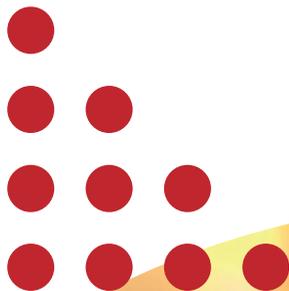




AKTIVITÉITSPROGRAMM

September – Dezember 2024





41, route de Luxembourg
L- 3253 Bettembourg

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

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

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

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

Äert Team / votre équipe :



« Jim » Evangelista
Chargé de direction



Natasha Marson
Éducatrice

Mir schwätzen
wir reden
nous parlons
we speak
nós falamos



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

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



Inhalt / Sommaire

- p.4** Virwuert / *Préface*
- p.6** Informatiounen / *Informations*
- p.10** Adressen a Kontakter / *Adresses et contacts*
- p.11** Berodung & Informatioun / *Accueil & Information*
- p.12** Reflexologie
- p.13** Brunch & Reflexologie
- p.14** Digital Welt / *Monde numérique*
- p.15** Smart Café
- p.16** Atelier Altheia
- p.18** Intergenerationelle Petanque Tournoi
- p.19** Kiermes Leideleng - Ausstellung «E groussen Hexemeeschter: Gus Graas» / *Kermesse de Leudelange – Exposition Gust Graas*
- p.20** Europäesch Mobilitéitswoch / *Semaine européenne de la mobilité*
- p.21** Danz 55+
- p.22** Gesellegen Tréppeltour / *Randonnée conviviale*
- p.23** Ufänger Vêlostour / *Tour de vélo pour débutants*
- p.24** Gesellschaftsspiller / *Jeux de société*
- p.25** Soft Gym 55+
- p.26** Zesumme Mëttegiessen / *Déjeuner convivial*
- p.27** Perkussiouns- a Musekskurs / *Cours de percussions et de musique*
- p.28** Aqua Gym 55+
- p.29** 1. Gebuertsdag vum Club Aktiv Plus deForum
- p.30** Well-being Day
- p.31 - 42** MOUNT VUN DE SENIOREN
- p.43** Projet Coaching
- p.44** Rummikub Tournoi
- p.45** Entdeckt d'Welt vun der Reflexologie / *Découvrez le monde de la réflexologie*
- p.46** Marie-Astrid
- p.47** En Dag wéi fréier / *Une journée comme d'autrefois*
- p.48** Café MultiKulti
- p.49** Visite Foyer Saint Elisabeth Bettembourg
- p.50** Keelenowend / *Soirée jeu de quilles*
- p.51** BINGO BINGO
- p.52** Kino Nomëtten
- p.53** Blumenatelier / *Atelier floral*
- p.54** Chrëschtconcert Philharmonie / *Concert de Noël Philharmonie*
- p.58** Règlement d'ordre interne (ROI)
- p.59** Aschreiwung / *Inscription*
- p.60** Meng Foto / *Ma photo*

Legende/ Légende

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

Wëllkomm an eiser ganz neier Broschür!

Mir si frou Iech eise rezente Programm fir d'Enn vum Joer ze presentéieren, entworfen fir Iech eng Villfalt u stimuléierend a faszinéierenden Aktivitéiten ze bidden. Egal ob Dir Sportbegeeschtert, Kulturinteresséierten oder einfach op der Sich no neien Erfarunge sidd, bidde mir Aktivitéite fir all Geschmaach an all Niveauen an eisem Club un.



An dëser Broschür entdeckt Dir Coursen, déi u verschidde Kierperkonditiounen ugepasst sinn, kreativ Workshop fir är Kreativitéit ze stimuléieren a sozial Evenementer fir d'Bindung an eiser Gemeinschaft ze stäerken. All Aktivitéit ass geduecht fir Iech Freed ze bréngen an Äert Wuelbefannen a perséinlech Entwécklung ze fërderen.

Mir hu méi nei Initiativen a spannend Partnerschaften fir Är Erfahrung mat eis ze beräicheren integréiert. Mir invitéieren Iech, all d'Säiten z'entdecken an Iech fir d'Aktivitéiten anzuschreiwen, déi Iech interesséieren.

Kommt bei eisem Club Aktiv+ deForum an huel deel un enger dynamescher Gemeinschaft, wou all Dag eng nei Geleeënheet ass fir ze wuessen, ze léieren an ze spaassen. Mir freeën eis Iech ze begréissen an dës aussergewöhnlech Momenter mat Iech ze deelen.

Bienvenue dans notre toute nouvelle brochure !

Nous sommes ravis de vous présenter notre programme enrichi pour la période de fin d'année, conçu pour vous offrir une variété d'activités stimulantes et engageantes. Que vous soyez passionné de sport, amateur de culture ou simplement à la recherche de nouvelles expériences, notre club propose des activités pour tous les goûts et tous les niveaux.

Dans cette brochure, vous découvrirez des cours adaptés à différentes formes physiques, des ateliers créatifs pour stimuler votre imagination, et des événements sociaux pour renforcer les liens au sein de notre communauté. Chaque activité est pensée pour vous apporter du plaisir tout en favorisant le bien-être et l'épanouissement personnel.

Nous avons également intégré de nouvelles initiatives et des partenariats passionnants pour enrichir votre expérience avec nous. Nous vous invitons à explorer chaque page et à vous inscrire aux activités qui vous intéressent.

Rejoignez-nous au Club Aktiv+ deForum et faites partie d'une communauté dynamique où chaque jour est une nouvelle opportunité pour grandir, apprendre et vous amuser. Nous avons hâte de vous accueillir et de partager avec vous ces moments exceptionnels.

« Jim » Evangelista

Chargé 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:

- *Gesellegheet* mat vill Begéinunge bei kreativ, flott a convivial Aktivitéiten
- *Informatiounen an individuell Berodung* betreffend eelerer Leit zu Lëtzebuerg, Iwwergaang an d'Pensiounsliewen, souwéi och iwwert Handy an Internet
- *Sozial an interkulturell Projete* wéi Benevolat a Solidaritéit
- *Bewegung, Sport an Entspannung*, zum Beispill Trëppeltier, Vëlostier, Qi Gong, Aktivitéite ronderëm Wuelbefannen wéi Fousreflexologie, asw
- *Kultur a Musek* bei Liesungen, Concerten, Coursen, Gesangs- a Musseksgruppen, 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

Signal App

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



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 

Bibliothék

Hutt Dir schonn eis Bibliothék besicht? Et handelt sech ëm eng “oppe Bibliothék”. D’Konzept ass einfach: Dir huelst e Buch, liest et a bréngt et uschléissend erëm zréck. Mir hu keen Ausléin-System, Dir kënnt d’Bicher esou laang behale wéi Dir wëllt. Dir kënnt och Bicher an engem gudden Zoustand dohinner bréngen. D’Bibliothék ass op während de Bürosstonnen, vu Méindes bis Freides, vun 09:00 bis 13:00 oder och während de Clubaktivitéiten.

E grouse Merci un de Bicherkuerb an un d’Benevollen, déi gehollef hunn eis Bibliothék flott an iwwersichtlech anzeraumen.



Informations

Le club se présente

Notre club est un lieu pour les personnes âgées, mais les plus jeunes sont bien entendu également les bienvenus. Nous vous proposons un programme d'activités varié, dynamique et pourtant adapté dans les domaines suivants :

- Sociabilité avec de nombreuses rencontres, des activités créatives, ludiques et conviviales
- Informations et conseils individuels, concernant les personnes âgées, transition vers la vie de retraite, ainsi téléphone portable et l'internet
- Projets sociaux et interculturels tels que le volontariat et la solidarité
- Mouvement, sport et détente Marche, par exemple marche, vélo, Qi Gong, réflexologie des pieds, etc.
- Culture et musique lors de lectures, concerts, cours, groupes de chant et de musique, événements ou encore excursions et voyages en Luxembourg et à l'étranger
- Collaborations intergénérationnelles avec les différents services dans le pays, soutien de l'échange entre différents âges et générations
- Formation continue et Life-long-learning dans le cadre de diverses conférences et cours

Signal App

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

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



Facebook

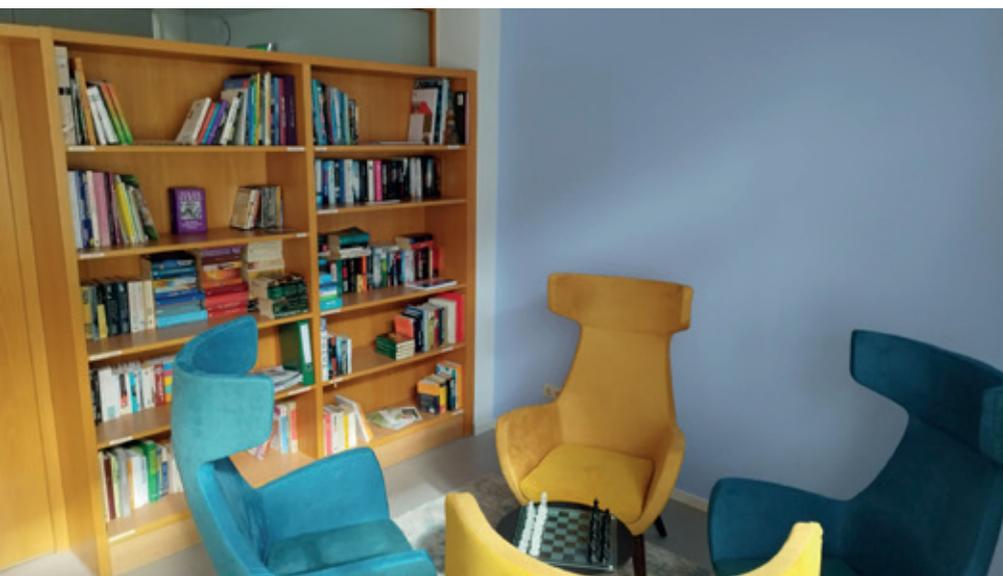
*Vous ne voulez manquer aucune actualité ? Vous souhaitez être en courant lorsqu'une place se libère pour une activité ? Vous souhaitez être informé sur les sujets autour à l'âge ? Alors **aimez** et **suivez** notre page Facebook :*

fb.com/deforum.club 

Bibliothèque

Avez-vous déjà visité notre bibliothèque ? C'est une « bibliothèque ouverte ». Le concept est simple : vous prenez un livre, vous le lisez, puis vous le rendez. Nous n'avons pas de système de prêt, vous pouvez conserver les livres aussi longtemps que vous le souhaitez. Vous pouvez également y apporter des livres en bon état. La bibliothèque est ouverte aux heures de bureau, du lundi au vendredi, de 09h00 à 13h00 et aussi lors des activités au club.

Un grand merci au « Bicherkuerb » et aux bénévoles qui nous ont donné un coup de main, pendant la sélection et le rangement des livres de notre bibliothèque.



Adressen a Kontakter / Adresses et contacts

Gemeng Beetebuerg / commune Bettembourg

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

Gemeng Leideleng / commune Leudelange

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

Berodung & Informatioun

Accueil & Information



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

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



op RDV / sur rdv



Jim Evangelista



ab / à partir de 10h00



Gratis / gratuit



deForum

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Reflexologie



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

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



op RDV / sur rdv



weider Infos / plus infos:
kierperfeissaseil.com



deForum



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



50 € > 60 min Footreflexologie
40 € > 30 min Handreflexologie
Reflexologie Pass : 60 min Foot + 30 min Hand



Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Brunch & Reflexologie



Wéini war déi leschte Kéier, dass Dir eppes fir d'éischte Kéier gemaach hutt? Dofir probéiert eise Brunch&Reflexologie fir 4 Persounen aus, kommt mat enger Frëndin, Familljemember oder léiert néi Leit kennen. Et ass fir sech eng Auszäit vum Alldag ze huelen an een onvergiesslechen Dag voller Genoss an Entspannung a flotter Gesellschaft z'erliewen. Mat engem leckere Brunch an enger Hand- oder Fousreflexologie ass Wuelbefanne garantéiert.

À quand remonte la dernière fois que vous avez fait quelque chose pour la première fois ? Essayez notre brunch&réflexologie pour 4 personnes, venez avec un ami, un membre de votre famille ou faites de nouvelles connaissances. Faites une pause dans le quotidien et vivez une journée inoubliable pleine de plaisir et de détente en bonne compagnie. À travers le brunch délicieux et une réflexologie des mains ou des pieds, le bien-être est garanti.



Donneschden / jeudi 24.10.
Méinden / lundi 09.12.



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



10h00 – 15h30



77 € /pers. Brunch, Massage



deForum



17.10. / 02.12.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Digital Welt

Monde numérique



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

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



op RDV / sur rdv



10 € d'Stonn / par heure



ab / à partir de 10h00



Service informatique :
51 80 80-2278 (gratis / gratuit)



deForum



Team deForum / Marc Küntzinger

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beeteburg:
hunchereng
näärzeng
eis gemeng

Smart Café



Digital Inklusioun fir all Alter.

Hutt Dir Froen iwwert d'Benotzung vun Ärem Smartphone oder wëllt Dir en un Är Besoinen upassen? An engem gemittleche Kader léiert Dir praktesch Tipps an Tricks, déi d'Benotzung vun Ärem Smartphone erliichten. Dësen intergenerationelle Projet ass eng Initiativ fir Leit, déi sech op liewenslaangt Léieren an d'Digitaliséierung konzentréieren.

Vous avez des questions sur l'utilisation de votre smartphone ou souhaitez l'adapter à vos besoins? Dans une ambiance conviviale, vous découvrirez des astuces pratiques qui faciliteront l'utilisation de votre smartphone. Ce projet intergénérationnel est une initiative destinée aux personnes, qui sont intéressées sur l'apprentissage tout au long de la vie et la digitalisation.



Mëttwoch / mercredi 28.11.



Gratis / gratuit



14h00 – 17h00



Partenariats GoldenMe,
Maisons de jeunes Leu-
delange et Bettembourg



Centre culturel "An der Eech"

Umeldung / Inscription:

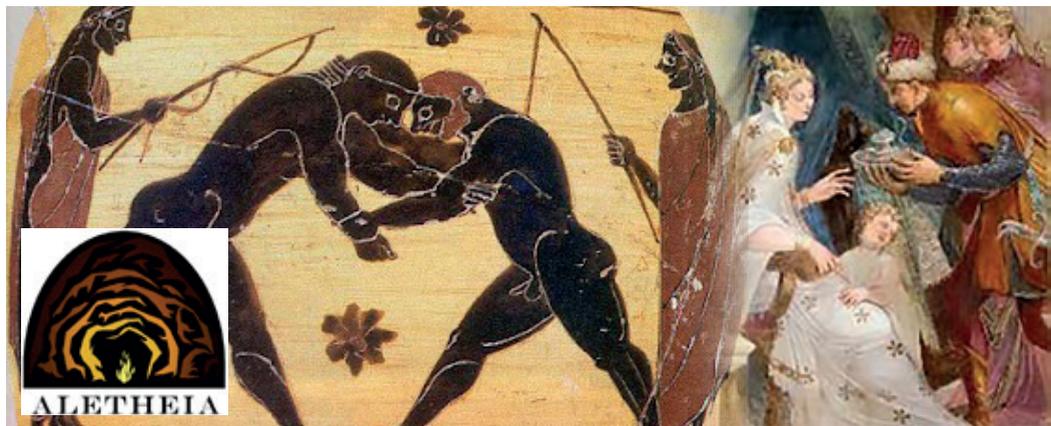


+352 51 16 06-8001



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 comprendre en toute simplicité. Ces ateliers se déroulent de façon chaleureuse et conviviale. Nous sommes là pour échanger des souvenirs culturels, pour activer notre mémoire et discuter de tout ce que le sujet suggère.



tous les 2èmes
mardis du mois



22 € par atelier / 80 € les 4 ateliers



10h00 – 12h00



Partenariat Club Syrdall



FR



Stiffchen Haassel
7A, rue de Dalheim
L-5761 Hassel



une semaine en avance (max 6 pers.)



Sophie Noël-Roelants

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Je m'appelle Sophie Noël-Roelants. Je suis agrégée en langues et littératures anciennes. J'enseigne depuis plus de trente ans en Belgique, en France et au Luxembourg où j'habite depuis six ans. Je



suis doctorante à l'Université de Lorraine où j'étudie particulièrement les oiseaux et leurs sons. Je suis passionnée et authentique, c'est-à-dire que j'aime échanger ce que je continue d'apprendre, et ce, en toute simplicité !

10.09. Le mythe d'Er, le Pamphilien ou la théorie de la réincarnation

Derrière ces mots un peu énigmatiques, se trouve une théorie antique et philosophique selon laquelle, après notre mort, notre âme se réincarne dans un nouveau corps et la vie reprend. C'est une théorie fascinante qui voyage dans de nombreuses cultures ... et nous amène à dire des choses comme « J'ai déjà vécu cette situation, je m'en souviens mais je ne sais pas quand ! » ...

08.10. Rome, entre mythes et réalité

Depuis que nous sommes enfants, l'histoire de Rome nous séduit. Elle mélange de passionnantes légendes et une réalité toujours palpable aujourd'hui. Ses pierres, ses personnages, et son caractère bien trempé nous entraînent du petit village de ... bandits des origines au centre d'une civilisation que la cité a bâtie !

12.11. Antigone, héroïne mondiale et intemporelle

Avec cette très jeune femme, héroïne de la tragédie grecque et du monde entier (surprises assurées !), nous sommes face à nos contradictions : devons-nous obéir à ce que notre cœur et notre intuition nous dictent ou devons-nous, envers et contre tout, respecter ce que nous imposent les lois et la Justice des hommes ?

10.12. Histoires originales d'animaux

Voici quelques animaux qui traversent notre culture, forts de leur symbolisme. Ils ornent les couvertures des maisons d'édition, ils se dressent sur les piliers de certaines villes européennes, jouent les héros dans des fables ou s'étalent sur les pierres de vieux châteaux ou autres supports. Leur histoire est surprenante et captivante !

Intergenerationnelle Petanque Tournoi



Bei dësem gesellegen Nomëtten treffe Jonk a manner Jonk openaner fir eng Partie Petanque ze spillen, dat Ganzt ënnert dem Motto: Spill a Spaass. Nodeems e puer spannend Ausernanersetzungen op der Pist stattfonnt hunn, gëtt uschlëssend Gewënnernteam gefeiert an dat bei engem Patt an engem Häppchen, déi vun der Gemeng Leideleng offréiert ginn.

Lors de cet après-midi convivial, jeunes et moins jeunes se retrouvent pour une partie de pétanque, sous la devise: jouer et s'amuser. Après quelques parties passionnantes sur la piste, l'équipe gagnante sera ensuite célébrée, accompagnée d'un pot et d'une collation offerts par la commune de Leudelange.



Donneschden / jeudi 12.09.



Gratis / gratuit



14h30 – 16h30



Partenariat Jugendkommissioun Leideleng, Maison des jeunes Leidelange



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



10.09.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

GEMENG
LEIDELANG

Kiermes Leideleng – Ausstellung É GROUSSEN HEXEMÉSCHTER : GUST GRAAS

Kermesse de Leudelange – Exposition Gust Graas



Am Kader vum Hommage „100 Joer Gust Graas 2024“ wäert Leideleng eng Ausstellung vum Kënschtler ausriichten. D'Ausstellung heescht „É grousse Hexeméischer“, e grousse Zauberer. Dës war d'Liblingslidd vum Kënschtler an dréit sécher d'gutt Laun an d'kreativ Inspiratioun vum Kënschtler Dag an Nuecht.

No enger gefouenter Visitt vun der Ausstellung mam GRAAS Kit als Guide, besiche mir d'Kiermes vu Leideleng fir eis mat enger Wafel oder enger Glace ze verwinne.



Méinden / lundï 16.09.



LU



14h00 - 18h00



Käschten op der
Plaz / frais sur place



bei der Leidelenger Gemeng /
auprès de la commune
de Leudelange



09.09.



GRAAS Kit

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Europäesch Mobilitéitswoch

Semaine européenne de la mobilité



Am Kader vun der alljäreger europäescher Mobilitéitswoch vum 16. bis den 22. September bidde mir Iech 2 flott sportlech Aktivitéiten un :

Dans le cadre de la Semaine Européenne de la Mobilité annuelle du 16 au 22 septembre, nous vous proposons 2 activités sportives :

09h30 Gesellegen Trëppeltour mat klengem Ravitaillement offréiert vun der Gemeng Beetebuerg / *randonnée conviviale avec petit ravitaillement offert par la commune de Bettembourg*

14h00 Ufänger Vëlostour mat klengem Kaddo offréiert vun der Gemeng Beetebuerg / *tour de vélo pour débutants avec petit cadeau ravitaillement offert par la commune de Bettembourg*



Dënschden / *mardi* 17.09.



deForum



Gratis / *gratuit*



Partenariat Gemeng
Beetebuerg / *commune
Bettembourg*



Team deForum

Umeldung / Inscrition :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hünchereng
näerzeng

eis gemeng

DANZ 55+



Danz 55+ ass eng Aktivitéit fir Senioren, déi duerch d'Widderhuele vu Choreographie souwuel d'Gediechtnes wéi och d'Konditioun stimuliert. De Cours fënnt an enger gemittlecher Atmosphär statt an ëmfaasst Dänz wéi Linnen-, Krees-, Folklor- an Danz zu Zwee. All Woch gëtt en aneren Danzprogramm proposéiert, fir d'Monotonie ze vermeiden. Kommt an dëse vitalen a gesellege Grupp, wou jiddere wëllkomm ass, vum Ufänger bis zum Fortgeschrittenen.

La Danse 55+ est une activité pour seniors qui stimule la mémoire et la condition physique à travers des chorégraphies variées. Le cours, dans une ambiance conviviale, inclut des danses en ligne, en cercle, folkloriques et en couple. Chaque semaine, un programme différent évite la monotonie. Rejoignez ce groupe plein de vitalité, ouvert à tous, débutants comme confirmés.



All Méindes / tous les lundis
Start 16.09.



45 € / trimestre



15h30 – 17h00



Partenariat An der Schwemm



An der Schwemm/
Sport&Loisirs



Annette Conrad-Kurt



09.09. begrenzte Plazen /
places limitées

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 regelméissegere Bewegung.

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



ëmmer Dënschdes / tous les mardis



Gratis / gratuit



09h30 – 11h30



Team deForum



RDV per E-mail / Tel.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Ufänger Vëlostour

Tour de vélo pour débutants



Fuert Dir gär Vëlo a wëllt d'Ëmgegend entdecken? Maacht mat bei eisem Vëlostour fir Ufänger! Dir profitéiert vu Rotschléi, wéi Dir den Tempo an d'Schwieregkeet vum Tour un Ären Niveau upasse kennt. Kommt an deelt en angeneemen an aktive Moment an enger frëndlecher Atmosphär.

Vous aimez le vélo et souhaitez explorer les environs ? Rejoignez notre tour à vélo pour débutants ! Vous bénéficierez de conseils pour adapter le rythme et la difficulté du parcours à votre niveau. Venez partager un moment agréable et actif dans une ambiance conviviale et détendue.



Dënschden / *mardi* 17.09.



Team deForum



14h00 - 16h00



ca. 10-15 km



deForum



Gratis / *gratuit*

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Gesellschaftsspieler

Jeux de société



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

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



Mëttwoch / mercredi 18.09. / 02.10. / 13.11. / 27.11



14h00 – 16h30



Gratis / gratuit



deForum



Team deForum

Umeldung / Inscription:



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

SOFT GYM 55+



Reegelméisseg kierperlech Aktivitéit ass wichtig fir den Alldag. De Cours Fitness & Gym 55+ huet zum Zil d'Beweeglechkeet z'erhalen, d'Muskele liicht ze stäerken an d'Koordinatioun ze verbessern. D'Übunge ginn un individuell Fäegkeete vun de Participanten ugepasst, sou datt jidderee se bannent senge physesche Grenzen ausübe kann.

Une activité sportive régulière est essentielle pour la vie quotidienne. Le cours Fitness & Gym 55+ vise à maintenir la souplesse, à renforcer légèrement les muscles et à améliorer la coordination. Les exercices sont adaptés aux capacités individuelles pour que chaque participant puisse les pratiquer selon ses limites.



All Mëttwochs / tous les
mercredis Start 18.09.



45 € / trimestre



16h00 – 17h00



Partenariat An der Schwemm



Centre culturel
"An der Eech"



Karin Proth



11.09. begrenzte Plazen /
places limitées

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 :

- 19.09.** Cabillaud mat Moschterzooss, Räis a Geméis, Crèmedessert / cabillaud sauce moutarde, riz et légumes, dessert à la crème
- 21.11.** Baujolaismëtten mat Kéisteller, Roudewäikuch / journée de beaujolais avec assiettes de fromage, gâteau au vin rouge
- 05.12.** Raclette, Café gourmand



Donneschden / jeudi



15 €



10h00 / 12h00 – 14h30



Team deForum



deForum



16.09. / 18.11. / 02.12.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Perkussiouns- a Musekskurs

Cours de percussions et de musique



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

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



ëmmer Freides / tous les vendredis Start 20.09.
(Paus: Schoulvakanz / pause : vacances scolaires)



10h00 – 11h30



17 € / Cours



deForum



Masabo Sizimwe, Ebrima Mass

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Aqua Gym 55+



Wunnt Dir a Beetebuerg oder Leideleng a sidd iwwer 55 Joer al? Wëllt Dir Är Form duerch Aqua-Fitness behalen? Dann sidd Dir bei eis richtig! Eis Schwamminstrukteuren passen de Cours Aqua Gym u Senioren un, mat Material an Intensitéit, déi passend sinn. All Participant kann d'Übunge mat sengem eegenen Tempo maachen.

Résident de Bettembourg ou Leudelange, et âgé de 55 ans ou plus ? Intéressé par un cours d'aqua-fitness ? Nous avons ce qu'il vous faut ! Nos instructeurs adaptent le cours d'Aqua Gym aux seniors, avec un matériel et une intensité adaptés. Chaque participant peut progresser à son propre rythme.



All Freides / tous les vendredis
Start 20.09.



40 € / trimestre



16h00 – 16h45



Partenariat An der Schwemm



An der Schwemm/
Sporte&Loisirs



Schwammmeeschter /
maître nageur



13.09. begrenzte Plazen /
places limitées

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

1. Gebuertsdag

vum
Club Aktiv Plus
deForum



Mëttwoch 25. September 2024
vu 16.00 bis 18.00 Auer
bei eis am deForum

***Gutt Stëmmung,
Abléck an eis Aktivitéiten,
Kenneléieren an Austausch,
Patt a Gebuertsdagskuch
offréiert vun eise Gemenge
Beetebuerg a Leideleng !***

UMELDUNG / INSCRIPTION
51 16 06-8001
deforum@elisabeth.lu



41, route de Luxembourg
L-3253 Bettembourg

Well-being Day



Gönnt Iech en Dag just fir Iech mat Kundalini Yoga, enger klenger Aféierung iwwert Vegan-Iessen an uschléissend mat engem Abléck an d'Reflexologiewelt. Loosst Iech duerch déi verschidden Aktivitéite leeden an dot ärem Kierper an ärer Séil Guddes.

Offrez-vous une journée rien que pour vous avec du yoga Kundalini, une présentation de la nourriture végétalienne et un aperçu de la réflexologie. Laissez-vous mener à travers les différentes activités et faites du bien à votre corps et votre esprit.



Samschden / samedi 28.09.



10h00 – 16h30



deForum



LU



Jessica Hoffmann - Seelenwachstum;
Nadia Mohr - Vegainzluxembourg;
Tamara Leuck - Tamara-Kierper-
Féiss-a-Séil



120 € Smoothie, Kundalini
Yoga, Virtrag&Menü Vegan,
Workshop Reflexologie



Matbréngen: Yogamatt, Bitche
fir Foussbad, bequeem Klee-
dung / apporter : tapis de
yoga, bassin pour bains de
pieds, vêtements confortables



20.09.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

An Zesummenaarbecht mat «le service à l'Égalité des Chances et la commission des Seniors et de l'Inclusion» vun der Gemeng Beetebuerg.

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

Dienstag / mardi 01.10.

Parcours de la mémoire

09h30, Parking Centre Sportif

Donnerstag / jeudi 03.10.

**Singen wir gemeinsam /
Chantons ensemble**

15h00, deForum

Freitag / vendredi 04.10.

Klangreise / Voyage sonore

10h00, KulTourhaus

Samstag / samedi 05.10.

Yoga Workshop

10h30, deForum

Dienstag / mardi 08.10.

Pilzwanderung / Balade mycologique

14h00, Parking Bëschkierfecht /
cimetièr forestier

Mittwoch / mercredi 09.10.

Petanque Tournoi

15h00, Piste: cité Beaulieu, Noertzange

Donnerstag / jeudi 10.10.

Thé Dansant – Lisa Mariotto

15h00, KulTourhaus

MOUNT VUN DE SENIOREN

Programm 2024 / Programme 2024



Samstag / samedi 12.10.

**Wenn Yoga und Klänge sich vereinen /
Quand yoga et sons s'unissent**

10h30, KulTourhaus

Mittwoch / mercredi 16.10.

**Filmabend / Soirée cinéma:
IN VOLLER BLÜTE**

19h00, Ciné Le Paris

Freitag / vendredi 18.10.

Klangreise / Voyage sonore

15h00, KulTourhaus

Mittwoch / mercredi 23.10.

Blumenkurs / Cours floral

16h00, Jugendhaus

Samstag / samedi 26.10.

Yoga Workshop

10h30, KulTourhaus

Dienstag-Donnerstag / mardi-jeudi

29.10.-31.10

**Babysitterausbildung für Großeltern /
Formation au babysitting pour
grands-parents**

09h00, KulTourhaus

Parcours de la mémoire



Der „Parcours de la Mémoire“ ist ein Erinnerungsweg, der die wichtigsten Ereignisse des Zweiten Weltkriegs beleuchtet, die die Gemeinde zwischen 1940 und 1945 beeinflusst haben. Der Weg umfasst 16 Informationstafeln in Bettembourg, sowie 5 weitere in den umliegenden Dörfern. Das Projekt zielt darauf ab, die Besucher aufzuklären und ihnen die historischen und politischen Auswirkungen dieser Zeit ins Bewusstsein zu rufen.

Le «Parcours de la Mémoire» est un sentier de mémoire, mettant en lumière les principaux événements de la Seconde Guerre mondiale qui ont affecté la commune entre 1940 et 1945. Le parcours se compose de 16 panneaux d'information à Bettembourg et de 5 autres dans les villages environnants. Le projet vise à éduquer les visiteurs et à leur rappeler l'impact historique et politique de cette période.



Dienstag / *mardi* 01.10.



3,5 km, Kaffi a Croissant virum Départ /
Café et croissant avant le départ



09h30 - 11h30



Parking Centre sportif
Bettembourg



24.09.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

elis gemeng

Singen wir zusammen

Chantons ensemble



Ob Sie nun ein erfahrener Sänger sind oder einfach etwas Neues ausprobieren möchten, kommen Sie und teilen Sie die Freude am Singen in einer herzlichen und wohlwollenden Atmosphäre. **Fabrice und Catherine** bieten ein vielfältiges Repertoire an, das von Volksliedern über Klassiker bis hin zu traditionellen Melodien reicht, und das alles mit Akkordeonbegleitung.

*Que vous soyez un chanteur expérimenté ou que vous souhaitiez simplement essayer quelque chose de nouveau, venez partager la joie de chanter dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. **Fabrice et Catherine** proposent un répertoire diversifié qui va des chansons populaires aux classiques de la musique, en passant par des airs traditionnels, le tout accompagné à l'accordéon.*



Donnerstag / jeudi 03.10.



15h00 - 17h00



deForum



01.10. (begrenzte Plätze/
places limitées)

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beeteburg:
hünchereng
näerzeng

eis gemeng

Begeben sie sich auf eine Klangreise

Embarquez pour un voyage sonore



Während der Klangreise werden Klangschalen und andere Naturtoninstrumente eingesetzt. Die Töne und Klänge können Spannungen aller Art lösen, wirken negativem Stress entgegen, mobilisieren die Selbstheilungskräfte und bewirken so tiefe, wohltuende Entspannung und Harmonie für Körper, Geist und Seele.

Begeben Sie sich auf eine Klangreise, lassen Sie die Seele baumeln und gönnen Sie Ihrem Körper eine Auszeit. (auch im Sitzen möglich)

Pendant le voyage sonore, des bols chantants et d'autres instruments à sons naturels sont utilisés. Les sons et les tonalités peuvent apaiser les tensions de toutes sortes, combattre le stress négatif, mobiliser les forces d'autoguérison et provoquer ainsi une détente et une harmonie profondes et bienfaitantes pour le corps, l'esprit et l'âme. Embarquez pour un voyage sonore, laissez votre âme s'évader et offrez à votre corps une pause. (aussi possible en position assise)



Freitag / vendredi

04.10. 10h00 - 11h00

18.10. 15h00 - 16h00



KulTourhaus –
Salle des mandolinistes



01.10. (begrenzte Plätze/
places limitées)



LU



bitte mitbringen: Decke, Gymnastikmatte, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung / *Veillez porter: vêtements confortables, tapis de gymnastique, couverture, coussin et chaussettes chaudes*



Manon Hammes - Entspannungspädagogin und Klangpädagogin / *pédagogue de relaxation et du son*

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obelers
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

Yoga Workshop



Während unserer Yogastunde werden wir unseren Körper durch sanfte und langsame Stellungen bewegen, um Körper, Atmung und Geist zu vereinen. Außerdem werden wir Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen praktizieren. Dieser Workshop ist für alle Stufen geeignet und alle Haltungen können im Stuhl angepasst werden.

Pendant notre session de yoga nous allons bouger notre corps à travers de postures douces et lentes afin d'unir corps, respiration et esprit. Nous allons également pratiquer des exercices de respiration, de méditation et de relaxation. Cet atelier est destiné à tous les niveaux et toutes les postures peuvent être adaptées en chaise.



Samstag / samedi



05.10. deForum



26.10. KulTourhaus - Salle des mandolinists



10h30 - 11h30



LU/FR



bitte mitbringen: Decke, Yogamatte, Kissen, bequeme Kleidung / *Veillez porter, vêtements confortables, tapis de yoga, couverture et coussin*



01.10. /24.10. (begrenzte Plätze/*places limitées*)



Lea Schonne – professeure de Hatha Yoga

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hünchereng
näerzeng

eis gemeng

Pilzwanderung

Balade mycologique



Haben Sie Lust, mehr über Pilze zu erfahren? Sind sie essbar, ungenießbar oder sogar giftig? Die mykologische Forschungsgruppe der SNL wird all Ihre Fragen und noch viel mehr beantworten. Bei dieser Pilzwanderung erfahren Sie, was ein Pilz ist und welche wichtige Rolle er in der Natur spielt. Sie lernen, wie man Pilze identifiziert, welche gesammelt werden können und worauf man achten muss.

Envie d'en savoir plus sur les champignons? Sont-ils comestibles, non comestibles, voire vénéneux? Le Groupe de Recherche Mycologique de la SNL répondra à toutes vos questions et bien plus encore. Lors de cette balade mycologique, vous découvrirez ce qu'est un champignon et son rôle essentiel dans la nature. Vous apprendrez à identifier les champignons, à savoir lesquels peuvent être récoltés et à quoi faire attention.



Dienstag / mardi 08.10.



LU



14h00 - 16h30



01.10.



Parking Bëschkierfecht /
cimetièr forestier



Groupe de Recherche
Mycologique - SNL

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
närzeng

eis gemeng

Petanque Tournoi



Boule ist ein fesselndes Spiel, das Geschicklichkeit, Strategie und Spaß miteinander verbindet. Schließen Sie sich uns mit Ihrem Team oder einzeln an und erleben Sie einen Nachmittag voller Spaß, spannender Wettkämpfe und einer geselligen Atmosphäre. Ob Sie nun ein geübter Spieler sind oder das Boulespiel zum ersten Mal entdecken, unser Turnier bietet für jeden etwas. Nach dem Spiel lädt die Gemeinde Bettembourg Sie zu einem gemütlichen Umtrunk ein.

La pétanque est un jeu captivant qui combine habileté, stratégie et plaisir. Rejoignez-nous avec votre équipe ou individuellement pour une après-midi de divertissement, de compétitions palpitantes et d'une ambiance conviviale. Que vous soyez un joueur aguerri ou que vous découvriez la pétanque pour la première fois, notre tournoi a de quoi plaire à tous. Après le jeu, la commune de Bettembourg vous invite à un verre convivial.



Mittwoch / mercredi 09.10.



15h00 - 17h00



Petanque Piste - Cité Beaulieu
Noertzange



07.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beeteburg:
hünchereng
näerzeng

eis gemeng

Thé Dansant – Lisa Mariotto



Schwingen Sie das Tanzbein: ein Nachmittag voller Musik und Freude! Tanztees sind eine wunderbare Gelegenheit, sich zu treffen, zu tanzen und sich zu amüsieren. Verbringen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag voller Musik und Tanz. Wir freuen uns darauf, Sie bei unserem Tanztee begrüßen zu dürfen!

Venez danser: un après-midi de musique et de joie!» Les thés dansants sont une merveilleuse occasion pour se rencontrer, de danser et de s'amuser. Venez passer un après-midi divertissant, plein de musique et de danse. Nous nous réjouissons de vous accueillir à notre thé dansant!



Donnerstag / jeudi 10.10.



15h00 - 17h00



KulTourhaus



Vergessen Sie nicht / penser à réserver:
« eisen e-bus » Tel. 51 80 80-2880 /
« Proxibus » Tel. 26 51 05 76



08.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

Wenn Yoga und Klänge sich vereinen

Quand yoga et sons s'unissent



In dieser Sitzung werden Yoga und Klangreisen zu einer einzigartigen Erfahrung zusammengeführt. Beim Yoga wird durch sanfte und langsame Bewegungen Körper, Atmung und Geist vereint. Die Klänge und Töne der Klangschalen lindern Verspannungen, bekämpfen negativen Stress, die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert und eine tiefe Entspannung herbeigeführt. Dieser Workshop ist für alle Niveaustufen geeignet und alle Haltungen können im Stuhl angepasst werden.

Lors de cette session, le yoga et le voyage sonore se combineront pour offrir une expérience unique. Le yoga unit le corps, la respiration et l'esprit à travers des postures douces et lentes. Les sons et les tonalités des bols chantants apaiseront les tensions, combattront le stress négatif, mobiliseront les forces d'autoguérison et induiront une détente profonde. Cet atelier est ouvert à tous les niveaux, et toutes les postures peuvent être adaptées en chaise.



Samstag / samedi 12.10.



KulTourhaus – Salle des mandolinists



10h30 - 11h30



LU



bitte mitbringen: Decke, Yogamatte, Kissen, bequeme Kleidung / *veuillez porter: vêtements confortables, tapis de yoga, couverture et coussin*



10.10. (begrenzte Plätze / *places limitées*)



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

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beeteburg:
hünchereng
näerzeng

eis gemeng

Filmabend : In voller Blüte



Bernard Jordan (Michael Caine) flieht quasi aus seinem Pflegeheim und macht sich auf den Weg nach Frankreich, um dort in der Normandie zusammen mit anderen Kameraden den im Zweiten Weltkrieg vor 70 Jahren bei der Landung Gefallenen zu gedenken. Mit dieser Aktion kommt Bernard im Sommer 2014 zu weltweitem Ruhm, die Presse aus aller Herren Länder interessiert sich für sein Abenteuer. Für Bernard scheint der Trip jedoch gar kein großes Wagnis gewesen zu sein. Sich scheinbar überlebensgroßen Aufgaben zu stellen, gehörte für ihn seit dem Krieg selbstverständlich zum Leben dazu. Doch langsam holen ihn die schlimmen Kriegserfahrungen ein. Jedoch kann er immer auf Rene (Glenda Jackson), die Frau an seiner Seite zählen.

Nach der Vorführung wird ein Freundschaftsgetränk angeboten.



Mittwoch 16.10.



19h00 - 21h00



Ciné Le Paris



Drama, Biopic, 97 Minuten,
Jahr 2003, von Oliver Parker



VO - Untertitel Deutsch

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

Workshop für kreatives Gestalten mit Blumen

Atelier de création floristique



Sie lieben Blumen und möchten Ihre Kreativität zum Ausdruck bringen? Kommen Sie mit uns zu einem einzigartigen und inspirierenden Workshop für floristische Kreationen! Sie lernen die wichtigsten Techniken kennen, um die Blumen auszuwählen, zu arrangieren und zu befestigen, sodass ein harmonisches und dauerhaftes Arrangement entsteht. Dieser Indian Summer-Kranz eignet sich nicht nur zur Verschönerung Ihrer Haustür, sondern ist auch ein wunderbares Geschenk, das Sie sich selbst machen oder verschenken können.

Vous aimez les fleurs et souhaitez exprimer votre créativité ? Rejoignez-nous pour un

atelier de création floristique unique et inspirant ! Lors de cet atelier, vous découvrirez les techniques essentielles pour sélectionner, agencer et fixer les fleurs, afin de créer une composition saisonnée, harmonieuse et durable. Cette couronne-Indian Summer, idéale pour embellir votre porte d'entrée, sera également un magnifique cadeau à offrir ou à s'offrir.



Mittwoch / *mercredi* 23.10.



16h00 - 18h00



Maison des Jeunes et
de la Culture
37, route d'Esch
L-3230 Bettembourg



Jeanette Lobner – Floristin,
Floristikatelier Filsdorf



15.10. (begrenzte Plätze/
places limitées)

Umeldung / *Inscription* :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beeteburg:
hünchereng
näerzeng

eis gemeng

Babysittingausbildung für Großeltern

Formation au babysitting pour grands-parents



Sind Sie Großeltern oder werden es bald sein? Möchten Sie Ihr Wissen auffrischen, damit Sie sich um Ihr Baby kümmern können? Der Kurs vermittelt Ihnen Informationen zu folgenden Themen: die verschiedenen Phasen der kindlichen Entwicklung; die verschiedenen Erziehungsstile; Konzepte der Grundpflege und Hygiene; wie reagiert man in einem Notfall richtig?; wie kann ich die Fähigkeiten eines Kindes fördern?

Vous êtes grands-parents ou allez bientôt l'être? Vous souhaitez rafraîchir vos connaissances afin de pouvoir prendre soin du bébé? La formation vous fournit des informations sur les sujets suivants: les différentes étapes du développement de l'enfant; les différents styles éducatifs; concepts relatifs aux soins et à l'hygiène de base; comment réagir correctement en cas d'urgence?; comment puis-je promouvoir les compétences d'un enfant?



Dienstag-Donnerstag / *mardi-jeudi* 29.10. - 31.10.



09h00 - 12h00



LU



KulTourhaus



25.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beeteburg:
hünchereng
näerzeng

eis gemeng

Projet Coaching en Langue luxembourgeoise

Luxemburgisch-Sprach Coaching-Projekt



Deux soirées dynamiques vous attendent pour donner suite à notre projet culturel et linguistique. Des sorties ou des visites ayant comme thème la langue luxembourgeoise sont à l'affiche. Tout sera adapté en fonction des prévisions météorologiques bien sûr. Plus d'infos : par email et suite à votre inscription. Alors que vous êtes étudiant ou coach, venez et participez !

Es erwarten Sie zwei dynamische Abende zur Weiterführung unseres Kultur- und Sprachprojekts. Es werden Ausflüge oder Besichtigungen zum Thema Luxemburgisch angeboten. Selbstverständlich wird alles an die Wettervorhersage angepasst. Weitere Informationen: per E-Mail und nach Ihrer Anmeldung. Also, egal ob Sie Student oder Coach sind, kommen Sie und machen Sie mit!



Mëttwoch / *mercredi* 02.10. / 06.11.



19h00 – 21h00



Gratis / *gratuit*



deForum



Partenariat Gemeng Beetebuerg
/ *commune Bettembourg*

Umeldung / Inscription :

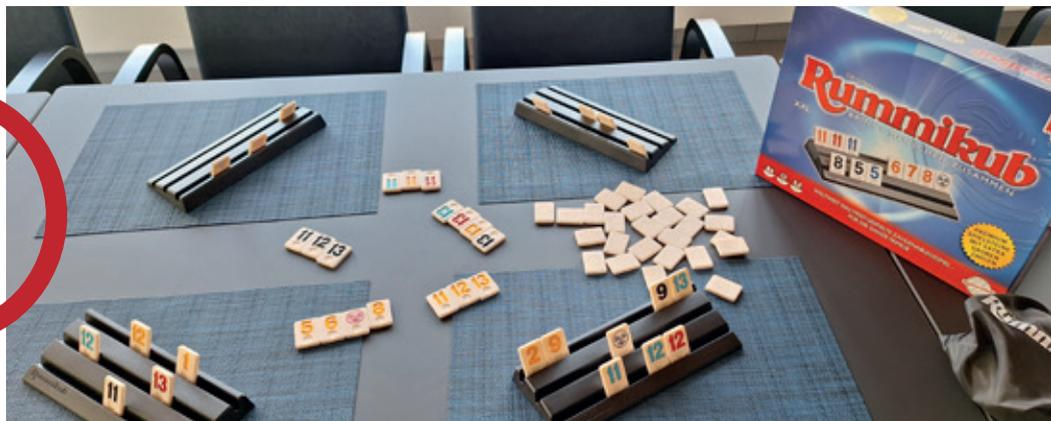


+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Rummikub Tournoi



All Spillbegeeschterten ass häerzlech wëllkomm op eisem 2. Tournoi-er deelzehuelen. Et erwaart Iech Spill a Spaass bei Kaffi a Kuch. A sidd gespaant wien mir zum Schluss vun dësem flotten Nomëtteg als Gewënner kréine kënnen.

Tous les passionnés de jeux sont les bienvenus pour participer à notre deuxième tournoi. Des jeux et du plaisir vous attendent autour d'un café et d'un gâteau. Et soyez curieux de savoir qui nous pourrions couronner comme vainqueur à la fin de cet après-midi convivial.



Dënschden / mardi 15.10.



10 €



14h00 – 17h00



Team deForum



deForum



08.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Entdeckt d'Welt vun der Reflexologie

Découvrez le monde de la réflexologie



Erlieft eng informativ an entspannend Virféierung iwwert Reflexologie, geféiert vun Tamara Leuck. Mat senger Leidenschaft a Kenntnis iwwert dës Heilmethode, weist an erklärt hat Iech d'Grundlag, d'Virdeeler an déi verschidde Reflexzonen un den Hänn a Féiss. Loosst Iech bei dësem Mix vu Virtrag a Workshop inspiréieren a fannt eraus wéi d'Reflexologie äert Liewe bereechere kann.

Vivez une introduction informative et relaxante à la réflexologie, donnée par Tamara Leuck. Avec sa passion et ses connaissances pour la méthode de guérison, elle vous montre et explique les bases, les bienfaits et les différentes zones réflexes des mains et des pieds. Laissez-vous inspirer par ce mélange de conférence et d'atelier et découvrez comment la réflexologie peut améliorer votre vie.



Donneschden / jeudi 17.10.



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



15h00 - 16h30



Gratis / gratuit



deForum



LU / FR



14.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

MARIE-ASTRID



Verbringen Sie mit uns und unseren Freunden der anderen „Club Aktiv+“ einen herbstlichen 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 „De Klimperhari“ begleiten und für gute Stimmung sorgen. Menüauswahl :

Venez passer une journée avec nous et nos amis des autres Clubs Activ+ à bord du MS « Princesse Marie-Astrid ». Profitez d'un après-midi inoubliable sur la magnifique Moselle en dégustant de bons plats et boissons. « De 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

Gefüllte Zucchini auf Couscous und Gemüsejus / *Courgettes farcies sur couscous et jus de légumes*

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



Dienstag / *mardi* 22.10.



77 € Schifffahrt, Menu, Musik, Transport



10h45 -18h00



01.10. begrenzte Plätze / *places limitées*



Parking Skatepark 69, route de Luxembourg L-3253 Bettembourg

Umeldung / *Inscription* :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

En Dag wéi fréier

Une journée comme d'autrefois



Zesumme mat de Kanner (9-12 Joer) gi mir fir eng guidéiert Visitt an de Musée Rural et Artisanale, woubäi Grouss a Kleng sech austausche kënnen. Uschléissend steet nach e gemeinsame Workshop an hirer "Forge et Métallurgie" um Programm. Kommt mat op dës Zäitrees mam Sprong tëscht fréier an haut.

Avec les enfants (9-12 ans), nous visitons le musée rural et artisanal, où petits et grands peuvent échanger leurs idées. Ensuite au programme, un atelier commun dans le domaine « forge et métallurgie ». Rejoignez-nous dans ce voyage à travers le temps, sautant entre le passé et le présent.



Mëttwoch / mercredi 30.10.



Gratis / gratuit



LU



13h45 - 17h30



Partenariat SEA
Sportshal



Gare Bettembourg
Zone C Bus 511



23.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Café MultiKulti



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

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

14.11. England / Angleterre



Donneschden / jeudi 14.11.



Team deForum



10h00 - 12h00



15 €



deForum



11.11.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Visite Foyer Saint Elisabeth Bettembourg



Entdeckt de Foyer St. Elisabeth, eng waarm a sécher Plaz fir al Leit. Entdeckt d'komfortabel Zëmmer, d'gemittlech Gemeinschaftsraum an de rouege Gaart. Trefft d'engagéiert Equipe a gesitt d'Aktivitéite fir d'Wuelbefanne vun de Bewunner. Mir si begeeschtert Iech ze weisen, wat dëst Altersheem eenzegaarteg mécht. Nom Besuch, iesse mer zesummen an hirer Restaurant.

Découvrez le Foyer St. Elisabeth, un lieu chaleureux et sécurisé pour personnes âgées. Explorez les chambres confortables, les espaces communs et le jardin paisible. Rencontrez son équipe dédiée et découvrez les activités pour le bien-être des résidents. Heureux de vous montrer ce qui rend cette maison de retraite unique. Après la visite, nous déjeunons ensemble dans leur restaurant.



Méinden / lundi 18.11.



10h15 - 14h30



deForum



Gratis / gratuit

Mëttegiessen op der Plaz
ze bezuelen / déjeuner à
régler sur place



11.11.

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.



Mëttwoch / *mercredi* 20.11. / 04.12.



16h00 – 20h30

Café beim Kueb



24 rue de Luxembourg
L-4391 Pontpierre



Käschten op der Plaz /
frais sur place



Team deForum



13.11. / 27.11.
(max 12 pers.)

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

BINGO BINGO



D'Kanner (7-12 Joer) invitéieren Iech op e flotte Bingo-Nomëtteg bei hinnen an dem SEA Sportshal. Kanner preparéieren de Bingo an et gëtt natierlech och Kaffi a Kuch dozou.

Les enfants (7-12 ans) vous invitent à une après-midi bingo ludique chez eux au SEA centre sportif. Les enfants préparent le bingo et bien sûr, il y a aussi du café et des gâteaux.



Dënschden / mardi 26.11.



Gratis / gratuit



14h30 - 16h30



Partenariat SEA Sportshal



Parking Centre sportif
Bettembourg



Team deForum

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Kino Nomëtten



Mir weisen Iech de Kinofilm "HAROLD UND DIE ZAUBERKREIDE", dee fir Grouss a Kleng ganz flott ass. De Film baséiert sech op e Kannerbuch vun 1955 mam selwechten Numm vum Crockett Johnson an erzielt d'Geschicht vun engem virwëtzege Véierjärege, deen d'Kraaft huet seng eege Welt mat sengem mageschen, move Stéft ze kreéieren a geet op eng abenteuerlech Missioun. Sidd gespaant an uschléissend bei Kaffi a Kuch, fënnt nach zesumme mat de Kanner (9-12 Joer) e klengen Austausch iwwert de Film statt.



Dënschden 03.12.



DE



14h30 - 17h30



Partenariat SEA Sportshal,
Gemeng Beetebuerg, Ciné
LeParis



Ciné Le Paris



Gratis / *gratuit*



26.11.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Blummenatelier

Atelier floral



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

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

Thema / thème: Adventgesteck mat Amaryllis / arrangement de l'Avent avec amaryllis



Donneschden / jeudi 19.12.



55 €



16h00 – 18h00



Floristin Jeanette Lobner
vum Floristikatelier Fëlschdref



Centre culturel
"An der Eech"



12.12.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Chrëschtconcert Philharmonie

Concert de Noël Philharmonie



Musek stëmmt eis am Virfeld op Chrëschttag an. Ewéi all Joer kënn Dir natierlech am Sall vun der Philharmonie matsangen, wann déi schéinste Chrëschtmelodien erkléngen!

La musique nous entoure à l'approche de Noël, elle nous met dans l'ambiance. Bien sûr, comme chaque année, vous pourrez chanter dans la salle à tue-tête lorsque retentissent les plus belles mélodies de Noël !



Freiden / vendredi 20.12.



55€ Ticket, Begleitung, Transport



18h30 -23h00



06.12.



deForum

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

Wanterpau

Pause d'hiver

*Mir wënschen Iech schéi
Chrëschtdeeg an e gudde Rutsch
an neit Joer 2025.*

*Nous vous souhaitons un
joyeux Noël et une bonne
nouvelle année 2025.*

De Club Aktiv+ deForum ass vum 21. Dezember bis de 5. Januar zou.
Merci fir äert Versteesdemech a mir gesinn eis am neie Joer erëm.

*Le Club Aktiv+ deForum est fermé du 21 décembre jusqu'au 5 jan-
vier inclus. Merci de votre compréhension et nous vous accueillerons
à nouveau dans la nouvelle année.*

Kräuterwanderung & Bärlauchzopp



Visite Co-Labor



Boule Nometten



SEA Zirkus Optrött



Vélostour



Maastricht



circuit de Spa-Francorchamps



Völklinger Hütte-Ausstellung - der Deutsche Film

Kräuterwanderung & Bärlauchzopp



Visite Co-Labor



Möllerdall Wanderung



SEA Zirkus Optrött



Blumenatelier



Cafe MultiKulti-Portugal

Perkussions- a Musekskurs



Völklinger Hütte-Ausstellung - der Deutsche Film

RÈGLEMENT D'ORDRE INTERNE (ROI)

Häerzlech wëllkomm am Club Aktiv+ 'deForum'

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

Umeldunge fir all eise 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 falls eng Plaz frei gëtt.

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

Mir recommandéiere beim Deelhuelen u sportlechen an usprochsvollen Aktivitéiten e Rot beim Dokter ze huelen an an Ärem eegenen Interessi de jeeweilege Verantwortleche vun der Aktivitéit iwwer eventuell Aschränkungen z'informéieren. Genuch ze drénke bei kierperlecher Ustrengung ass immens wichtig, dofir bréngt unbedéngt Waasser fir Aktivitéite wéi Tréppeltier, Ausflug, Sportsaktivitéiten, a.s.w. mat. Solt 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 ausgeschriww Materialie matzebréngen. Mir stinn zu Ärer Verfügung fir Informatioun a Berodung.

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

Bezelung 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/Ausfluch 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 meldt Iech w.e.g. esou séier ewéi méiglech bei eis of. Esou huet eng aner Persoun vun eiser Waardelëscht oder eng Ersatzpersoun ärer Säit aus d'Méiglechkeet nozeréckelen an d'Käschte kennen Iech dann zréckbezuelt ginn. Nom verschécke vun der Rechnung oder falls eis duerch Är Ofmeldung Onkäschten entstinn, kënne mir dëst leider net zréckerstatten. Bei Ofbroch, Net-Deelhuelen oder verpassten Eenheete vu Coursen/Aktivitéite gëtt grondsätzlech keng Réckerstattung ugebueden.

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

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

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

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

Äert Team vum Club Aktiv+ deForum

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 Club Aktiv+ deForum. Pour me désinscrire, je peux contacter le Club Aktiv+ deForum.

Signature

RÈGLEMENT D'ORDRE INTERNE (ROI)

Bienvenue au Club Aktiv+ 'deForum'

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

