comme l'année dernière, le club Aktiv+ deForum participe à nouveau cette année à la journée mondiale du nettoyage, le 12 septembre à Leudelange. Nous allons nettoyer ensemble la commune, et toute aide est la bienvenue. Si vous n'avez encore rien de prévu ce jour-là, rejoignez-nous pour passer une agréable journée en plein air tout en agissant pour un environnement plus propre.

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
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 ausschëd-den? 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 bréngе 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*

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

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*

de*Forum*

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

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.

15.12. : EXTRA Tour - Glühwäinwanderung / *randonnée au vin chaud*

ëmmer Dënschdes / *tous les mardis*

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

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 ausklëngen.

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*
02.09. / 07.10. / 04.11. / 02.12.

16h00 - 20h30

Simon's Bistro
2, rue de Roedgen
L-3961 Ehlange-sur-Mess

Käschten op der Plaz / *frais sur place*

Team de*Forum*

jeweils eng Woch virdrun / *une semaine en avance*

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 schlenderen 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.

12h00

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

Käschten op der Plaz / *frais sur place*

Team deForum

01.09.

Umeldung / *Inscription* :

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

Petanque

Gesond iessen
Méi beweegen

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.

all 1. an 3. Méinden vum Mount September an Oktober / *tous les 1^er^ et 3^e^ lundis du mois septembre et octobre*

14h30 - 16h30

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

Gratis / *gratuit*

Team de*Forum*

Partenariat Seniorekommissioun vun der Gemeng Leideleng / *Commission des séniors de la commune* de Leudelange
Bréngt w.e.g. är Bulle mat an e Becher / *s.v.p. apportez vos boules et un gobelet*

jeeweils Mëttwochs virdrun / *chaque mercredi précédent*

Umeldung / *Inscription* :

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

GEMENG
LEIDELENG

Gesellschaftsspiller

Jeux de société

Loscht op e flotten Nomëtteg a gudder Gesellschaft? Da kommt bei eis laanscht! Gesellschaftsspiller bréngen Spaass a verbannen. Ob taktesch, lëschteg oder klassesch, 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*

de*Forum*

Team de*Forum*

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

Zesumme Mëttegiessen

Déjeuner convivial

Eemol de Mount gëtt de Gomm mat neie Goûte bei engem gemittleche 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 :

10.09. Italia: Dolce Vita um Teller - Tri di Pasta, Panna Cotta

08.10. Mexico: Wierzeg, faarweg a voller Liewensfreed - Chilli con carne, Pudding

12.11. Afrika: Exotesch Genëss aus dem Kamerun - Poulet aux arachides, Beignet - gekacht vun/*cuisiné par* :

E Liichtbléck fir Kamerun

Donneschdes/ *jeudi*

15 €

10h00/12h00 - 14h30

Team de*Forum*

de*Forum*

jeeweils bis Méindes virdrun / *chaque lundi précédent*

Umeldung / *Inscription* :

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

Europäesch Mobilitéitswoch

Gesond iessen Méi beweegen

Semaine européenne de la mobilité

SEMAINE EUROPÉENNE DE LA MOBILITÉ
16-22 SEPTEMBRE

Am Kader vun der alljäreger europäescher Mobilitéitswoch invitéiere mir Iech op follgend flott Eventer:

Dans le cadre de la Semaine Européenne de la Mobilité annuelle, nous vous invitons à participer aux événements suivants :

16.09. 14h30 de*Forum*

Vëlostour / tour à vélo deForum - Mondorf - Bettembourg (+/- 45km)

16.09. 19h00 Festsall – Schlass Bettembourg

Foto-Show mam Pierre Johanns iwwert seng Vëlosrees vu Lëtzebuerg iwwer Santiago de Compostela bis op Porto

LU / DE

Dës Veranstaltung gëtt no de Reegele vu Greenevents organiséiert.

18.09. 14h00 KulTourhaus - Mandolinesall

Floor Curling gratis Schnuppercours / *cours d'essai **Floor Curling** gratuit*

Gratis / *gratuit*

Partenariat: Gemeng Beetebuerg / *commune Bettembourg*

10.09.

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

obeler fenneng:beetebuerg: huncherenq näerzeng
eis gemeng

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*
16.09. / 30.09. / 14.10. / 28.10. / 11.11. / 25.11. / 09.12. / 16.12.

19h00 - 20h30

de*Forum*

Gratis/*gratuit*

jeeweils Méindes virdrun / *chaque lundi précédent*

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

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 färderen. 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
17.09. / 24.09. / 01.10. / 15.10. / 22.10. / 29.10.

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

Sport- a Beweegungscoursen

Activités physiques

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

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

35 € / trim.				
Fitness&Gym	Mé/*lu*	15h15	An der Schwemm	Guillaume M. & Tom W.
Cross Training	Më/*me*	14h00	An der Schwemm	Tom W.
	Fr/*ve*	14h00	An der Schwemm	Ender G.
Soft Gym	Do/*je*	14h00	Hall Omnisports Leudelange	Karin P.
Danz	Fr/*ve*	15h30	An der Schwemm	Annette C.-K.

125 € / saison				
Aqua Gym	Fr/*ve*	16h00	An der Schwemm	Schwammmeeschter

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

Umeldung / *Inscription* :

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

Floor Curling

NEW

Beim Floor Curling ginn d'Spillscheiwen (Stones, Rocks) iwwer en Teppech an d'Zil (House) gerullt, eng einfach a lëschteg Form vum Curling ouni Äis. Et ass e Sport, dee jidderee matmaache kann an dobäi Spaass, Gesellegkeet a strategescht Geschéck op eng flott Aart matenee verbënnt. Loosst Iech dës flott Geleeënheet net entgoen a kommt et selwer ausprobéieren!

Au floorcurling, les palets (Stones, Rocks) sont lancés sur un tapis en direction d'une cible (House), une forme simple et amusante du curling, sans glace. C'est un sport accessible à tous, qui allie de manière agréable plaisir, convivialité et sens de la stratégie. Ne laissez pas passer cette belle occasion et venez l'essayer par vous-même !

18.09. gratis Schnuppercours / *cours d'essai gratuit*

SEMAINE EUROPÉENNE DE LA MOBILITÉ
16-22 SEPTEMBRE

Freides / *vendredi*
18.09. / 02.10. / 16.10. / 20.11. / 04.12.

14h00 - 16h00

KulTourhaus - Mandolinesall

10 € fir 4 Kéier / *pour 4 unités*

Visscher Nuyt – Project Manager for Mixed Ability Floor Curling / Curling Club Luxembourg

LU

jeeweils Freides virdrun / *chaque vendredi précédent*

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

Naturambassadeuren zu Beetebuerg ënnerwee

Ambassadeures de la nature en route à Bettembourg

De Projet ronderëm Natur am Kär vu Beetebuerg geet weider! An de kommende Méint invitéiere mir Iech op verschidden Aktivitéite bei deenen d'Natur an d'Biodiversitéit am Fokus stinn. Bei prakteschen Atelieren, kleng Entdeckungstouren, gemeinsamen Aktiounen an der Natur komme Grouss a Kleng zesumme fir sech auszetauschen, Neies ze léieren an aktiv matzemaachen. Mellt Iech un a gitt all Detailer zu de weideren Treffe vun den Naturambassadeuren gewuer.

Le projet autour de la nature au cœur de Bettembourg se poursuit ! Rejoignez-nous pour des activités diverses autour de la nature et de la biodiversité : ateliers, découvertes et actions conviviales en pleine nature, petits et grands se retrouvent pour échanger, apprendre et agir ensemble. Inscrivez-vous et découvrez tous les détails des prochaines rencontres des ambassadeurs de la nature.

méi Infoen bei der Umeldung / *plus infos lors de l'inscription*

14h30 - 17h30

Gratis / *gratuit*

deForum

Partenariat SEA Bettembourg

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 25.09. / 09.10. / 13.11. / 11.12.

80 € fir 4 Kéier

LU

14h30 - 15h30

Matbréngen: Yogamatte, Decken, Këssen, bequeem Gezei

KulTourhaus - Mandolinesall

Lea Schonne - professeur de Hatha Yoga

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

Gesond iessen Méi beweegen

D’ Lëtzebuerger Militärmusek

La Musique Militaire Grand Ducale

Kommt mat eis an den Artikuss, wou mir zesummen d’Ouverture vun der neier Saison erliewen. Traditionell ass d’Lëtzebuerger Militärmusek invitéiert fir op hirer Bün e Concert ze ginn. Zesumme mat lokale Soliste versprécht dësen Owend e musikalescht Erliefnis an enger flotter Atmosphär ze ginn.

Rejoignez-nous à l'Artikuss pour célébrer ensemble l'ouverture de la nouvelle saison. Comme le veut la tradition, la Musique Militaire Grand Ducale se produira sur scène. En collaboration avec des solistes locaux, cette soirée s'annonce comme une expérience musicale des plus agréables.

Samschdes / *samedi* 26.09.

19h45 - 22h00

Artikuss
3, rue Jean Anen L-4413 Soleuvre

Gratis / *gratuit*

Transport op Ufro méiglech / *transport sur demande*

18.09.

Umeldung / *Inscription* :

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

Gut geschützt durch die kalte Jahreszeit

NEW

Wenn die Temperaturen sinken, nehmen Erkältungen, Grippe und andere Atemwegsinfektionen oft zu. In diesem interaktiven und unterhaltsamen Workshop mit einer Krankenschwester erhalten Sie praktische und wissenschaftlich fundierte Tipps, wie Sie sich im Alltag besser schützen können. Im Mittelpunkt stehen Händehygiene, Atemwegshygiene sowie einfache und wirksame Schutzmaßnahmen für einen sicheren Start in die Herbst- und Wintersaison. Auch der Austausch über Fragen, Erfahrungen und hilfreiche Alltagstipps kommt dabei nicht zu kurz.

Dienstag 29.09.

17h00 - 18h30

de*Forum*

Gratis

DE

Judith Kusza - Prévention et Contrôle de l'Infection Elisabeth Senior

23.09.

Umeldung / *Inscription* :

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

elisabeth senior

obeler
fenneng:**beetebuerg:**
huncherenq
näerzeng

eis gemeng

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

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

MOUNT VUN DE SENIOREN

Programm 2026 / *Programme 2026*

GRATIS

Donneschdes / *jeudi* 01.10.
Soirée cinéma - Parkinson « Ma vie est un défi »
19h30, Ciné Le Paris

Méindes / *lundi* 05.10. & 12.10. an / *et*
Mëttwochs / *mercredi* 07.10. & 14.10.
Formation Premiers Secours en Santé Mentale
17h00, KulTourhaus

Dënschdes / *mardi* 06.10.
Geféiert Visitt: Fuelbox XI
15h00, Schoul am Duerf

Samschdes / *samedi* 10.10.
Forum : Mütter zwischen Fürsorge und Erschöpfung
09h30, Hôtel de Ville-Dudelange
Film : Mothers' Baby
20h00, Ciné Le Paris-Bettembourg

Dënschdes / *mardi* 13.10.
Konferenz an der Ausstellung : Lost Places
15h00, Anciens ateliers communaux-Obelerbierg

Donneschdes / *jeudi* 15.10.
Kinoabend : No Hit Wonder
19h00, Ciné Le Paris

Freides / *vendredi* 16.10.
Informatiounsnomëtteg
15h00, de*Forum*

Samschdes / *samedi* 17.10.
Atelier Wëllkraiderapdikt
10h00, de*Forum*

Mëttwochs / *mercredi* 21.10.
Thé Dansant
15h00, KulTourhaus

Donneschdes / *jeudi* 22.10.
Nei Editioun vum beschte Seniore-Quiz am Duerf
15h00, Festsall–Schlass Beetebuerg

Dënschdes / *mardi* 27.10.
Ausstellung mat Visitt: Valérie Strecker-Steffen
15h00, An de Wisen

Donneschdes / *jeudi* 29.10.
Trëppeltour Entdeckt den Naturpad duerch den Ellergronn
09h30, Busarrêt Kierch Beetebuerg

Soirée cinéma - Parkinson

« Ma vie est un défi » — une soirée cinéma pas comme les autres

Yves Auberson a reçu son diagnostic de Parkinson à 35 ans. Sa réponse ? Enfiler ses chaussures de marche et parcourir plus de 1.000 km à travers les Alpes. Spoiler : il l'a fait. Son histoire montre que le Mouvement, quel qu'il soit, reste l'un des meilleurs alliés face à la maladie de Parkinson. L'activité physique stimule le cerveau, soutient l'équilibre et améliore la qualité de vie au quotidien. Pas besoin d'être alpiniste pour s'en inspirer.

Après la projection, trois associations l'Amicale ParkinsonNet Luxembourg, Parkinson Luxembourg et la Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé seront présentes pour échanger, répondre à vos questions et partager un moment avec vous.

Jeudi 01.10.

Ciné Le Paris

19h30 - 22h00

FR (84 minutes)

PARKINSON
LUXEMBOURG

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng
eis gemeng

Formatioun: Éischt Hëllef Cours fir mental Gesondheet

Psychesch Gesondheet geet eis all un. An dëser PSSM-Standardformatioun vu 4 Moduller zu jee 3 Stonne léiert Dir, Unzeeche vu psychescher Belaaschtung fréizäiteg z'erkennen, richteg ze reagéieren a betraffe Persounen z'ënnerstëtzen an op passend Hëllefsangeboter hinzeweisen. Mat prakteschen Übungen an Austausch kritt Dir wichteg Outile fir besser ze verstoen an ze hëllefen; am privaten, beruffleche an am gesellschaftlechen Ëmfeld. Kommt, bilt Iech aus an drot ären Deel bäi fir eng Gesellschaft, déi op mental Gesondheet uecht gëtt a fireneen do ass.

Et si keng Viraussetzungen néideg.

Méindes & Mëttwochs 05.10. / 07.10. / 12.10. / 14.10.

LU

17h00 - 20h00

Ligue Santé Mentale

KulTourhaus

01.10.

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

obeler fenneng:beetebuerg: huncherreng näerzeng
eis gemeng

Geféiert Visitt: Fuelbox XI – Konscht op aussergewéinleche Plazen

Vum 1. bis den 18. Oktober 2026 gëtt d'Schoul am Duerf am Häerz vu Beetebuerg an en temporären Ausstellungsraum ëmgewandelt, wou 80 Kënschtler:innen aus Lëtzebuerg an der Groussregioun hir Wierker presentéieren. D'Konzept baséiert op dem kreativen Engagement mat dëser eenzegaarteger Plaz a bitt de Kënschtler:innen d'Fräiheet, de Raum op originell Aart a Weis ze gestalten. Molerei, Skulptur, Installatiounen, Fotografie an aner Konschtformen trieden an engem faszinéierenden Dialog mat der Architektur a kreéieren eng eenzegaarteg Ausstellungserfahrung fir d'Visiteuren. „FUELBOX", an dat zënter 10 Joer.

Dënschdes 06.10.

LU

15h00 - 16h30

Yvette Rischette

Schoul am Duerf
15, rue de l'école
L-3233 Bettembourg

01.10.

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

obeler fenneng:beetebuerg: hunchereng näerzeng
eis gemeng

MOUNT VUN DE SENIOREN

Forum intercommunal:
Mütter zwischen Fürsorge und Erschöpfung
& Film: Mother's Baby

"Aktuelle Herausforderungen der Gleichstellungsarbeit: Mütter zwischen Fürsorge und Erschöpfung." Dieses Forum widmet sich den Themen Mutterschaft und psychische Gesundheit; von Elternburnout über psychische Erkrankungen bis zu den Herausforderungen Alleinerziehender. Fachvorträge und eine Gesprächsrunde geben Einblicke in Unterstützungsangebote, Prävention und Hilfsmöglichkeiten. Zur Abendstunde wird Ihnen passend zur Thematik der Film Mother's Baby gezeigt.

« Les défis actuels de l'égalité : Les mères entre dévouement et épuisement. » Ce forum est consacré aux thèmes de la maternité et de la santé mentale de l'épuisement parental aux troubles psychiques, en passant par les défis rencontrés par les familles monoparentales. Des conférences et une table ronde permettront de découvrir les offres de soutien, les approches préventives et les possibilités d'accompagnement. En soirée, le film Mother's Baby, en lien avec la thématique du forum, vous sera présenté.

Samstag / *samedi* 10.10.

07.10.

09h30 - Forum intercommunal
Hôtel de Ville Dudelange - LU
(traduction en FR)

20h00 - Film
Ciné LeParis – DE
(108 min.) Drama, Thriller

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

obeler fenneng:beetebuerg: huncherreng näerzeng
eis gemeng

Konferenz an der Ausstellung : Lost Places

Am Kader vun der Ausstellung Lost Places proposéiere mir Iech eng spannend Konferenz. Entdeckt d'Geheimnisser vun de Lost Places zu Lëtzebuerg! D' Renée Noesen, laangjäreg Guide, hëlt Iech mat op eng fotografesch Entdeckungsrees duerch d'Uewerstad. Kleng a grouss Kuriositéiten, flott Anekdoten an eng gutt Portioun Humor bidden en neie Bléck op d'Geschicht vu Lëtzebuerg. Dobäi ass och d'Fotografin Nadine Demuth, déi aktuell hir Fotoe vu Lost Places an den ale Gemengenatelieren um Obeler Bierg ausstellt. Si gëtt Ablécker an hir Aarbecht an erzielt vun der Faszinatioun, déi dës aussergewéinlech Plazen op si ausüben.

09.10. Vernissage a flotten After Work vun 18h00 un

Dënschdes 13.10.

LU

15h00 - 16h30

Renée Noesen (conférencière);
Nadine Demuth (photographe)

Anciens Ateliers communaux -
Obeler Bierg
100, route d'Abweiler
L-3211 Bettembourg

06.10.

Umeldung / *Inscription* :

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

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

Kinoabend: No Hit Wonder

MOUNT VUN DE
SENIOREN

Daniel wollte mit einem großen Knall abtreten, stattdessen landet er auf der Geschlossenen. Vom gefeierten Star im Olympiastadion ist nur ein Mann geblieben, den nicht einmal das Dschungelcamp mehr will. Alles, was ihm bleibt, ist der Song, der ihn berühmt gemacht und zugleich zerstört hat. Dr. Lissi Waldstett erforscht das Glück, doch statt Forschung prägen Bettpfannen ihren Alltag. Als Daniel auf ihrer Station landet, wittert sie ihre Chance und macht ihm einen Deal: Sie hilft ihm, wenn er mit ihr eine Gruppe einsamer Menschen durchs Singen glücklich macht. Gemeinsam geraten sie in ein chaotisches Abenteuer voller Erpressung, Außenseiter und der Erkenntnis, dass Singen manchmal Leben retten kann.

Donnerstag 15.10.

Ciné Le Paris

19h00 - 21h00

DE (118 Minuten)

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

obeler fenneng:beetebuerg: hunchereng näerzeng
eis gemeng

MOUNT VUN DE SENIOREN

INFORMATIOUNS
NOMËTTEG

Mäi Wëllen Mäi Wee
Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité - Lëtzebuerg a.s.b.l.
Reconnue d'utilité publique

gero
KOMPETENZZENTER FIR DEN ALTER

simpa
Nationale Service fir Informatioun a Mediatioun am Beräich vun de Servicer fir eeler Leit

ROESER FRISANGE BETTEMBOURG OFFICE SOCIAL

16.10.2026 ab 15h00

stellen déi verschidden Associatiounen sech vir.

Duerno hutt Dir Méiglechkeet bei hire Stänn **Froen ze stellen** an lech perséinlech **informéieren** ze loossen.

---

am Club Aktiv+ deForum

Umeldung bis 09.10.

51 16 06-8001
deforum@elisabeth.lu

MIR FREEËN EIS OP ÄRE BESUCH!

Atelier Wëllkraiderapdikt

Mir stellen eis op de déi kal Joreszäit an an entdecken an dësem Atelier d'Heelkraaft vun den Hierschtwëllkraider a –planzen. D'Kraiderhex Viola gëtt Iech wäertvoll Tipps fir d'Hierscht- a Wanterzäit mat op de Wee, erkläert Iech d'Wierkung an d'Uwendung vun de verschidde Kraider a weist Iech, wéi een op eng einfach Aart a Weis natierlech Produkter hierstellt. Uschléissend ka jiddereen seng eege Kraider-Houschtkamellen, en Otemfräie-Balsam an eng Téimëschung selwer hierstellen.

Samschdes 17.10.

10h00 - 13h00

deForum

LU

Hexenküche und Naturprodukte – Kräuterhexe Viola Turco

07.10.

Umeldung / *Inscription* :

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

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

Thé Dansant

Kommt a verbréngt e flotte Nométteg mat Musek a gudder Gesellschaft bei eisem Danznométteg animéiert vum Duo Catherine & Fabrice. Um Programm stinn Danz, Gesellegkeet a gutt Stëmmung mat enger ofwiesslungsräicher Musek, déi fir jiddereen eppes ze bidden huet. Mir freeën eis, Iech zu vill begréissen ze dierfen fir zesummen e schéine festleche Moment ze verbréngen!

Venez passer un agréable après-midi en musique et en bonne compagnie lors de notre thé dansant animé par le Duo Catherine & Fabrice. Au programme : danse, convivialité et bonne humeur sur des airs variés pour le plaisir de tous. Nous vous attendons nombreux pour partager ce beau moment festif !

Mëttwochs / *mercredi* 21.10.

KulTourhaus

15h00 - 18h00

14.10.

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

obeler fenneng:beetebuerg: hunchereng näerzeng
eis gemeng

Déi näechst Ronn vum beschte Seniore-Quiz am Duerf!

Kapp ustrengen, Team zesummestellen a gutt Laun matbréngen ass op dësem Nomëtteg ugesot. An Ekippe bis zu 4 Leit stellt Dir äert Allgemengwëssen an ënnerschiddleche Rubricken ënner Beweis, Spaass a spannend Momenter sinn bei dësem Quiz garantéiert. D'Participatioun ass gratis, mee Är Ekipp kann e flotte Präis gewannen! A keng Angscht: jidderee kann säin Deel dozou bäi droen, fir dass d'Ekipp Erfolleg huet. Fir Gedrénks a kleng Schneekegkeete suerge mir natierlech och.

Kommt mat – maacht mat – a gewannt mat!

Donneschdes 22.10.

15h00 - 18h00

Festsall – Schlass Beetebuerg

LU

Alain Schilling

16.10.

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

obeler fenneng:beetebuerg: huncherng näerzeng
eis gemeng

Ausstellung mat Visitt: Valérie Strecker-Steffen

Exposition avec visite : Valérie Strecker-Steffen

MOUNT VUN DE SENIOREN

D'Valérie Strecker huet 1274 Kanner an hirer privater Maternité zu Beetebuerg op d'Welt bruecht. Entdeckt de wonnerbaren a faszinéierende Parcours vun dëser engagéierter Hiewan vu Beetebuerg. Duerch Fotoen, Objeten aus där Zäit, Temoignagen an Archivdokumenter erzielt dës Ausstellung d'Liewe vun enger Fra, déi hir Passioun dem Wuel vun de Familljen an dem Wonsch no engem gudden Ufank fir jiddwer Neigebuerene gewidmet huet.

Valérie Strecker a accompagné la naissance d'environ 1 274 enfants dans sa maternité privée à Bettembourg. Venez découvrir le parcours remarquable et inspirant de cette sage-femme profondément engagée. À travers des photographies, des objets d'époque, des témoignages et des documents d'archives, cette exposition retrace la vie d'une femme qui a consacré sa passion au bien-être des familles et à offrir le meilleur départ possible à chaque nouveau-né.

Exposition : 23.10 – 1.11 // Vernissage : 23.10 - 15h

Dënschdes / *mardi* 27.10.

Résidence pour personnes âgées «An de Wisen» Bettembourg

15h00 - 16h30

20.10.

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

obeler fenneng:beetebuerg: huncherng näerzeng
eis gemeng

Trëppeltour: Entdeckt den Naturpad duerch den Ellergronn

Mam RetroBus geet et an de Minett op Esch-Uelzecht op Entdeckungstour vum Ellergronn a seng Schätz. Wärend enger guidéierter Wanderung vun 3,2 km kritt Dir Erklärungen iwwer den Naturschutz, d'Bëschbewirtschaftung an d'Biodiversitéit an engem Naturraum no bei de Stied matgedeelt. Dëst Naturschutzgebitt ass en Deel vum Natura-2000 Gebitt „Anciennes minières Ellergronn", dat zu engem europäesche Reseau vu geschützte Gebidder gehéiert fir wäertvoll Liewensraim an hir Biodiversitéit z'erhalen. Uschléissend gi mir an d'Brasserie D'Schmëdd zesummen zu Mëtteg iessen.

Donneschdes 29.10.

09h30 - 15h00

Busarrêt Kierch Beetebuerg

Menu op der Plaz ze bezuelen / Gedrénks offréiert vun der Gemeng Beetebuerg

Denkt un fest Schong, dem Wieder ugepasste Gezei an e Gedrénks matzehuelen.

LU

ANF-Administration de la nature et des Forêts-Centre nature et forêt Ellergronn

20.10. (max. 20 Pers.)

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

obeler fenneng:beetebuerg: huncherreng näerzeng
eis gemeng

Wéi schützen ech mech viru Bedruch?

SENIOREN SECHERHEETS BERODER

gero KOMPETENZZENTER FIR DEN ALTER

An dëser Konferenz vum GERO - Senioren Sécherheetsberoder:innen geet et drëm, fir op déi verschidde Bedruchsmaschen opmierksam ze maachen. Ënner anerem geet et ëm Trickdéifstall, besonnesch un der Hausdier duerch falsch Polizisten oder Handwierker, souwéi ëm Schockuriff vun angeblechen Enkelkanner. Hei gëtt erkläert wéi Dir esou Situatioune fréi erkennt a wéi Dir Iech effektiv dogéint schütze kënnt.

Donneschdes 01.10.

Gratis

15h00 - 16h30

LU

Centre culturel et sociétaire
“An der Eech”

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

GEMENG LEIDELENG

Trëppeltour mam Fierschter duerch de Bësch

Randonnée en forêt avec le garde forestier

Gestart gëtt de Moie mat engem Kaffi an engem Croissant, ier et zesumme mam Fierschter op eng Wanderung vun 6 km duerch de Bësch vu Leideleng geet. Ënnerwee léiert Dir d'Déieren- a Planzewelt vum Bësch kennen a kritt d'Natur aus enger neier Perspektiv gewisen. Gläichzäiteg gëtt de Fierschter Iech en interessanten Abléck a säi Beruff an erzielt vu senger deeglecher Aarbecht.

La matinée commence par un café et un croissant, puis vous partirez en randonnée d'environ 6 km dans la forêt de Leudelange en compagnie du garde forestier. Vous découvrirez la faune et la flore de la forêt et verrez la nature sous un nouvel angle. Parallèlement, le garde forestier vous donnera un aperçu passionnant de son métier et vous parlera de ses activités quotidiennes.

Dënschdes / *mardi* 06.10.

09h00 - 12h00

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

Gratis / *gratuit*

Luca Sannipoli Fierschter / *garde forestier*

29.09. (max. 15 pers.)

Umeldung / *Inscription* :

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

GEMENG LEIDELENG

Gesond iessen Méi beweegen

Theaterstéck: Illusiounen

Photo © Claude Piscitelli

Erlieft eng besonnesch Theateropféierung, déi Humor, Musek an déif Emotioune matenee verbënnt. D'Stéck erzielt d'Geschicht vun enger Fra, déi hire Mann verléisst an dovunner, wéi béid mat hire Gefiller an der neier Situatioun ëmginn. Mat de Lidder vum Josy Christen entsteet eng gesongen a gespillte Satir, déi gläichzäiteg lëschteg an nodenklech ass. Op der Bün stinn d'Susy Lentz an den Al Ginter.

Donneschdes 08.10.

19h00 - 21h30

Centre culturel et sociétaire "An der Eech"

LU

15 € op der Plaz ze bezuelen

Transport op Ufro méiglech

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

GEMENG LEIDELENG

Traditioun, Beweegung a Musek

Tradition, mouvement et musique

NEW

Hutt Dir Loscht, lëtzebuergesch Danztraditiounen nei z'entdecken? An dëse kreativen Atelieren entdeckt Dir, begleet vun erfuerenen Dänzer-innen an Dänzer, Musek, Beweegung an traditionell Danzschrëtt.

Envie de découvrir les traditions de la danse luxembourgeoise ? Lors de ces ateliers créatifs, vous explorerez, accompagné de danseuses et danseurs expérimentés, la musique, le mouvement et les pas de danse traditionnels. Des mouvements contemporains seront intégrés afin de créer un pont entre le passé et le présent.

Samschdes / *samedi*
03.10. / 17.10. / 31.10. /
14.11. / 28.11. / 05.12.

16h00 - 17h30

Centre sportif (salle mandoline)
30, rue James-Hilliard Polk
L-3275 Bettembourg

Gratis / *gratuit*

LU / FR

Matbréngen: Gedrénks, Sportschung / *à emporter : boisson, chaussures de sport*

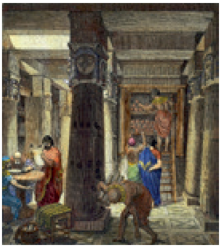
Dänzer:innen : Eugène Engel, Piera Jovic, Martina Menichetti & Sissy Mondloch

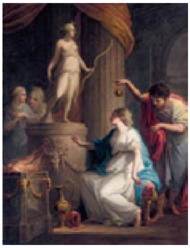
11.09.

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 :

13.10. : Alexandrie et l'incroyable défi de la première bibliothèque du monde

10.11. : Iphigénie entre tragédie et opéra

08.12. : Mithra et la régénération du monde

tous les 2èmes mardis du mois

10h00 - 12h00

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

25 € par atelier /
70 € les 3 ateliers

FR

Partenariat Club Syrdall; plus infos sur les ateliers lors de l'inscription

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

une semaine en avance

Umeldung / *Inscription* :

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

Hierscht Blummenarrangement

Arrangement floral d'automne

Dëse Blummenatelier steet ganz am Zeeche vum Hierscht. Mat saisonale Blummen an natierlechen Elementer kreéiert Dir ënnert Uleedung Äert eegent Hierschtarrangement. Genéisst e kreative Moment a loosst eng harmonesch Dekoratioun entstoen.

Cet atelier floral est entièrement consacré à l'automne. Avec des fleurs de saison et des éléments naturels, vous créerez votre propre composition, accompagné par des conseils professionnels. Profitez d'un moment créatif pour réaliser une décoration harmonieuse.

Dënschdes / *mardi* 20.10.

16h00 - 18h00

Scouts Chalet
« Schwengsweed »

60 €

Floristin Jeanette Lobner vum
Floristikatelier Fëlschdref

13.10.

Umeldung / *Inscription* :

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

nuit des lanternes

31.10.2026

Parc Jacquinot

– Beetebuerg –

- **Waarmen Téi & Kaffi**
- **Kuch & Kichelcher**
- **Liichtbam**
- **Gemittlech Stuff**

Kommt eis besichen !

Fir eise *'Café de la lumière'* siche mir

Benevollen fir :

- Op- an Ofbau vum Café
- Service vu Kaffi a Kuch
- Leit beim Liichtbam begréissen
- all aner Hëllef, déi usteet

Requisite wéi :

- Teppecher, Këssen, Decken
- al Luuchten
- kleng Dëscher, Fotell, Still
- aner cosy Dekoratiounen

Umeldung : deforum@elisabeth.lu | 51 16 06 - 8001

weider Infos zur Nuit des Lanternes

bei-eis.lu/NDL

BINGO BINGO

No deem flotte Succès vun der leschter Editioun invitéieren d'Kanner (7-12 Joer) Iech häerzlech op en neie gemeinsame Bingo-Nomëtteg. Mat vill Begeeschterung preparéieren si d'Spill a freeën sech drop, zesumme mat Iech e flotten Nomëtteg ze verbréngen. Fir eng gemittlech Atmosphär ass natierlech och mat Kaffi a Kuch gesuergt.

Après le grand succès de la dernière édition, les enfants (7 à 12 ans) ont le plaisir de vous inviter à un nouvel après-midi bingo convivial. Avec beaucoup d'enthousiasme, ils préparent le jeu et se réjouissent de passer un agréable moment en votre compagnie. Pour compléter cette ambiance chaleureuse, du café et du gâteau seront bien entendu proposés.

Dënschdes / *mardi* 17.11.

Gratis / *gratuit*

15h00 - 17h00

Partenariat SEA Bettembourg

Parking Sportshal

10.11.

Umeldung / *Inscription* :

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

Semaine de l'inclusion numérique

Fakt oder Fake: Desinformatioune verstoen

10 Joer – Zentrum fir politesch Bildung

Falsch Informatioune begéinen eis all Dag. An dësem Workshop léiert Dir, wéi Desinformatioun funktionéiert a wéi Dir zouverlässeg Informatioune besser erkenne kënnt. Mat praktesche Beispiller an engem gemeinsamen Austausch stäerkt Dir äre kritesche Bléck op Medien an digital Inhalter. Sou kënnt Dir Iech eng gutt fundéiert Meenung bilden an Iech méi sécher an der Informatiounswelt beweegen.

Méindes 23.11.

14h00 - 16h00

de*Forum*

LU

Gratis

Partenariat **Z**entrum fir **p**olitesch **B**ildung

Matbrengen: ären eegenen Handy/ Laptop/ Tablet

16.11.

Umeldung / *Inscription* :

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

Barista & Kaffi Workshop

19. NOVEMBER
INTERNATIONAL MEN'S DAY

BiZ COFFEE ROASTERS

„Gudde Kaffi" ass fir jiddereen eppes anescht: vum Espresso wou de Läffel dra stoe bleift, bis bei de Cappuccino mam Schwan drop. Hei entdeckt Dir d'Komplexitéit vum Kaffi, kritt de Wee vum Som an d'Taass erkläert, kritt en Abléck an d'Welt vum Spezialitéitekaffi, léiert Latte Aart kennen a profitéiert vu villen prakteschen Tipps an Tricks iwwert Zoubereedung. Dëse Workshop ass fir all déi, déi e Kaffisgeck sinn oder wëlle ginn. Eng Degustatioun ass natierlech och abegraff!

Dënschdes / ***mardi*** 24.11.

14h00 - 16h00 / 16h30 - 18h30

de*Forum*

Gratis

LU

Partenarait Service à l'Egalité des Chances et la Commision des Seniors et de l'Inclusion Commune Bettembourg

Jacques Mossong vum BiZ Coffee Roasters

17.11.

Umeldung / *Inscription* :

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

Café MultiKulti

Kommt mat op eng kulinaresch a kulturell Entdeckungsrees! Bei engem gemittleche Moieskaffi léiert Dir nei Goûten, Spezialitéiten an Traditiounen aus verschiddene Länner a Kulture kennen. Tauscht Iech aus, begéint nei Leit an entdeckt spannend Geschichten aus aneren Deeler vun der Welt. All Rendez-vous bitt nei Andréck, flott Gespréicher an eng schmackhafft Rees iwwer d'Grenzen eraus.

Partez pour un voyage culinaire et culturel riche en découvertes ! Autour d'un café et d'un petit-déjeuner convivial, découvrez de nouvelles saveurs, des spécialités et des traditions issues de différents pays et cultures. Échangez, faites de nouvelles rencontres et laissez-vous inspirer par des histoires venues d'ailleurs. Chaque rendez-vous vous réserve de nouvelles découvertes, de beaux échanges et un délicieux voyage au-delà des frontières.

26.11. Niederlande / *Pays-Bas*

Donneschdes / *jeudi*

10h00 - 12h00

de*Forum*

18 €

Team de*Forum*

19.11.

Umeldung / *Inscription* :

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

Stäerkt Är Immunitéit fir de Wanter

Boostez votre immunité pour l'hiver

Entdeckt natierlech Méiglechkeeten fir saisonal Infektioune virzebeugen, Är Vitalitéit ze stäerken an d'ganz Famill besser ze schützen, mat äthereschen Ueleger, Gemmotherapie, Bachbléien a Mikronährstoffer. Dir maacht op der Plaz Är eege Mëschung aus äthereschen Ueleger fir d'Ofwierkräften a kënnt se mat heem huelen.

Découvrez des solutions naturelles pour prévenir les infections saisonnières, renforcer votre vitalité et mieux protéger toute la famille grâce aux huiles essentielles, à la gemmothérapie, aux Fleurs de Bach et aux micronutriments. Vous repartirez avec votre propre synergie d'huiles essentielles « défenses », préparée sur place.

Dënschdes / *mardi* 01.12.

16h00 - 18h00

Centre culturel et sociétaire
"An der Eech" Sall 2

45€

LU / FR

Sabine Kinzinger–Apdiktesch, Aroma-Nutritherapeutin a Beroderin fir natierlech Gesondheet / *pharmacienne aroma-nutrithérapeute et consultante en Santé naturelle*

20.11.

Umeldung / *Inscription* :

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

Zwee Deeg Chrëschtdags- & Adventszauber

Deux jours de magie de Noël et de l'Avent

NEW

Dag 1: Eis éischt Clubrees féiert an déi lieweg Rheinland-Metropol Köln, déi véiertgréisst Stad an Däitschland. Bei der Arrivée checke mir am MARITIM Hotel an, deen direkt um Rhäin läit an nëmmen e puer Schrëtt vun der pittoresker Alstad an dem imposante Kölner Dom ewech ass.

Optional gemeinsaamt Mëttegiesse mat uschléissender Aktivitéit (zousätz. Käschten) oder de ganzen Nomëtteg an Owend zur fräier Verfügung, fir déi verschidden, stëmmungsvoll Chrëschtmäert z'entdecken. Am Häerz vun der Alstad läit de rustikale Chrëschtmaart „Heimat der Heinzel" mat senger schéiner Äispist; virun der historescher Domkullisse waart ee vun de bekanntste Chrëschtmäert op Iech. De Maart vun den Engelen um Neumarkt begeeschtert mat senger zauberhafter Dekoratioun, wärend d'Nikolausduerf um Rudolfplatz eng besonnesch gemittlech Atmosphär bitt. E weideren Highlight ass den Hafen-Chrëschtmaart beim Schockelasmusée, deen duerch säi maritimen Charme eng ganz speziell Adventsstëmmung vermëttelt.

Umeldung / *Inscription* :

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

Dag 2: Nom räichhaltege Frühstücksbuffet fuere mir weider an d'Ruhrgebitt an den CentrO zu Oberhausen, dee gréissten Akafs- a Fräizäitzentrum an Europa. Hei hutt Dir d'Méiglechkeet fir déi spannend Chrëschtdagswonnerwelten mat hiren impressionante Chrëschtdekoratiounen ze bewonneren an déi dräi stëmmungsvoll CentrO-Chrëschtmäert z'entdecken. Um Wichtelmaart, am Santa's Village an am gemittlechen Almdorf erwaarden Iech ronn 150 léif dekoréiert Chalete mat engem villfältegen Angebot. Natierlech bitt de CentrO selwer, mat sengen 250 internationale Geschäfter an ongeféier 120.000 Quadratmeter Geschäftsfläch op zwou Etagen, en onvergiesslecht Akafserliefnes. Géint 16.00 Auer geet et op d'Heemrees, mir fueren duerch d'Ruhrgebitt an d'Eifel zeréck op Lëtzebuerg, mat engem Stopp fir e gemeinsaamt Owesiessen.

Mëttwochs & Donneschden /
mercredi & jeudi 09.12. & 10.12.

08h15 Parking Parc Merveilleux - Bettembourg
+
08h30 Place du Lavoir - Leudelange

370 € Duebelzëmmer / *chambre double*

+ 80 € Eenzelzëmmerzouschlo / *supplément chambre individuelle*

4* Reesbus, 1 Iwwernuechtung mat Frühstücksbuffet am 4* Hotel MARITIM, 1 Owesiessen, Resierücktrittversécherung, Begleedung 2 Mataarbechter

pour toute information en français, veuillez nous contacter s.v.p.

Team de*Forum*

23.10.

Umeldung / *Inscription* :

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

Bakstuff : traditionell Bûche

Atelier pâtisserie : bûche de Noël

An dëser Bakstuff léiert Dir Schrëtt fir Schrëtt, wéi eng festlech Bûche selwer geléngt. Mat gudden Tipps vum Nancy an e bësse Kreativitéit vun Iech entsteet e leckeren Dessert fir d'Feierdeeg. Egal ob Ufänger oder Hobbybäcker, jidderee ka matmaachen. Zum Schluss hëlt jiddereen seng selwer gemaachte Bûche mat heem a kann Famill a Frënn domat verwinnen.

Lors de cet atelier de pâtisserie, vous apprendrez pas à pas à réaliser votre propre bûche de Noël. Grâce aux conseils de Nancy et à votre créativité, vous confectionnerez un délicieux dessert pour les fêtes. Que vous soyez débutant ou pâtissier amateur, cet atelier est ouvert à tous. À la fin de l'atelier, chacun repartira avec sa bûche faite maison pour régaler sa famille et ses proches.

Mëttwochs / ***mercredi*** 16.12.

14h00 - 17h00

KulTourhaus

30 € /Team

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

Nancy Serrano

10.12.

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

Neijoersconcert Philharmonie

Concert du Nouvel An

Start d'Joer 2027 mat engem festleche Concert an der Philharmonie. Ënnert der Leedung vum Sir John Eliot Gardiner erwaarden Iech Wierker vu Mozart, Strauss an anere Komponisten, ergänzt duerch wonnerschéin Operenarien mat der Mezzosopranistin Lea Desandre. E musikaleschen Héichpunkt fir d'neit Joer stilvoll anzelauden!

Célébrez l'arrivée de l'année 2027 dans une Ambiance festive et musicale à la Philharmonie. Sous la direction de Sir John Eliot Gardiner, découvrez des œuvres de Mozart, Strauss et d'autres compositeurs, ainsi que de magnifiques airs d'opéra interprétés par la mezzo-soprano Lea Desandre. Un rendez-vous musical exceptionnel pour célébrer la nouvelle année !

Mëttwochs / *mercredi* 06.01.27.

18h15 Parking Skatepark
69, route de Luxembourg
L-3253 Bettembourg

\+

18h30 Place du Lavoir
L-3358 Leudelange

85€ Transport,
Ticket, Begleedung

27.11.

Umeldung / *Inscription* :

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

Wanterpaus

Pause d'hiver

Mir wënschen Iech schéi Chrëschtdeeg
an e gudde Rutsch an neit Joer 2027.

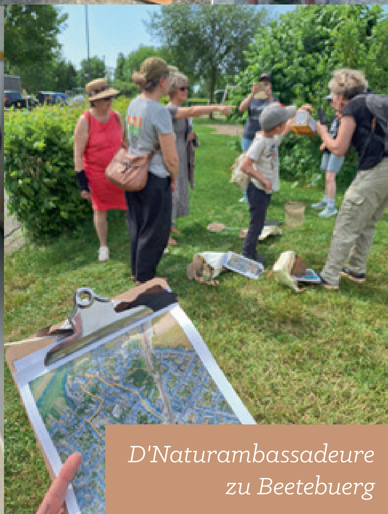
Nous vous souhaitons un joyeux Noël
et une bonne nouvelle année 2027.

De Club Aktiv+ deForum ass ***vum 18. Dezember bis de 3. Januar zou***. Merci fir äert Versteesdemech a mir gesinn eis am neie Joer erëm.

*Le Club Aktiv+ deForum est fermé du **18 décembre jusqu'au 3 janvier** inclus. Merci de votre compréhension et nous vous accueillerons à nouveau dans la nouvelle année.*

Buerfousswee

Bakstuff mam Nancy



D'Naturambassadeure zu Beetebuerg

1. Editioun vum CoolTour

LiteraTour - Liesung mam Fabienne Hollwege

Gesellegen Trëppeltour

LiteraTour - Kannerliesung mam Marc Weydert

LiteraTour - Liesung mam Sacha Bachim

BBQ Workshop

Marche Gourmande

Petanque

Vëlostier

Rezeptioun fir dei nei Bierger Beetebuerg

Welcome Day Leudelange

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 rembourséieren. 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: huncherng 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 ....

elisabeth senior

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 **<u>accord pour la prise de photos ou vidéos</u>**.

☐ **Oui** ☐ **Non**

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

Je donne mon accord pour **<u>la publication</u>** 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.

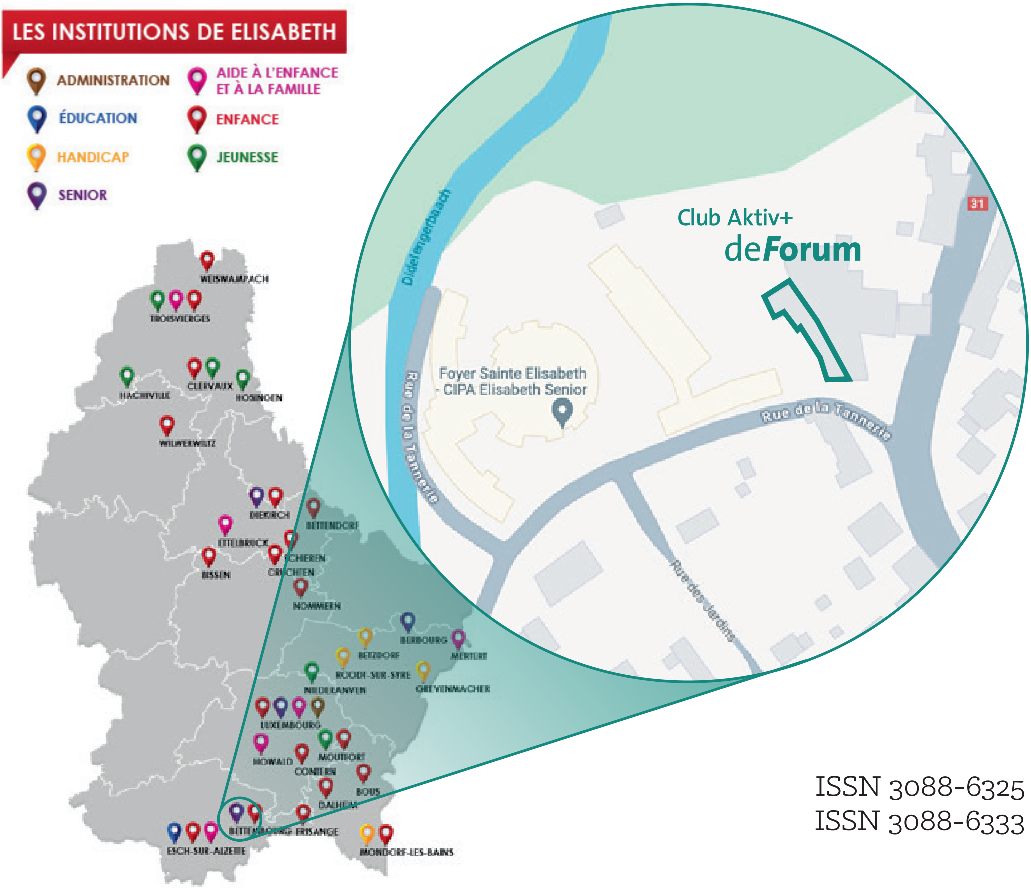
Nous vous remercions par avance de votre compréhension et de votre coopération.
Votre équipe du Club Aktiv+ de*F*orum

„Das Leben blüht auf, wenn wir die kleinen Dinge sehen.“ (unbekannt)

«Le soleil nous rappelle d'être reconnaissants.» (anonym)

“To plant a garden is to believe in tomorrow.” (Audrey Hepburn)

Dir hutt och e schéine Sprooch fir eis nächst Récksäit? Da mellt Iech einfach bei eis / *Vous avez aussi un beau texte pour notre prochaine dernière page ? Alors n'hésitez pas à nous contacter.*



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