deForum

AKTIVITÉITSPROGRAMM

Mee - August 2025

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 :*

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.13 Berodung & Informatioun / *Accueil & Information*
p.14 Digital Welt / *Monde numérique*
p.15 Reflexologie
p.16 Djembé a Musekscours / *Cours de djembé et de musique*
p.17 Djembé Optrëtt
p.18 Yoga fir Jiddereen / *Yoga pour tous*
p.19 DANZ 55+ / *Danse 55+*
p.20 Gesellegen Trëppeltour / *Randonnée conviviale*
p.21 Gesellschaftsspiller / *Jeux de société*
p.22 Keelenowend / *Soirée jeu de quilles*
p.23 Smart Café
p.24 Atelier Aletheia
p.26 BodyTalk: Vitalitäts-Seminar
p.28 Zesumme Mëttegiessen / *Déjeuner convivial*
p.29 Porte ouverte SEA
p.30 Fit am Kapp - är geeschteg Fitness stäerken
p.31 Maastricht
p.32 Vëlostouren / *Tours de vélo*
p.33 Trëppeltour mat Denksport
p.34 Mini Olympiade
p.35 Café MultiKulti
p.37 Grillmëtten an ärem Club / *Après-midi barbecue dans votre club*
p.38 Yoga am Gaart
p.39 Petanque
p.40 Minigolf
p.41 Buerfousswee begleet vun eiser Reflexologin
p.42 Wanderungen & Mëttegiessen / *Randonnées & déjeuner*
p.43 Blummenatelier / *Atelier florale*
p.44 Saarburg entdecken
p.45 En Dag an der schéiner Stad Metz / *Une journée dans la belle ville de Metz*
p.46 Generatiounen an der Bakstuff / *Atelier de pâtisserie intergénérationnel*
p.47 Zirkus Optrëtt / *Spectacle de cirque*
p.48 Train 1900 Fonds de Gras
p.49 Schueberfouer Iessen / *Repas à la Schueberfouer*
p.50 Navitours Ausfluch / *Excursion Navitours*
p.51 Vulkanäifel: Vulkanhaff a Geessekéiserei
p.52 Marie-Astrid

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*

Entdeckt nei Erfarunge mat ärem Club Aktiv+ 'de*F*orum'!

Mir freeën eis, Iech an eiser liewensfrouer an dynamescher Ronn begréissen ze dierfen! Eist Zil ass et mat Iech zesummen onvergiesslech Momenter z'erliewen, nei Inspiratiounen ze sammelen an d'Freed um Liewen ze deelen.

Egal ob Dir Loscht hutt op kulturell Entdeckungen, sportlech Aktivitéiten oder kreativ Workshops – bei eis fannt Dir eng breet Pallett u Méiglechkeeten, fir Är Interessen z'entwéckelen an nei Facettë vum Liewen z'entdecken. Mat eise verschiddene Projeten a spannende Partnerschafte bidde mir Aktivitéiten, déi Iech beräicheren an den Zesummenhalt an eiser Ronn stäerken.

Mat engem Laachen an Tréinen an den Ae verabschide mir eis vum „Jim" Evangelista, deen sech nei Erausfuerderungen ausserhalb vum Club Aktiv+ de*F*orum stellt, andeems en an en anere Service vun der Elisabeth-Grupp wiesselt. Mir soen him e grousse Merci fir säin Engagement, seng Iddien an all déi flott Momenter, déi mir zesumme konnten deelen. Mir wënschen him alles Guddes op sengem weidere Wee!

Säit Januar ass Manon Reinard deel vun eisem Team. Deen een oder anere vun Iech huet hatt scho kennegeléiert, mee och op dësem Wee soe mir him häerzlech Wëllkomm am Club Aktiv+ de*F*orum. Duerch säin Engagement an seng frësch Perspektive wäert hatt dozou bäidroen, dass mir weiderhin eng flott a gesellegen Ronn bleiwen.

Bliedert duerch eisen neie fréschen Aktivitéiteprogramm, mellt Iech un, maacht mat a léiert eis kennen! Mir freeën eis nei flott Erfarunge mat Iech ze deelen a gemeinsam nei Weeër z'entdecken. Matenee maache mir all Aktivitéit zu engem besonnesche Moment!

Äert Team

Découvrez de nouvelles expériences avec votre Club Aktiv+ 'deForum' !

Nous sommes ravis de vous accueillir dans notre cercle dynamique et vivant! Notre objectif est de partager avec vous des moments inoubliables, de découvrir ensemble de nouvelles inspirations et de profiter pleinement de la vie.

Que vous soyez attiré par les découvertes culturelles, les activités sportives ou les ateliers créatifs, vous trouverez chez nous une large palette d'opportunités pour développer vos intérêts et explorer de nouvelles facettes de la vie. Grâce à nos différents projets et partenariats passionnants, nous proposons des activités qui vous enrichiront et renforceront la cohésion au sein de notre cercle.

Avec un sourire et une larme à l'œil, nous devons dire au revoir à « Jim » Evangelista, qui s'apprête à relever de nouveaux défis en dehors du club Aktiv+ deForum et passera à un autre service au sein du groupe Elisaebth. Nous lui adressons un grand merci pour son engagement, ses idées et tous les beaux moments que nous avons partagés ensemble. Nous lui souhaitons le meilleur pour la suite de son parcours !

Manon Reinard fait partie de notre équipe depuis janvier. Certains d'entre vous l'ont peut-être déjà rencontrée, mais nous aimerions également lui souhaiter la bienvenue au club Aktiv+ deForum. Par son engagement et sa vision nouvelle, elle contribuera à préserver l'énergie et la convivialité.

Lisez notre nouveau programme d'activités, rejoignez-nous et apprenez à nous connaître ! Nous sommes impatients de partager ces belles expériences avec vous et d'explorer ensemble de nouvelles opportunités. Ensemble, transformons chaque activité en un moment unique !

Votre équipe

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 Trëppeltier, Vëlostier, Qi Gong, Aktivitéite ronderëm Wuelbefannen wéi Foussreflexologie, asw
- *Kultur a Musek* bei Liesungen, Concerten, Coursen, Gesangs- a Museksgruppen, Evenementer oder och Ausflich a Reesen am In-an Ausland
- *Intergenerationell Zesummenaarbechte* mat verschidde Servicen am Land, den Austausch mat verschidden Alter a Generatiounen
- *Weiderbildung a Life-long-learning* bei verschidde Virträg a Coursen

Facebook

Dir wëllt keng Neiegkeete verpassen? Dir wëllt matkréie wann nach eng Plaz fir eng Aktivitéit fräi gëtt? Dir wëllt iwwert Theme ronderëm den Alter informéiert ginn? Dann **like** a **follow** eis Facebook Säit:

fb.com/deforum.club

GIMB

De Label "Gesond iessen, méi beweegen", kuerz GIMB, gehéiert zu der Initiative / Kampagne vu Lëtzebuerg, déi sech mat engem interministeriellen nationalen Aktiounsplang op d'Gesondheet, Wuelbefannen a Beweegung konzentréiert. Haaptzil vun dësem Aktiounsplang ass et d'Leit ze encouragéiere gesond Iessgewunnechten z'entwéckelen a kierperlech Aktivitéit ze förderen fir d'Allgemenggesondheet ze verbesseren.

Ab dëser Ausgab vun eisem Aktivitéitsprogramm wäert Dir de Logo GIMB bei verschidden Aktivitéiten erëm fannen a sidd esou ëmmer driwwer informéiert mat wéi engen Aktivitéite mir beim Aktiounsplang bäidroen.

Umeldungen / Ofmeldungen

Mir wëllen Iech nach emol frëndlech op eisen ROI (Règlement d'ordre interne) hiweisen an Iech drun ënnereneen, dass all Är Umeldunge verbindlech sinn. Weider Informatiounen op der Säit 54.

Merci fir äert Versteesdemech.

Summerpaus

De Club Aktiv+ de*F*orum ass **vum 04. bis den 21. September inclus zou.**

All Umeldunge wärend dëser Period kennt Dir eis gäre per E-Mail schécken : deforum@elisabeth.lu

Merci a bis ganz geschwënn

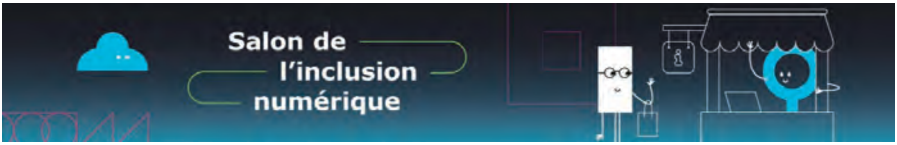
obeler
fenneng:beetebuerg:
huncherenq
näerzeng
eis gemeng

Smartphone Cours fir Senioren

Léif "Internauten", mir informéieren Iech dat 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

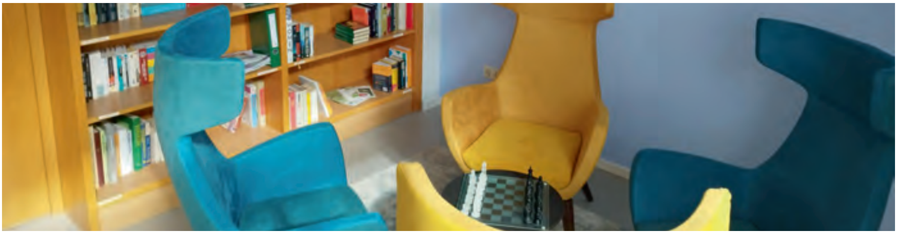
Salon fir digital Inklusioun 2025

Kommt a stellt är Froen iwwert déi Digital Tools déi Dir besser wëllt beherrschen ! De 17. Mee 2025 vun 10h30 bis 17h00 an der LUXEXPO um Kierchbierg, invitéiert Iech de Ministère fir Digitaliséierung op de Salon fir digital Inklusioun, organiséiert am Kader vum Nationalen Dag fir digital Inklusioun 2025. Kommt a profitéiert vun däser eenzegaarteger Geleeënheet fir op enger Plaz Vertrieder vu verschiddene Associatiounen, Firmen an ëffentlechen Entitéiten ze treffen, déi komm si fir Erklärungen zu hiren digitale Servicer a Projeten ze ginn.



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 zréck a kennt 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 op wärend de Bürosstonnen, vu Méindes bis Freides, vun 09:00 bis 13:00 oder och wärend de Clubaktivitéiten.



Informations

Le club se présente

- *Notre club est un lieu pour les personnes âgées, mais les plus jeunes sont bien entendu également les bienvenus. Nous vous proposons un programme d'activités varié, dynamique et pourtant adapté dans les domaines suivants :*
- *Sociabilité avec de nombreuses rencontres, des activités créatives, ludiques et conviviales*
- *Informations et conseils individuels, concernant les personnes âgées, transition vers la vie de retraite, ainsi téléphone portable et l'internet*
- *Projets sociaux et interculturels tels que le volontariat et la solidarité*
- *Mouvement, sport et détente, par exemple marche, vélo, Qi Gong, réflexologie des pieds, etc.*
- *Culture et musique lors de lectures, concerts, cours, groupes de chant et de musique, événements ou encore excursions et voyages au Luxembourg et à l'étranger*

- *Collaborations intergénérationnelles avec les différents services dans le pays, soutien de l'échange entre différents âges et générations*
- *Formation continue et Life-long-learning dans le cadre de diverses conférences et cours*

Facebook

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

fb.com/deforum.club

GIMB

Le label «Gesond iessen, méi beweegen», appelé GIMB fait partie de l'initiative/campagne du Luxembourg, qui se concentre sur la santé, le bien-être et l'activité physique, dans le cadre d'un plan d'action national interministériel. L'objectif principal de ce plan d'action est d'encourager la population à développer de bonnes habitudes alimentaires et de promouvoir l'activité physique afin d'améliorer leur santé générale.

À partir de cette édition de notre programme d'activités, vous retrouverez le logo GIMB lors de différentes activités, puisque vous serez toujours informé des activités que nous contribuons au plan d'action.

Inscription / Désinscritpion

Nous vous rendons attentif à notre ROI (Règlement d'ordre interne) et vous rappelons que toutes vos inscriptions sont définitives. Plus d'informations sur la page 59.

Merci pour votre compréhension.

Pause d'été

Le Club Aktiv+ deForum est ***fermé du 04 au 21 septembre inclus.***

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

Merci et à très bientôt

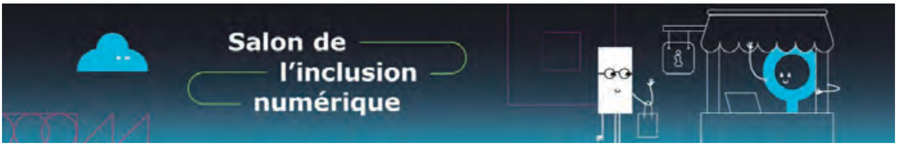
Cours de Smartphone pour seniors

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

obeler fenneng:beetebuerg: hunchereng näerzeng
eis gemeng

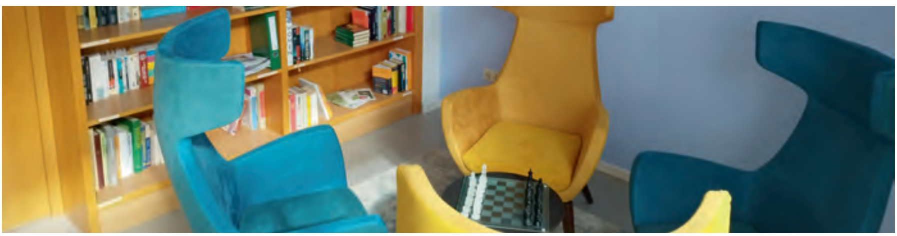
Salon de l'inclusion numérique 2025

Venez poser vos questions au sujet des outils numériques que vous désirez mieux maîtriser ! Le 17 mai 2025 de 10h30 à 17h00 à LUXEXPO au Kichberg, le ministère de la Digitalisation vous invite au Salon de l'inclusion numérique, organisé dans le cadre de la Journée nationale de l'inclusion numérique 2025. Venez profiter de cette occasion unique pour rencontrer en un seul lieu des représentants de diverses associations, sociétés et entités publiques venus fournir des explications sur leurs solutions et projets numériques.



Bibliothèque

Avez-vous déjà visité notre bibliothèque ? Il s'est bien rempli 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, du lundi au vendredi, de 09h00 à 13h00, et aussi lors des activités au club.



Adressen a Kontakter / *Adresses et contacts*

Gemeng Beetebuerg / *commune 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	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
Solina Aarbechtshëllef a.s.b.l.	49 04 20 850
Ruffbus Recken-Leideleng	37 12 38
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*

deForum

ab / *à partir de* 10h00

Gratis / *gratuit*

Umeldung / *Inscription*:

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

Digital Welt

Monde numérique

Braucht Dir Hëllef mat Ärem Handy, App's oder dem Internet? Kommt bei eis an de Club a loosst Iech op eng verständlech a frëndlech Aart weisen, wéi déi digital Welt funktionéiert. Egal ob Dir eng App installéiere wëllt, Fotoe schécke wëllt oder einfach besser mat Ärem Handy oder Tablet eens gi wëllt – mir hëllefen Iech Schrëtt fir Schrëtt an an ärem Rhythmus bréngen mir Iech déi digital Welt méi no.

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

op RDV / *sur rdv*

de*Forum*

Team de*Forum*

ab / *à partir de 10h00*

10 € d'Stonn / *par heure*

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

Reflexologie

Taucht an d'Welt vun der Reflexologie a genéisst eng déif Entspanung. Dës Technik stimuléiert Reflexzonen un den Hänn an un de Féiss fir Stress ofzebauen, Duerchbluddung ze verbesseren, ënnerlecht Gläichgewiicht (rëm) hierzestellen, stäerkt Immunsystem, verbessert de Schlof, aktivéiert de Selbstheelungsprozess 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.

Méindes bis Mëttwochs op RDV /
lundi à mercredi sur rdv

de*Forum*

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

weider Infos / *plus infos* :
kierperfeissaseil.com

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

Umeldung / *Inscription* :

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

Djembé a Musekscours

Cours de djembé et de musique

An enger entspaanter a frëndlecher Atmosphär léiert Dir, wéi een afrikanesch Trommelen an och déi eege Stëmm zu Klang bréngt. Dëst erhéicht net nëmmen Är Stëmmung, mee fërdert och d'Kreativitéit an d'Wuelbefannen. Ob Dir schonn Erfarung mat Musek hutt oder nach nei sidd – jiddereen ass wëllkomm! Loosst Iech vun de Rhythme matrappen an erlieft, wéi d'Musek verbënnt.

Dans une ambiance détendue et conviviale, vous apprendrez à faire résonner les tambours africains ainsi que votre propre voix, ce qui non seulement améliore l'humeur, mais favorise également la créativité et le bien-être. Que vous ayez déjà une expérience avec la musique ou que vous soyez nouveau, tout le monde est le bienvenu ! Laissez-vous emporter par les rythmes et découvrez comment la musique connecte.

ëmmer Freides / *tous les vendredis*

10h00 - 11h30

deForum

Bréngt gären äert Instrument mat; Djembé stinn zu Verfügung/*N'hésitez pas à apporter votre propre instrument; djembés sont à disposition*

17 € / Cours

Masabo Sizimwe - Together As One asbl

Umeldung / *Inscription*:

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

Djembé Optrëtt

Eis Djembéisten treffen sech all Freide mam Masabo fir musikalesch ze ginn. Elo steet e klengen Optrëtt bevir, kommt an ënnerstëtzt eis Djembé-Ekipp a feiert si un beim intergenerationellen Optrëtt mat de Kanner aus dem SEA Sportshal um

Fest am Duerf

02.07. 16h-18h

Parking Schwemm

UMELDUNG 51 16 06-8001 deforum@elisabeth.lu

Service d'éducation et d'accueil
Gemeng Beetebuerg

club aktiv deForum

A.S.B.L
Together as One

Yoga fir Jiddereen

Yoga pour tous

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

14h30 - 15h30

02.05. / 08.08. deForum
06.06. / 04.07. Mandolinesall - KulTourhaus

60 € fir 4 Cours
17 € / Cours

LU

Matbréngen: Yogamatte, Decken, Këssen, bequeem Gezei

Lea Schonne - professeur de Hatha Yoga

Umeldung / *Inscription*:

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

Gesond iessen Méi beweegen

DANZ 55+

Danse 55+

Danz 55+ ass eng Aktivitéit fir Senioren, déi duerch d'Widderhuele vu Choreographie souwuel d'Gediechtnes wéi och d'Konditioun stimuléiert. 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. Kommt an dëse vitalen a gesellege Grupp, wou jidderee wëllkomm ass, vum Ufänger bis zum Fortgeschratten.

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 Freides / *tous les vendredis*
Paus: Schoulvakanz / *pause: vacances scolaires*

15h30 - 17h00

35 € / trimestre

An der Schwemm

Partenariat An der Schwemm/ Sport&Loisirs

Umeldung / *Inscription*:

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

Gesond iessen Méi beweegen

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.

EXTRA Tours

03.06. Trëppeltour mat Denksport (Details S./p. 33)
22.07. Bambësch & Juegdschlass (Details S./p. 42)
19.08. Mëllerdall-Kuelscheier & Brasserie Op Buergkapp (Details S./p. 42)

ëmmer Dënschdes/ *tous les mardis*

Gratis / *gratuit*

09h30 - 11h30

Team de*Forum*

RDV per E-mail / Tel.

Umeldung / *Inscription*:

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

Gesond iessen Méi beweegen

Gesellschaftsspiller

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.

Kaartespiller gesicht !

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

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

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

Mëttwoch / *mercredi*
07.05. / 21.05. / 04.06. / 18.06. / 02.07. / 16.07 / 30.07 / 13.08. / 03.09.

14h00 - 16h30

Gratis / *gratuit*

de*Forum*

Team de*Forum*

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 lëschteg Nomëtteger ganz am Zeeche vu Gesellegkeet, 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***
07.05. / 04.06. / 02.07.

16h00 - 20h30

Café beim Kueb
24 rue de Luxembourg
L-4391 Pontpierre

Käschten op der Plaz / *frais sur place*

Team de*F*orum

30.04. / 28.05. / 25.06.

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

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

Smart Café

Hutt Dir Froen iwwert Äre Smartphone oder wëllt Dir en un Är Besoinen upassen? An enger gemittlecher Atmosphär entdeckt Dir praktesch Tipps, déi Iech d'Benotzung méi einfach maachen. Dësen intergenerationelle Projet riicht sech un all déi, déi sech fir Digitaliséierung a fir liewenslaangt Léieren interesséieren.

Vous avez des questions sur votre smartphone ou souhaitez le personnaliser selon vos besoins ? Dans une ambiance conviviale, découvrez des astuces pratiques pour en faciliter l'usage. Ce projet intergénérationnel s'adresse à toutes celles et ceux qui s'intéressent à la digitalisation et à l'apprentissage tout au long de la vie.

Donneschden / *jeudi* 08.05.

14h00 – 17h00
(op R.d.v vun 1St. / *sur rdv de 1 h*)

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

Gratis/*gratuit*

Partenariat GoldenMe, Maisons de jeunes Leudelange et Bettembourg

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

10h00 – 12h00

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

FR

25 € par atelier /
92 € les 4 ateliers

Partenariat Club Syrdall

une semaine en avance
(max. 6 pers.)

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

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 quelques années. Je suis passionnée et authentique, c'est-à-dire que j'aime échanger ce que je continue d'apprendre et ce, en toute simplicité !

13.05. Etoiles et météorites : une chorégraphie magique

La dette de la science moderne envers la culture de la Grèce antique est illustrée par la cosmologie et l'astronomie. Nous tournerons nos yeux vers le ciel éclairé par ses mystérieuses étoiles et écouterons leurs incroyables aventures. Puis, avec René Schmit, passionné et fin connaisseur des météorites, nous entendrons une partie de leur histoire sur terre et pourrons même en toucher quelques-unes…

10.06. L'eau et ses plaisirs

Plongeons dans l'univers aquatique plein de douceur que les thermes représentent. Des ingénieurs antiques pleins de génie ont dompté l'eau, cet or blanc pour nous offrir mille plaisirs : se laver, se prélasser mais aussi simplifier le quotidien de notre vie. Visite des thermes somptueux de Rome et du monde…

08.07. La Sagesse des jardins

S'intéresser à un jardin, c'est porter son regard sur ce qui le compose : des fleurs, des plantes. Celles-ci ont une histoire en rapport avec la médecine, l'amour, les couleurs et la mort. Voilà définie la première partie. La seconde parle des jardins à travers différentes cultures, philosophies et pays. Pour vous, un atelier pour les yeux et l'esprit de sagesse…

12.08. La magie à travers l'histoire

La magie, à ses débuts, était seulement palpable à travers des mythes et des légendes, des tablettes en plomb dites de défixion sur lesquelles on trouve des formules aux propriétés maléfiques. Mais l'art de la magie est aussi une affaire de religion, de médecine, de botanique, de zoologie et de philosophie…et elle reste mal connue car associée à trop de préjugés! A vous de la découvrir !

BodyTalk: Vitalitäts-Seminar

NEW

BodyTalk! Eine sanfte Gesundheitsmethode, die alle Abläufe in deinem Körper wieder ins Gleichgewicht bringt und die jeder selbst lernen kann. Die Resultate sind unter anderem ein klarer Kopf, mehr Beweglichkeit und ein gestärktes Immunsystem. Hast du Lust, fünf leichte Techniken zu lernen, mit denen du deine Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude stärken kannst? Immer und überall! Bei dir selbst und bei anderen! Dabei werden auch emotionale Belastungen und festgefahrene Glaubensmuster positiv angesprochen. Christine Wagner ist „BodyTalk"-Therapeutin und wird eine spannende Einführung geben in diese effektive Form der Gesundheitsprävention.

Dienstag 13.05. & Mittwoch 14.05.

14h30 - 18h00

KulTourhaus

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

DE

www.christinewagner-bodytalk.com

06.05. (begrenzte Plätze)

Christine Wagner - Advanced Certified BodyTalk Practitioner, BodyTalk Access Trainer

Umeldung / *Inscription*:

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

Eine sanfte Gesundheitspravention, die Körper und Geist stärkt

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

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

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

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

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

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

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

Das BodyTalk Access Training schafft Balance und Leichtigkeit

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

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

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

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:

15.05. Spargel mat Ham a Gromperen, Rubbarb Crumble / *asperges au jambon et pomme de terres, crumble à la rhubarbe*

12.06. Geschnetzeltes mat Krocketten a Geméis, Äerdbiertiramisu / *viande émincés avec croquettes et légumes, tiramisu aux fraises*

07.08. Kale Buffet, Tutti Frutti / *buffet froid, salade de fruits*

Donneschden / *jeudi*

10h00/12h00 - 14h30

deForum

15 €

Team deForum

08.05. / 05.06. / 31.07.

Umeldung / *Inscription*:

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

Porte ouverte SEA

D' Kanner (7-12 Joer) invitéieren Iech häerzlech ob eng Visitt mat Mëttegiessen am SEA au Centre sportif. Sie wëllen Iech hiren Alldag bëssi méi no bréngen. Nom gemeinsamen Iessen am SEA-Restaurant bidden d'Kanner Iech eng Visitt duerch hier Räim un. Do kënnt Dir och bei der enger oder anerer klenger Aktivitéit deel huelen. D'Kanner freeën sech immens Iech hiren SEA weisen ze kënnen. De Menu gëtt Iech bei ärer Aschreiwung matgedeelt.

Les enfants (7-12 ans) vous invitent chaleureusement à une visite avec déjeuner au SEA centre sportif. Ils souhaitent vous faire découvrir leur quotidien de plus près. Après le repas en commun au restaurant du SEA, ils vous proposeront une visite de leurs espaces et vous inviteront à participer à quelques petites activités. Les enfants sont très heureux de pouvoir vous présenter leur SEA. Le menu vous sera communiqué lors de votre inscription.

Dënsden / *mardi* 20.05.

Gratis/*gratuit*

12h30 – 15h30

Partenariat SEA Sportshal

Parking bei der Schwemm

15.05.

Umeldung / *Inscription* :

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

Fit am Kapp

är geeschteg Fitness stäerken

NEW

Kommt an eis Schnupperstonn, wou mir op eng flott Aart zesummen Aktivitéite maachen, déi d'Konzentratioun a geeschteg Fitness färderen. Hei kombinéiere mir einfach spaasseg Spiller an Übungen, déi d'Gehier aktiv halen an dat alles an enger entspaanter an ënnerstëtzender Atmosphär. Probéiert et aus a gesitt wéi vill Spaass geeschteg Aktivitéit mécht an erlieft wéi dëst positiv op äert Wuelbefannen an är Liewensqualitéit wierkt.

Donneschden 22.05.

10h00 – 11h30

KulTourhaus

15 €

LU/DE

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

19.05.

Umeldung / *Inscription* :

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

Maastricht

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

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

Freiden / *vendredi* 30.05.

45 €

23.05.

07h00 Parking Skatepark
69, route de Luxembourg
L-3253 Bettembourg

\+

07h15 Place du Lavoir
L-3358 Leudelange

Umeldung / *Inscription* :

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

Vëlostouren

Tours de vélo

Eng nei Saison fänkt fir eis Vëlosbegeeschterten erëm un a mir entdecken déi schéi Weeër vun eiser Regioun. Tempo an d'Streck gi jeeweils ugepasst, mir maachen Tier fir Ufänger an och fir Fortgeschrattener, jeenodeem gräife mir och op den ëffentlechen Transport zréck. Kommt, profitéiert vun dëser Geleeënheet fir zesummen an der Natur aktiv ze sinn, gäre mat ärem elektreschen oder normale Vëlo.

Une nouvelle saison commence pour nos passioné.e.s de cyclisme et nous nous découvrirons les beaux chemins de notre région. Les tours seront adaptées et en fonction du tour, nous faisons des tours pour débutants ainsi pour les avancés, nous favorisons les transports en commun. Venez profiter de cette occasion d'être actif ensemble dans la nature, rejoignez-nous en vélo normal ou électrique.

Gratis / *gratuit*

Benevole vum de*Forum*

Informationen an Detailer zu den Tier kommen no / *détails des tours vont suivre*

Denkt un ären Helm an dat neidescht Equipement / *pensez à votre casque et à l'équipement adapté*

Umeldung / *Inscription*:

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

Gesond iessen Méi beweegen

Trëppeltour mat Denksport

NEW

D'Gehier ass e Muskel wéi all aneren a muss deementspriechend och trainéiert ginn. De reegelméissegen Training ass genau esou wichteg wéi kierperlech Beweegung a mat verschidde prakteschen Übunge gëtt an dëser Stonn genau dës zwee Elementer ugereegt. Praktesch Tipps fir den Alldag gi matgedeelt an op eng spilleresch Aart a Weis gëtt Gehierleeschtung gefërdert. Kommt gitt kognitiv a kierperlech aktiv fir méi Liewensqualitéit!

Dënschden / *mardi* 03.06.
Donneschden / *jeudi* 03.07.

Centre culturel
«An der Eech»

09h30 – 11h00

15 €

5 km

LU/DE

Arlette Kayser -
Lëtzebuerger
Gediechtnistraining **V**erein

28.05. / 26.06.

Umeldung / *Inscription* :

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

Gesond iessen
Méi beweegen

Mini Olympiade

D'Kanner (7-12 Joer) organiséieren a gestalten eng Mini Olympiade fir eis, wou Generatiounen zesummebruecht ginn. Fir Grouss a Kleng ass Spaass a Beweegung garantéiert. Vu Ballspiller bis Gediechtnesübungen, et wäert fir all Fäegkeeten eppes dobäi sinn. Kommt a verbréngt e lëschtegen Nomëtten.

Les enfants (7-12 ans) organisent pour nous des mini-olympiades, pour réunir les générations. Amusement et mouvement sont garantis pour les adultes comme pour les enfants. Des jeux de balle aux exercices de mémoire, il y en aura pour toutes les compétences. Venez passer un après-midi amusant.

Dënschden / ***mardi*** 17.06.

Gratis / *gratuit*

14h30 – 17h00

Partenariat SEA Sportshal

Parking bei der Schwemm

10.06

Umeldung / *Inscription*:

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

Gesond iessen
Méi beweegen

Café MultiKulti

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

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

19.06. Schweiz / *Suisse*

Donneschden / *jeudi*

10h00 - 12h00

deForum

Team deForum

15 €

12.06.

Umeldung / *Inscription* :

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

club aktiv deForum

BENEVOLLE GESICHT

Fir eis Statioun op der Marche Gourmande vun der Gemeng Leideleng (29.06 ab 10h30), siche mir engagéiert Leit fir eis eng Hand mat unzepaken !

Wou Hëllef gebraucht gëtt :

- >>> Virbereedungen am Virfeld
- >>> Präsenz op der Statioun
- >>> Op- an ofriichten
- >>> soss kleng Hëllefen

Hutt Dir Loscht mat unzepaken a bei dëser flotter Aktioun dobäi ze sinn?
Da mellt Iech gäre bei eis!

51 16 06-8001 deforum@elisabeth.lu

GEMENG LEIDELENG

Zësumme liewen GEMENGEPAKT

Grillmëtten an ärem Club

Après-midi barbecue dans votre club

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

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

Donneschden / *jeudi* 10.07.

Team de*Forum*

10h00 / 12h00 - 15h00

18 €

de*Forum*

04.07.

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

Yoga am Gaart

NEW

Kommt a probéiert eise Yoga am Gaart aus! D'Yogamatt gëtt op d'Wiss ausgeluecht, Naturgeräischer begleeden eis wärend dëser Stonn, e klenge Waasserbuer invitéiert op Entspanung, eng flott Geleeënheet fir an enger idyllescher Atmosphär zu sech selwer ze kommen, d'frësch Loft ze genéissen an de Kierper ze beweegen. Uschléissend gënne mer eis nach e leckere Brunch am Club a loossen de Mueren zesummen ausklëngen. Gëtt et eng besser Manéier fir de Weekend unzefänken?

Samschden 12.07.

10h30 - 13h30

deForum

35 € Yoga & Brunch

Matbréngen: Yogamatte, Decken, Këssen, bequeem Gezei

Lea Schonne -
professeur de Hatha Yoga

LU

04.07.

Umeldung / *Inscription*:

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

Gesond iessen Méi beweegen

Petanque

Spaass, Beweegung a Gesellegkeet ass garantéiert. Kommt op dës frëndlech Summernomëtteger an entdeckt d'Freed vum Petanque spillen. Et ass einfach ze léieren, mécht vill Spaass an ass déi perfekt Méiglechkeet sech a Gesellschaft ze beweegen. Duerno ass nach Zäit, mat e bësse Gléck - bei guddem Wieder, op eiser Terrass eng Glace ze genéissen.

Amusement, mouvement et convivialité garantis ! Venez passer ces après-midis d'été agréables et découvrez le plaisir de jouer à la pétanque. C'est facile à apprendre, très amusant et la manière idéale de bouger en bonne compagnie. Ensuite, il sera encore temps, avec un peu de chance - par beau temps, de déguster une glace sur notre terrasse.

Méinden / *lundi*
14.07. / 28.07. / 11.08. / 25.08.

14h30 - 16h30

deForum

Consommatiounen op der Plaz ze bezuelen / *consommations à payer sur place*

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

Team deForum

Umeldung / *Inscription* :

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

Gesond iessen Méi beweegen

Minigolf

Nom grousse Succès vum leschte Joer, maache mir eis nees mat de Kanner (7-12 Joer) op Réimech fir eng Partie Minigolf ze spillen. Spill a Spaass ass fir Grouss a Kleng garantéiert! A wann nach Zäit bléift, kenne mer als Ofschloss nach eng Glace op der schéiner Esplanade genéissen.

Après le grand succès de l'année dernière, nous allons à nouveau à Remich avec les enfants (7-12 ans) pour jouer une partie de mini-golf. Jeux et plaisir garantis pour petits et grands ! Et s'il reste du temps, nous pourrons profiter de la magnifique esplanade pour manger une glace.

Dënschden / *mardi* 15.07.

13h45 - 17h30

Bettembourg Gare -
Bus 550

Käschten op der Plaz / *frais sur place*

Partenariat SEA Sportshal

Denkt u Sonneschutz an eppes ze drénken matzehuelen / *pensez à la protection solaire et apportez une boisson*

08.07.

Umeldung / *Inscription* :

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

Buerfousswee begleet vun eiser Reflexologin

NEW

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

Freiden 18.07.

14h30 - 17h30

3, rue de la Forêt
L-3471 Dudelange

10 €

11.07.

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

Matbréngen : Handduch
Partenariat Club Syrdall

Umeldung / *Inscription* :

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

Wanderungen & Mëttegiessen

Randonnées & déjeuner

Fir dës Wanderunge fuere mir e bësse méi wäit a verbannen dës mat engem Mëttegiessen. Tier sinn ëm déi 8km a mir entdecke wat Natur eis alles ubitt. De Bambësch huet eng Fläch vu ronn 679 ha, an ass domat den zweet gréisste Bëschmassiv zu Lëtzebuerg. An Kuelscheier an der Regioun Mëllerdall ass en Highlight deen een net verpasse soll.

Pour ces randonnées, nous allons un peu plus loin et les combinons avec un déjeuner. Les tours ont ca. 8km et nous allons découvrir ce que la nature a à nous offrir :

22.07. Bambësch & Juegdschlass

19.08. Mëllerdall-Kuelscheier & Brasserie Op Buergkapp

Dënschden / *mardi*

09h00 - 15h30

Parking Skatepark – Car Sharing
69, route de Luxembourg
L-3253 Bettembourg

Käschten op der Plaz / *frais sur place*

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

15.07. / 12.08.

Umeldung / *Inscription* :

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

Blummenatelier

Atelier florale

Dir hutt Loscht méi iwwert Blumme gewuer ze ginn, wëllt léiere wéi ee selwer e flott Arrangement kreéiert? Da sidd Dir hei richteg, 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*: Sukkulente-fir ëmmer gréng / *succulentes – toujours vertes*

Donneschden / *jeudi* 24.07.

55 €

16h00 - 18h00

Floristin Jeanette Lobner
vum Floristikatelier Fëlschdref

de*Forum*

17.07.

Umeldung / *Inscription*:

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

Saarburg entdecken

Saarburg ass berüümt fir säi Schlass aus dem Mëttelalter, fir seng pittoresk Waasserfäll, fir seng Stroosse mat Pawee a fir seng roueg Atmosphär. Mir fänken den Dag mat enger guidéierter Tour vun der historescher Stad un, eng kuerz Rees mat der Seelbunn bréngt eis op de Warsberg, wou mir eng kleng geféiert Wandertour maachen an déi typesch Aarbechten an de Wéngerte gesinn esou wéi och ugebaute Riefzorten entdecken. D'Mëttegiessen ass an engem Restaurant am Stadzentrum. Am Nomëtte sidd dir fräi fir d'Stad weider z'entdecken oder och ee vun de sëllege Wanderweeër ze genéissen.

Freiden 25.07.

08h30 – 19h00

Parking Parc Merveilleux

DE

126 € Transport, Menu,
2x Visite guidée à 1h,
Seelbunnfaart

Partenariat Club A Bosselesch

10.07.

Umeldung / *Inscription* :

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

En Dag an der schéiner Stad Metz

Une journée dans la belle ville de Metz

Entdeckt déi faszinéierend Stad Metz, bekannt fir seng beandrockend Architektur an seng schéi Lag um Waasser. Bei enger guidéierter Visitt gitt Dir méi iwwer d'historesch Gebaier an de Charme vun dëser eenzegaarteger Stad gewuer. Uschléissend genéisse mir zesummen e Mëttegiessen, ier mir op eng entspanend Bootsfaart ginn an d'Stad aus enger anerer Perspektiv erliewen. Duerno ass nach Zäit zur fräier Verfügung fir Metz op eege Fauscht z'entdecken.

Découvrez Metz, une ville au charme unique, célèbre pour son architecture et sa situation sur l'eau. Après une visite guidée, profitez d'un déjeuner convivial, puis embarquez pour une promenade en bateau pour admirer la ville sous un autre angle. Il restera ensuite un peu de temps libre pour explorer la ville à votre rythme.

Donneschden / *jeudi* 31.07.

09h00 – 18h30

Parking Parc Merveilleux

FR

118 € Transport, Visite guidée, Menu, 1h Bootsfaart

Partenariat Club Haus an de Sauerwisen

28.05.

Umeldung / *Inscription* :

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

Generatiounen an der Bakstuff

Atelier de pâtisserie intergénérationnel

Zesumme baken an Traditioune verbannen ass Motto vun däser Bakstuff. Dës Kéier steet Taarte fir all Alter um Programm, wou Generatiounen zesumme baken, wou Traditioun op Kreativitéit stéisst, wou grouss a kleng Hänn am Deeg knieden. Kommt mat ärem Enkel-/Kand an eis flott Bakstuff mat Erklärungen, Uleedung, Tipps an Tricks vun der Kächin Nancy.

Cuisiner ensemble et allier les traditions est la devise de cet atelier. Cette fois-ci : tartes pour tous les âges, où les générations cuisinent ensemble, où la tradition rencontre la créativité, où les grandes et les petites mains pétrissent la pâte. Venez avec votre petit-enfant/enfant à notre atelier intergénérationnel de pâtisserie contenant des explications, consignes, trucs et astuces de la part de la cuisinière Nancy.

Donneschden / *jeudi* 05.08.

14h00 – 17h00

deForum

30 € / Team

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

31.07.

Nancy Serrano

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

obeler fenneng:beetebuerg: huncher eng näerzeng
eis gemeng

Zirkus Optrëtt

Spectacle de cirque

Läscht Joer krute mir V.I.P. Plazen am Zirkuszelt Proscho fir de Kanner vun de Vakanzenaktivitéiten hire groussen Optrëtt z'erliewen an och dëst Joer loosse mer eis dëst net entgoen. Kommt mat, feiert d'Kanner un a loosst Iech vun de Buedemakrobaten, Trapezkënschtler, Clownen, deene klenge Léiwen an nach villen anere verzauberen.

L'année dernière, nous avons eu des places V.I.P. sous le grand chapiteau du Cirque Proscho pour voir le grand spectacle que les enfants des activités de vacances ont entraîner, et aussi cette année, nous ne manquerons pas cela non plus. Venez célébrer les enfants et laissez-vous enchanter par les acrobates au sol, les trapézistes, les clowns, les petits lions et bien d'autres encore.

Freides / *vendredi* 08.08.

13h45 – 15h00

Parking bei der Schwemm

5 € Gedrénks, Popcorn

Partenariat SEA Centre Sportif

04.08.

Umeldung / *Inscription*:

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

Train 1900 Fonds de Gras

Gidd méi wéi e Joerhonnert an der Zäit zeréck andeems der mam Train 1900 vu Péiteng bis an de Fonds de Gras fuert a profitéiert vum wonnerbare Site vum Fonds de Gras. Mëttegiessen ass am Restauraunt "bei der Giedel" geplangt.

Faites un voyage de plus de 100 ans dans le temps! Prenez le train 1900 de Pétange vers le Fonds de Gras et profitez de ce merveilleux site. Le repas de midi est prévu dans le restaurant mytique « bei der Giedel ».

Donneschden / *jeudi* 14.08.

08h30 – 17h00

Parking Skatepark
69, route de Luxembourg
L-3253 Bettembourg

20 € Transport, Train 1900

Partenariat Club A Bosselesch

06.08. (max. 8 pers.)

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.

Mëttwoch / *mercredi* 27.08.

12h00

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

Käschten op der Plaz / *frais sur place*

Team deForum

22.08.

Umeldung / *Inscription*:

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

Navitours Ausfluch

Excursion Navitours

Genéisst op dësem summerlechen Donneschden eng gemittlech Croisière mat Navitours. Nom 3-Gänge Menü rënne mir den Nomëtteg mat enger schéiner Vue op d'Musel of oder genéissen einfach d'Sonn um ieweschten Deck. Géint 15 Auer wäert d'Schëff nees uleeën a mir maachen eis op den Heemwee.

Ce jeudi, profitez d'une agréable promenade à bord de Navitours. Après le menu à trois plats, nous complèterons l'après-midi avec la belle vue sur la région du vignoble. Ou profitez tout simplement du soleil à l`extérieur. Le bateau accostera à nouveau vers 15h00 et nous prendrons le chemin du retour.

Menüauswiel / *Choix du menu :*

Lothringer Salat / *salade lorraine*

Geflügel Cordon bleu mit Rahmpilzsoße /
cordon bleu de volaille avec sauce champignons

Oder / *ou*

Rote Bete Carpaccio mit Walnüssen / *carpaccio de betteraves aux noix*

Gyoza mit frischen Gemüse und Kokosmilch /
gyoza aux légumes frais et au lait de coco

***

Dame Blanche

Donneschden / *jeudi* 28.08.

11h00 - 16h00

Parking Park Merveilleux

85 € Transport, Schifffahrt, Menu

Partenariat Club Haus an de Sauerwisen

11.08.

Umeldung / *Inscription* :

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

Vulkanäifel: Vulkanhaff a Geessekéiserei

E flotten an informatiounsräichen Dag ass virbestëmmt. Mir fueren an d'Vulkanäifel a verbréngen eisen Dag um Vulkanhaff zu Grillenfeld.

Mir starte moies mat enger guidéierter Visitt vum Vulkanhaff, kréien en Abléck an de Stall, kucken hannert Kulissen vun hirer Kéiserei a gi mat hire Geesse bekannt gemaach. Uschléissend gëtt eng kleng Degustatioun mat véier Spezialitéiten aus Geessekéis ugebueden, dobäi frëscht Brout a Waasser aus dem UNESCO Global Geopark Vulkanäifel. Zu Mëttegiesse gëtt eis eng hausgemaache Geessekéis-Quiche zerwéiert. Nomëttes steet eng Geessewanderung um Programm. Sot eis w.e.g. Bescheed ob dir de klengen Tour vun 2,5km oder dee méi groussen Tour vun 4,5km wëllt maachen. An uschléissend erwaart eis nach eng gutt Taass Kaffi mat engem Stéck Kéiskuch. Éier mir eis op den Heemwee maachen, besteet nach d'Méiglechkeet en Tour duerch hiren "Hofladen" ze maachen, wou een hir lokal Produiten akafe kann.

Mëttwoch 10.09.

08h20 – 18h00

Parking Skatepark
69, route de Luxembourg
L-3253 Bettembourg

DE / LU

79 € Transport, Visitt, Degustatioun, Mëttegiessen, Geesewanderung, Kaffi, Kuch

Partenariat Club Haus Beim Kiosk
Denkt eventuell un eng Killtäsch matzebréngen

10.08.

Umeldung / *Inscription*:

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

Marie-Astrid

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

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

Feine Gemüsecremesuppe / *fine crème de légumes*

***

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

***

Oder / *ou*

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

***

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

Dienstag / *mardi* 23.09.

85 € Transport, Schifffahrt, Menu, Musik

10h45 -18h00

25.08. (max. 18 pers.)

Parking Skatepark 69, route de Luxembourg L-3253 Bettembourg

Umeldung / *Inscription* :

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

Start an neit Joer 2025

Syresch Kichen

Bakstuff

Beschten Seniore Quiz am Duerf

Djembé

Brunch & Reflexologie

Smart Café

Blummenatelier

Bingonomëtten SEA

Virtrag BodyTalk

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 op 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 falls eng Plaz fräi gëtt.

Deelhuelen un all eisen Aktivitéite fënnt op Är eege Verantwortung a Risiko statt. De Club Aktiv+ de*F*orum 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 wichteg, dofir bréngt onbedéngt Waasser fir Aktivitéite wéi Tréppeltier, Ausflich, Sportsaktivitéiten, a.s.w. mat. Sollt e gesondheetlechen Noutfall oder Risiko bestoen, hu mir d'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 kenne mir max. 10 Minutten iwwert déi festgeluechten Zäit op d'Participanteë, déi ugemellt sinn, 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 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% 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

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.

Ënnerschréft

____

Einverständniserklärung zur Verwendung und Veröffentlichung von Bildmaterial

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

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

- **Verarbeitete Daten:**
  - Fotografien, videos
  - Persönliche Identifikationsdaten (Name, Vorname)

- **Rechtsgrundlage:** Einwilligung der Person

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

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

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

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

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

Ansprechpartner für die Wahrnehmung Ihrer Rechte:

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

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

☐ **Ja** ☐ **Nein**

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

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

☐ **Ja** ☐ **Nein**

Ort ...., am ....

Unterschrift ....

Déclaration de consentement pour l’utilisation de mon image

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

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

- **Données traitées :**
  - Photographies, vidéos
  - Données d’identification personnelles (nom, prénom)

- **Base légale :** consentement de la personne

Retrait du consentement : conformément à la loi, le consentement donné peut être librement retiré à tout moment avec effet pour l’avenir en contactant par écrit le Club Aktiv+ de*F*orum dont les coordonnées figurent ci-dessous.

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

- **Destinataire(s) :** Les photos et/ou les vidéos étant publiées dans nos brochures et sur les médias sociaux sont accessibles à tous. Il est donc possible qu’elles soient partagées par des tiers. Dans ce contexte, j’accepte que les photos ou vidéos soient stockées hors d’Europe et qu’il pourra être difficile voire impossible de les supprimer a posteriori.

- **Durée de conservation :** durée nécessaire à la réalisation de la finalité ou jusqu’à révocation du consentement donné.

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

Personnes à contacter pour exercer vos droits :

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

Je soussigné(e) M. / Mme ....

donne mon **<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 ....

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 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+ de*F*orum 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+ de*F*orum et peut également être consultée sur notre site internet 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 l'utilisation de mon image.

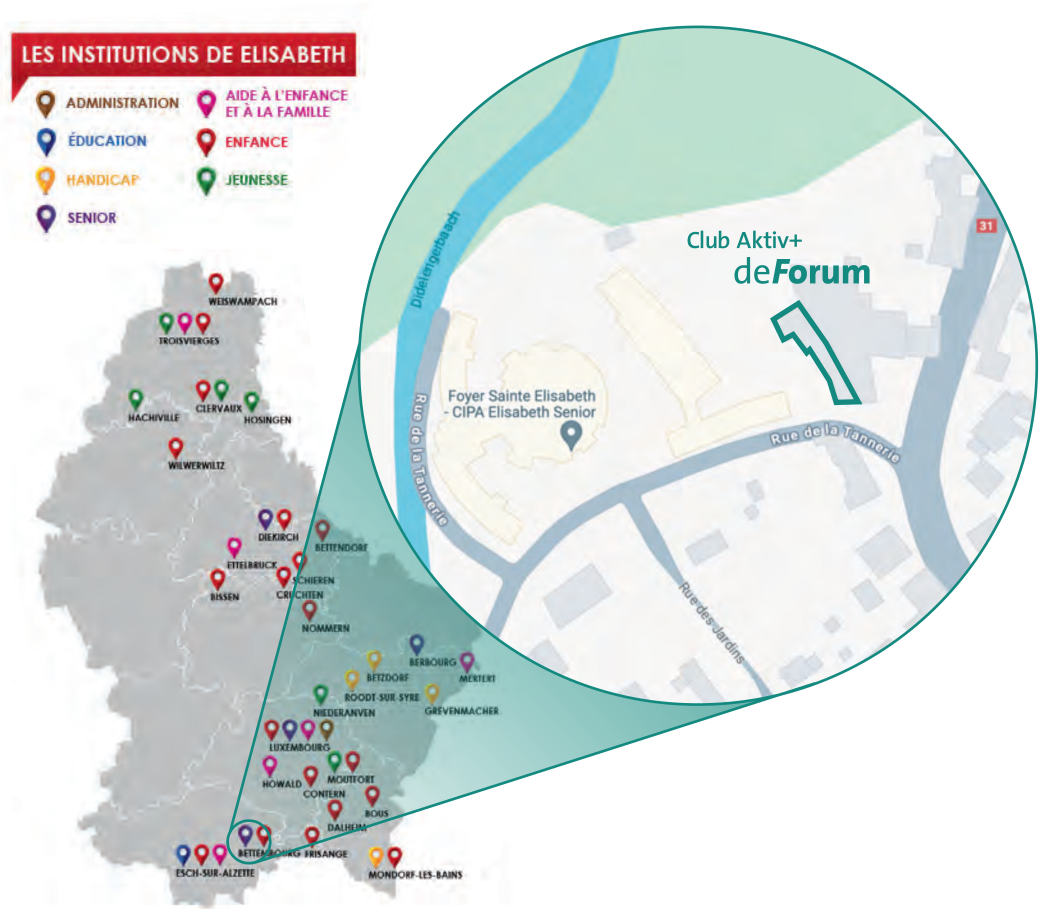
Nous vous remercions par avance de votre compréhension et de votre coopération.
Votre équipe du Club Aktiv+ de*F*orum

„D‘Gléck fënnt een net un der Spëtzt vum Bierg, mee an der Manéier, wéi een erop klëmmt.“ (Konfuzius)

« Le bonheur ne se trouve pas au sommet de la montagne, mais dans la façon de la gravir. » (Confucius)

„Op enger Rees ass et net d’Destinatioun, déi zielt, mee ëmmer de Wee, deen een zeréckgeluecht huet – a virun allem d’Ëmweeër.“ (Philippe Pollet-Villard)

« Dans un voyage ce n’est pas la destination qui compte mais toujours le chemin parcouru, et les détours surtout. » (Philippe Pollet-Villard)



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