deForum

AKTIVITÉITSPROGRAMM

Mee – August 2024

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

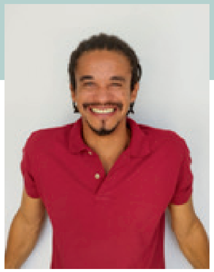
fb.com/deforum.club
www.deforum.lu

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

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

Äert Team / votre équipe :

Mir schwätzen
wir reden
nous parlons
we speak
nós falamos



« Jim » Evangelista
Chargé de direction

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.10 Adressen a Kontakter / *Adresses et contacts*
p.11 Berodung & Informatioun / *Accueil & Information*
p.12 Footreflexologie
p.13 Handreflexologie
p.14 Digital Welt / *Monde numérique*
p.15 Perkussiouns- a Musekscours / *Cours de percussions et de musique*
p.16 Gesellegen Trëppeltour / *Randonnée conviviale*
p.17 Qi Gong
p.18 Gesellschaftsspiller / *Jeux de société*
p.19 Projet Coaching
p.20 Atelier Aletheia
p.22 Zesumme Mëttegiessen / *Déjeuner convivial*
p.23 Keelenowend / *Soirée jeu de quilles*
p.24 Café MultiKulti
p.25 Parc Merveilleux
p.26 Vëlostouren
p.27 Boule
p.28 Demenz & Vergiesslechkeet / *Démence & oubli*
p.29 Rummykub Tournoi
p.30 Le plus beau circuit du monde
p.31 Minigolf
p.32 Blummenatelier / *Atelier floral*
p.33 Maastricht
p.34 Visite Co-Labor
p.35 Mëllerdall Wanderung / *Randonnée Mullerthal*
p.36 Weltkulturerbe Völklinger Hütte
p.37 Zirkus Optrëtt
p.38 Schueberfouer Iessen / *Repas à la Schueberfouer*
p.39 Eisekuchen Nomëtten / *Après-midi des gaufres*
p.40 Villa Borg
p.42 Aschreiwung / *Inscription*
p.43 Meng Foto / *Ma photo*
p.44 Règlement d'ordre interne (ROI)

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!

Zënter Mäerz ass déi nei national Identitéit vun de Clibb Aktiv Plus an hir nei Websäit: ***www.clubaktivplus.lu*** a Kraaft. Dës nei national Identitéit stellt de Kader fir de Fonctionnement a soll eng méi enk Zesummenaarbecht tëscht de Clibb Aktiv Plus a verschiddenen Acteuren aus dem Secteur fërderen. Op der Internetsäit fannt Dir all Informatiounen a kritt en éischten Abléck iwwer all Club am Land: aktuelle Programm, Modalitéite vun der Aschreiwung, asw.

Mir si frou Iech eisen Aktivitéitsprogramm fir d 'Méint vu Mee bis August ze presentéieren. Mir hunn erëm versicht eng faarweg Mëschung fir Iech zesummenzestellen: Kultur, Léieren, Gesellegkeet, Sport oder einfach e schéine Moment an eisem Club verbréngen. Eis Offer soll all Är Erwaardungen erfëllen a bei all der Villfalt, wäert och sécherlech fir jiddereen eppes dobäi sinn.

Liest och gären ëmmer eis Informatiounen an der Broschür duerch. Hei gitt Dir Neiegkeeten, Aktualitéiten, wéi och weider interessant Theme gewuer.

Prett fir z'entdecken, ze léieren a mat eisem Team flott Momenter z'erliewen?

Da kommt, mellt Iech un, jiddereen ass häerzlech wëllkomm u Bord!

Bienvenue dans notre toute nouvelle brochure !

Depuis mars, la nouvelle identité nationale des clubs Activ Plus ainsi que leur nouveau site web : ***www.clubaktivplus.lu*** *sont en vigueur. Cette nouvelle identité nationale pose le cadre de fonctionnement et vise à promouvoir une collaboration plus étroite entre les clubs Activ Plus et différents acteurs du secteur. Sur le site internet, vous trouverez toutes les informations et un premier aperçu de chaque club du pays : programme actuel, modalités d'inscription, etc.*

Nous sommes ravis de vous présenter notre programme d'activités pour les mois de mai à août. Nous avons à nouveau essayé de concocter un mélange diversifié pour vous : culture, apprentissage, convivialité, activités physiques ou tout simplement passer un bon moment au sein de notre club. Notre offre a été conçue pour répondre à toutes vos attentes et avec toute cette diversité, chacun y trouvera certainement son compte.

Veuillez également toujours lire nos informations dans la brochure. Vous y découvrirez les nouveautés, les actualités ainsi que d'autres sujets intéressants.

Préparez-vous à explorer, apprendre et vous épanouir dans notre communauté accueillante et stimulante.

Alors venez-vous inscrire, tout le monde est le bienvenu à bord !

« 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:

- Gesellegkeet 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
- 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

Signal App

Bei verschidden Aktivitéiten, wäerte mir mat der Applikatioun (App) „Signal" schaffen. (Hei 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 bieden dës erofzelueden.

Summerpaus

De Club Aktiv+ de*Forum* ass **vum 15. bis den 30. Juni zou.**

All Umeldunge wärend dëser Period kennt Dir eis gäre per E-Mail schécken. Merci a bis ganz geschwënn.

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

Salon de l'inclusion numérique

Fir d'éischte Kéier fënnt am Kader vum Nationalen Dag fir digital Inklusioun de Salon fir digital Inklusioun 2024 vum Ministère fir Digitaliséierung am Forum Geesseknäppchen an der Stad Lëtzebuerg, **Freides de 17. Mee um 13h30** statt. De Salon ass an 2 Partie gedeelt, engersäits fannt dir Stänn vu verschidden Acteuren, déi am Beräich vun der digitaler Inklusioun aktiv sinn, an den zweeten Deel ass fir Presentatioun vu Websites, App's an aner digital Outilen, déi a Lëtzebuerg vu Wichtegkeet sinn. Gidd bis laanscht, kommt fir e Besuch op eise Stand a stellt är Froe ronderëm Digital Welt.

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 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...

Pause d'été

Le Club Aktiv+ de*F*orum est **fermé du 15 au 30 juin inclus.**

Merci de nous envoyer toute inscription par email durant cette période. Merci et à très bientôt

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

Salon de l'inclusion numérique

Pour la première fois, dans le cadre de la Journée nationale de l'inclusion numérique, le Salon de l'inclusion numérique 2024 du Ministère de la Digitalisation aura lieu au Forum Geesseknäpchen à la ville de Luxembourg le **vendredi 17 mai à 13h30**. Le salon est divisé en 2 parties, d'une part, vous trouverez les stands de différents acteurs actifs dans le domaine de l'inclusion numérique, et la deuxième partie est ouverte pour la présentation de sites web, applications et autres outils numériques importants au Luxembourg. Rendez visite et posez vos questions sur le monde numérique.

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
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'égalité des chances	51 80 80-2264
Service informatique	51 80 80-2278
An der Schwemm Sport&Loisirs	26 52 95 1
Bettembourg/ Leudelange Best Ages 55+	

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

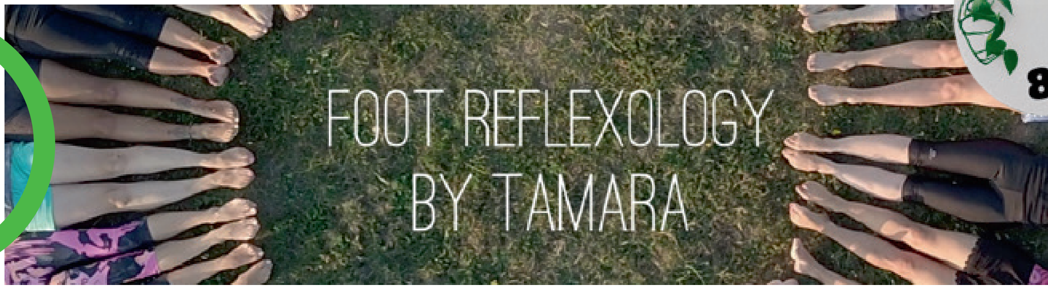
Gratis / *gratuit*

de*F*orum

Umeldung / *Inscription* :

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

Footreflexologie



Am Laf vum Joer mécht äre Kierper sou munches mat: verschidden Aufgaben a Sportaarten, wéi och aner Hobbye verursaachen ënnerschiddlech Onannehmlechkeeten. Awer Är Féiss mussen nach vill méi droen a mir sinn eis dëst net wierklech bewosst. Eng Foussmassage ass entspanend an deet gutt, woubäi d'Foussreflexologie nach vill méi wäit geet. D'Zil ass et, Kierper a Geescht an en Zoustand vu banneschtem Gläichgewiicht zeréckzebréngen, andeems den natierleche Selbstheelungsprozess stimuléiert gëtt.

Votre corps supporte beaucoup durant l'année. Les différents emplois, différents types de sport et d'autres hobbies causent différentes douleurs/inconfort. Mais vos pieds supportent encore beaucoup plus et on n'en est pas vraiment conscient. Un massage des pieds est relaxant et fait du bien, la réflexologie plantaire va bien plus loin : son objectif est de permettre le retour du corps et de l'esprit à un état d'équilibre Intérieur, en stimulant le processus naturel d'autoguérison.

op RDV / *sur rdv*

60 min

de*Forum*

50 € Foussbad, Massage, Lotion
Reflexologie Pass : 60 min Foot + 30 min Hand

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

weider Infos / *plus infos* :
kierperfeissaseil.com

bei guddem Wieder och op eiser Terrass ënnert fräiem Himmel méiglech /
par beau temps également possible sur notre terrasse à ciel ouvert

Umeldung / *Inscription* :

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

Handreflexologie

NEW

Bei enger Hand-Reflexologie gi spezifesch Punkte stimuléiert, déi sougenannte Reflexzonen. Dobäi handelt et sech ëm Punkten, déi iwwert Nervesystem mat aner Kierperdeeler an Organer verbonne sinn Et ass fir ze entspanen, Péng ze entlaaschten an eist Selbstheelungspotenzial ze ferderen. Handeflexologie riicht sech u Leit vun all Alter. Als reegelméisseg Ënnerstëtzung agesat, wäert et Ären Alldag verbesseren.

La réflexologie palmaire est un massage des mains ou des points spécifiques sont stimulés, appelés zones réflexes. Ce sont des points qui sont reliés à d'autres parties du corps et organes via le système nerveux. C'est pour se détendre, soulager la douleur et favoriser notre potentiel d'auto-guérison. La réflexologie de la main s'adresse aux personnes de tout âge. Utilisé comme support régulier, il améliorera votre quotidien.

op RDV / *sur rdv*

30 min

de*Forum*

40 € Massage, Lotion
Reflexologie Pass : 60 min Foot + 30 min Hand

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

weider Infos / *plus infos* :
kierperfeissaseil.com

bei guddem Wieder och op eiser Terrass ënnert fräiem Himmel méiglech /
par beau temps également possible sur notre terrasse à ciel ouvert

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 Internetfunktiounen? 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*

ab / *à partir de 10h00*

deForum

10 € d'Stonn / *par heure*

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

Team deForum / Marc Küntzinger

Umeldung / *Inscription* :

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

obeler fenneng:beetebuerg: huncherreng näerzeng
eis gemeng

Perkussiouns- a Musekscours

Cours de percussions et de musique

Wärend dëse musikalesche Moienter zum 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 ces matinées musicales 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*
(Paus: Schoulvakanz / *pause : vacances scolaires*)

09h30 – 11h00

15 € / Cours

deForum

Masabo Sizimwe, Ebrima Mass

Umeldung / *Inscription* :

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

Gesellegen Trëppeltour

Randonnée conviviale

All Woch gëtt zesummen en neie 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, il y a une nouvelle 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*

09h30 - 11h30

Gratis / *gratuit*

RDV per E-mail / Tel.

Team de*Forum*

Umeldung / *Inscription* :

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

Qi Gong

De Qi Gong huet eng Traditioun déi op Dausende vu Joren zréckläit an e wesentleche Bestanddeel vun der traditioneller chineesescher Medezin ass. Et ass eng Kombinatioun vun ënnerlecher Konzentratioun, méi roueger a mei déiwer Ootmung a mat gemittlechen a fléissende Beweegungen. De Qi Gong verbessert mental a kierperlech Funktiounen, et ass eng Form vu Liewensversuergung déi e präventiven a kurativen Effekt kann hunn.

Le Qi Gong a une tradition qui remonte à des milliers d'années et constitue une composante essentielle de la médecine traditionnelle chinoise. Le Qi Gong est une combinaison de concentration intérieure, plus calme et plus profonde respiration et de mouvements souples et fluides. Le Qi Gong améliore le bon fonctionnement mentale et physique, c'est une forme de soins de vie qui peut avoir un effet préventif et curatif.

29.05 Cours-Intergenerationell mat de Kanner aus dem SEA Sportshal / *Cours-intergénérationnel avec les enfants du SEA centre sportif*

Mëttwochs / *mercredis* 08.05. - 12.06.

10h00 - 11h00

DE

de*Forum*

Volker Bänsch Qi-Gong & Tai Chi Meeschter/maître

120 €

03.05. (min 5 pers.)

Umeldung / *Inscription* :

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

Gesellschaftsspiller

Jeux de société

Ob Klassiker oder nei Spiller, et stinn eng sälleg Spiller zu Verfügung oder gäre kennt Dir och äert Spill matbréngen. Kommt op dës léschteg 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 éfters spillen?

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

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

Mëttwoch / ***mercredi*** 08.05. / 22.05. / 10.07. / 24.07. / 07.08./ 21.08.

14h00 – 16h00

Gratis / *gratuit*

deForum

Team deForum

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

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

Projet Coaching en Langue luxembourgeoise

Luxemburgisch-Sprach Coaching-Projekt

Encore trois rencontres dynamiques vous attendent ! Nous continuerons notre projet culturel et linguistique avec trois soirées axées sur les jeux de société. N'hésitez pas à nous rejoindre pour pratiquer le Luxembourgeois ou pour partager vos connaissances.

Wieder warten drei dynamische Begegnungen auf Sie! Wir werden unser Kultur- und Sprachprojekt mit drei Abenden fortsetzen, an denen Gesellschaftsspiele im Mittelpunkt stehen. Zögern Sie nicht, sich uns anzuschließen, um besser Luxemburgisch zu lernen oder ihre Kenntnisse zu teilen.

Mëttwoch / ***mercredi*** 15.05. / 12.06. / 10.07.

19h00 – 21h00

Gratis / *gratuit*

deForum

Partenariat Gemeng Beetebuerg

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

+352 51 16 06-8001

deforum@elisabeth.lu

obeler fenneng:beetebuerg: huncherengnäerzeng
eis gemeng

Atelier Aletheia

NEW

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

Salle "Am Keller" (dans l'immeuble de la mairie)
7, rue du Schlammestee
L-5770 Weiler-La-Tour

22 € par atelier /
80 € les 4 ateliers

FR

Partenariat Club Syrdall

Sophie Noël-Roelants

une semaine en avance (max. 6 pers.)

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 !

14.05. La Sicile romaine

L'île aux trois mers se situe au carrefour de plusieurs cultures. C'est l'endroit que les Grecs privilégient pour de multiples raisons. Nous longerons, entre autres, la muraille de Naxos ; une promenade parmi les majestueux édifices d'Agrigente la luxueuse ; nous assisterons à un spectacle dans le théâtre de Syracuse et nous redécouvrirons un homme de science extraordinaire : Archimède.

11.06. La musique dans l'Antiquité

Dialogue musical entre 4 civilisations : orientale, égyptienne, grecque et romaine sur plus de 3000 ans d'histoire. Déchiffrements de partitions d'antan, écoute de sons reconstitués, charmes magiques de personnages mythologiques.

09.07. Les Jeux olympiques dans l'Antiquité

À quelques jours des Jeux olympiques qui se dérouleront à Paris, qu'en est-il réellement de leurs origines, de leurs contenus et surtout ce qu'ils signifiaient dans la culture hellénique ? Comparaisons entre avant et maintenant en images !

13.08. Une histoire d'empoisonnement chez les empereurs romains

En Grèce comme à Rome, il existait des empoisonneuses célèbres. La mythologie raconte très bien leurs personnages et leurs recettes très spéciales. À Rome, dans la vie quotidienne, les empereurs avaient leurs propres empoisonneuses qu'ils utilisaient pour éliminer leurs concurrents et prendre le pouvoir… Histoires étranges à voir et à entendre !

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 :

16.05. OnePot Bandnuddelen mat Saumon a Spinat, Rubbarbstaart / *OnePot tagliatelles au saumon et épinards, tarte à la rhubarbe*
13.06. Wäinzoossiss, Kniddelen a Geméis, Kalen Hond / *saucisse au vin, quenelle de farine et légumes, gâteau petit beurre*
11.07. Gegrilltes mat Zalotebuffet, Tutti Frutti / *grillades avec buffet de salades, cocktails de fruits*
08.08. Geméislasagne mat Zalot, Eisekuchen / *Lasagne aux légumes avec salade, gaufres*

Donneschden / *jeudi*
10h00 / 12h00 – 14h30
deForum
15 €
Team de*F*orum
09.05. / 06.06. / 04.07. / 01.08.

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 ausklénge n.

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* 22.05. / 31.07.
16h00 – 19h30
Café de la Gare
15, Garerbierg L-3334 Hellange
Käschten op der Plaz / *frais sur place*
Team de*F*orum
15.05. / 24.07.
(max 12 pers.)

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 Gespréicher 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.

23.05. Italien / *Italie*
18.07. Portugal

Donneschden / *jeudi*
10h00 - 12h00
deForum
Team de*F*orum
15 €
16.05. / 11.07.

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

Parc Merveilleux

Loscht op e schéinen Nomëtteg mat Déieren an der Natur, begleet vu spannenden Erklärungen? Mir fänken eisen intergenerationellen Nomëtteg mat enger guidéierter Visite vum Park un. Uschléissend ass nach Zäit fir eis mat enger Glace ze verwinnen.

Plongez dans une après-midi enchanteresse, entre animaux et nature, agrémentée d'explications captivantes ! Nous débuterons notre après-midi intergénérationnel par une visite guidée du parc, suivie d'une pause gourmande où vous pourrez savourer une délicieuse glace.

Dënschden / *mardi* 28.05.
13h30 - 17h30
Entrée Parc Merveilleux
route de Mondorf L-3260 Bettembourg
Gratis / *gratuit*
LU
Partenariat SAE Sportshal
21.05.

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

Vëlostouren

Tours de vélo

Eng nei Saison fänkt fir eis Vëlosbegeeschterten erëm un an zesummen entdecke mir déi schéi Weeër vun eiser Regioun. Tempo an d'Streck gi jeeweils ugepasst, jee nodeem gräife mir och op den ëffentlechen Transport zréck. E Mëttegiessen an engem lokale Restaurant steet natierlech och um Programm. Loscht matzekommen? Kommt mat Ärem elektreschen oder normale Vëlo.

Une nouvelle saison commence pour nos passioné.e.s de cyclisme et ensemble, nous découvrirons les beaux chemins de notre région. Les tours seront adaptées et en fonction du tour nous favorisons les transports en commun. Un déjeuner dans un restaurant local est bien sûr aussi au programme. Rejoignez-nous en vélo normal ou électrique.

31.05. Tudor Tour / 43km (Start Rosport)
14.06. Beetebuerg – Thionville (FR) / 54km
12.07. Ëlwen – St. Vith (BE) / 65km
26.07. Schmugglertour / 36km (Start Ell bei Redange)
14.08. Beetebuerg - Esch - Belval / 38km
30.08. Kierchbierg - Iechternach - Waasserbëlleg / 52km

09h30 – 16h30

Partenariat Club Syrdall
Ännerunge vun Auerzäiten a km si méiglech / *horaires et kilomètres peuvent être modifiés*

Käschten op der Plaz / *frais sur place*

Team de*Forum*

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

Boule

Pétanque

Op dësen zwee fréndleche Summernomëtteger spille mir déi traditionell Boule, Boccia oder och Petanque Spiller. Uschléissend hu mir, mat e bësse Gléck bei guddem Wieder, nach Zäit fir eis op eiser Terrass z'erfrëschen an eng Glace ze genéissen.

Lors de ces deux après-midi d'été conviviaux, nous jouerons aux traditionnels jeux de boules, des bocce ou la pétanque. Ensuite, avec un peu de veine et par beau temps, il nous restera encore du temps pour nous rafraîchir et déguster une glace sur notre terrasse.

Méinden / *lundi* 03.06. / 05.08.

14h30 - 16h30

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

de*Forum*

Team de*Forum*

5 €

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

Demenz & Vergiesselechkeet

Démence & oubli

Wat genee ass Demenz a wéi erkennt een se? Ass Demenz d'selwecht wéi Alzheimer? Wéi ënnerscheet Dir normal Vergiessenheet vun Demenz? Wéi kann ech mäi Risiko reduzéieren Demenz z'entwéckelen? An Zesummenaarbecht mam Info-Zenter Demenz bitt dësen Informatiounsnométteg d'Méiglechkeet méi gewuer ze ginn. Dir sidd häerzlech wëllkomm fir duerno weider Froen ze stellen.

Qu'est-ce que la démence au juste et comment la reconnaître ? La démence, est-ce la même chose que la maladie d'Alzheimer ? Comment distinguer un oubli normal d'une démence ? Comment puis-je réduire mon risque de développer une démence ? En collaboration avec le Info-Zenter Demenz, cet après-midi d'information offre la possibilité de s'informer. Vous pourrez ensuite poser vos questions.

Mettwoch / *mercredi* 05.06.

LU

14h30 - 16h00

Partenariat Info-Zenter Demenz

KulTourhaus

29.05.

Gratis, eng Spend ass Wëllkomm / *gratuit, un don sera le bienvenu*

Umeldung / *Inscription* :

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

Rummikub Tournoi

All Spillbegeeschterten ass häerzlech wëllkomm op eisem 1. Turnéier deelzehuelen, hoffentlech bei guddem Wieder op eiser Terrass. Et erwaart Iech Spill a Spaass bei Kaffi a Kuch. A sidd gespaant wien mir zum Schluss vun dësem flotten Nométteg als Gewënner kréine kënnen.

Tous les passionnés de jeux sont les bienvenus pour participer à notre premier tournoi, qui se déroulera, nous l'espérons, par beau temps sur notre terrasse. Des jeux et du plaisir vous attendent autour d'un café et d'un gâteau. Et soyez curieux de savoir qui nous pourrons couronner comme vainqueur à la fin de cet après-midi convivial.

Mëttwoch / *mercredi* 12.06.

10 €

14h00 – 16h00

Team de*Forum*

de*Forum*

Umeldung / *Inscription* :

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

Le plus beau circuit du monde

Venez avec nous derrière les coulisses du circuit le plus beau du monde, le circuit de Spa-Francorchamps. Nous y sommes attendus pour une visite guidée à travers les lieux clefs du Circuit : les paddocks Formule 1 et paddocks 24 heures, la salle de presse et des lieux normalement inaccessibles au public. Ensuite, nous mangerons dans le Restaurant Pit Bar, le lieu de rencontre par excellence, les pilotes de légende, les célébrités, les visiteurs, spectateurs et touristes d'un jour s'y rencontrent.

Après, nous prenons le bus direction Bitburg. La ville nous offre une zone piétonne avec divers commerces, où l'on peut faire du shopping.

Mercredi 03.07.

07h00 – 19h00

Parking Parc Merveilleux

99 € Transport, visite guidée, buffet à midi, 2 jetons pour boissons

FR

Partenariat Club Haus an de Sauerwisen, Club Haus Beim Kiosk

10.06. *(max. 7 pers.)*

Umeldung / *Inscription* :

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

Minigolf

Loscht op eng Partie Mini Golf ? Mir maachen eis zesumme mat de Kanner (7-12 Joer) op Réimech fir eng Partie Minigolf ze spillen. Hei kënne Grouss a Kleng sech ameséieren a wann nach Zäit bléift kenne mer als Ofschloss nach eng Glace op der schéiner Esplanade genéissen.

Envie d'une partie de minigolf ? Avec les enfants (7-12 ans), nous allons à Remich pour jouer une partie de minigolf. Ici, petits et grands pourront s'amuser et s'il reste du temps, nous pourrons profiter de la magnifique esplanade pour manger une glace.

Donneschden / *jeudi* 04.07.

13h45 - 17h30

Bettembourg Gare
Zone C Bus 550

Käschten op der Plaz / *frais sur place*

Partenariat SEA Sportshal

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

01.07.

Umeldung / *Inscription* :

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

Blummenatelier

Atelier floral

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*: Clematis-Kugel / *-boule*

Dënschden / *mardi* 16.07.

16h00 – 18h00

Centre culturel
"An der Eech"

55 €

Floristin Jeanette Lobner
vum Floristikatelier Fëlschdref

09.07.

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* 19.07.

7h30 Parking Skatepark
69, rte de Luxembourg
L-3253 Bettembourg

+

7h45 Mairie Leudelange
Pl. des Martyrs
L-3361 Leudelange

45 €

12.07.

Umeldung / *Inscription* :

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

Visite co-labor

co·labor BISTRO petite restauration, brunch et catering

co·labor GRÉNGE KUERF livraison de paniers

co·labor GAIA activités pédagogiques

co·labor NATUR jardins, forêts et bois

co·labor GAART production biologique

co·labor MAART points de vente et marchés

Mir starte mat engem regionalen, saisonalen an 100% bio Mëttegiessen am hauseegenem Bistro, deen nom Konzept "vum Feld op den Dësch" schafft. Duerno ass eng guidéiert Visitt vum 40järegen Betrib co-labor mat senge verschidden Atelieren. co-labor ass eng Initiativ déi Persounen ënnerstëtzt, déi um Aarbechtsmarché erëm Fouss faasse wëllen an hier zweet Missioun ass ekologescht Schaffen, d 'Ëmwelt ze erhalen an opzebauen.

Nous commençons par un déjeuner régional, saisonnier et 100% bio dans le bistro sur le site, axé autour du concept « field to fork ». Suivant, une visite guidée de l'entreprise co-labor, qui existe depuis 40 ans, avec ses différents ateliers. co-Labor a pour objectif d'aider des personnes sans emploi à se réinsérer dans la vie professionnelle et sociale et leur deuxième mission est de travailler écologiquement, de préserver et de reconstruire l'environnement.

Méinden / *lundi* 22.07.

12h00 - 15h30

1A, Grevelsbarrière
L-8059 Bertrange

35 € Visite, Menu bio

LU

Visitt ass dobaussen, w.e.g. ugepassten Gezei an denkt u Sonneschutz

15.07.

Umeldung / *Inscription* :

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

Mëllerdall Wanderung

Randonnée Mullerthal

Loscht op eng abenteuerlech Wanderung an der schéiner Regioun Mëllerdall? Kommt entdeckt mat eis zu Bäerdréf déi faszinéierend Fielsewelt, de Perekop an déi bekannten Huel Lee. Am Mëllerdall gi mir laanscht déi wonnerschéi Kallektuffquell an dem Klassiker dem Schéissendëmpel.

Envie d'une randonnée aventureuse dans la belle région de Mullerthal ? Venez découvrir avec nous à Berdorf le monde fascinant des falaises, le «Perekop» et le célèbre «Huel Lee». À Mullerthal, nous passons devant la magnifique source de tuffeau et le classique les cascades du Schiessentümpel.

23.07. AP Berdorf 6,6km mat Mëttegiessen am Restaurant Trail Inn

20.08. sportlech 11km Tour mat uschléissendem eegenem Pick Nick

Dënschden / *mardi*

09h30 – 15h00

23.07. P Centre Culturel «A Schmadds»
29 Rue d'Echternach L-6550 Berdorf

20.08. P Heringer Millen Rue du Moulin
L-6245 Müllerthal/Waldbillig

Käschten op der Plaz / frais sur place

Trapen ze goen! w.e.g. fest Schong an ugepasste Gezei, Gedrénks mathuelen / *Escaliers en route ! s.v.p. chaussures fermées et vêtements adaptés, apporter une boisson*

Team deForum

16.07. / 13.08.

Umeldung / *Inscription* :

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

Weltkulturerbe Völklinger Hütte

Ausstellung: Der deutsche Film 1895 bis heute

Eine Reise durch 128 Jahre deutsches Kino, von Plakaten,Großleinwände und Monitore, hinter den Kulissen des Films, Persönlichkeiten, von Klassikern bis hin zu unbekannten Raritäten, über ein Filmstudio der 50iger Jahre, dies alles und noch viel mehr wird ihnen in den Gebläsehallen über die Filmgeschichte veranschaulicht. Kommen Sie mit und reisen Sie in ihre Erinnerungen.

Nach der Ausstellung geht es weiter nach Saarbrücken, hier kann jeder seine freie Zeit so gestalten, wie er möchte. Gerne können Sie sich uns zu einem gemeinsamen Mittagessen anschließen.

Donnerstag 01.08.

08h30 – 18h30

Parking Skatepark
69, rte de Luxembourg
L-3253 Bettembourg

70 € Transport, Eintritt, geführte Besichtigung

DE

Partenariat Club Syrdall

22.07.

Umeldung / *Inscription* :

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

Zirkus Optrëtt

Spectacle de cirque

D'Kanner vun de Vakanzenaktivitéiten hu fläisseg geüübt, trainéiert an Zirkusdisziplinnen ausgeschafft. An engem groussen Zirkuszelt presentéiere si zesumme mam Zirkus Proscho hir flott Optrëtter a mir kréien Geleeënheet dëst kucken ze goen. Kommt mat, feiert d›Kanner un a loosst Iech vun de Buedemakrobaten, Trapezkënschtler, Clownen, deene klenge Léiwen an nach villen anere verzauberen.

Les enfants des activités de vacances ont pratiqué, entraîné et travaillé avec diligence les disciplines du cirque. Sous un grand chapiteau, ils présentent leurs superbes spectacles avec Circus Proscho et nous avons l'occasion d'aller le voir. Venez célébrer les enfants et laissez-vous enchanter par les acrobates au sol, les trapézistes, les clowns, les petits lions et bien d'autres.

Freides / *vendredi* 09.08.

13h45 – 15h00

Parking bei der Schwemm

Gratis / *gratuit*

Partenariat SEA Sportshal

05.08.

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.

Donneschden / *jeudi* 29.08.

12h00

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

Käschten op der Plaz / *frais sur place*

Team deForum

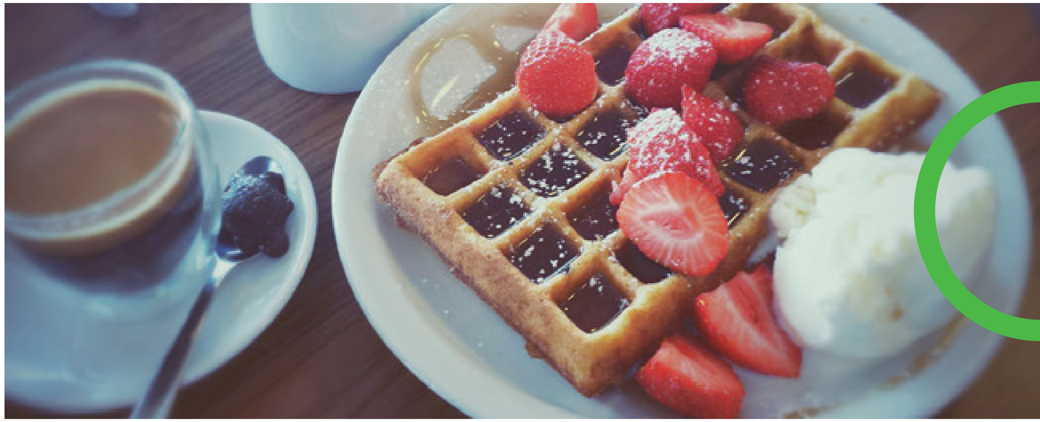
22.08.

Umeldung / *Inscription* :

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

Eisekuchen Nomëtten

Après-midi des gaufres



Et ass Schueberfouerzäit an dat heescht fir eis och Eisekuchenzäit. De Pir baakt eis seng legendär Eisekuche mat verschidden Topping. Kommt, tauscht Iech iwwert Erënnerung vun der Fouer aus, bréngt gäre Bicher ronderëm d'Fouer oder och schéi Fotoen dovun mat, lieft Traditiounen, verbréngt e gesellege Moment bei eis op der Terrass a genéisst e gudden Eisekuch.

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

Mëttwoch / *mercredi* 04.09.

14h00 - 16h00

deForum

Käschten op der Plaz / *frais sur place*

Pir Moos, fréiere Patisisier / *l'ancien chef pâtissier*

30.08.

Umeldung / *Inscription* :

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

Villa Borg

Sind Sie bereit für eine Zeitreise ins römische Reich? Fahren Sie mit uns nach Borg und besuchen Sie die Ausgrabungen der römischen Zeit. Beginnen werden wir diesen Tag mit einer Erlebnisführung mit reichlich Informationen zur besagten Zeit. Mittags werden wir im hauseigenen Restaurant essen, wie die Römer. Am Nachmittag bekommen wir dann einen Einblick in die Kunst der „Römische Küche". Nach etwas Zeit zur freien Verfügung, begeben wir uns dann auf den Nachhauseweg.

Mëttwoch / *mercredi* 11.09.

09h00 - 17h30

Parking Parc Merveilleux

40 € Transport, Führung, Workshop (Mittagessen vor Ort zu zahlen)

DE

Partenariat Club Haus an de Sauerwisen

11.09.

Umeldung / *Inscription* :

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

Pétanque-Boule

Zesumme Mëttegiessen

Keelenowend

Guidéierten Tréppeltour vum Ris geet op d'Rees

deForum op der aaler Bréck mam gesellegen Tréppeltour

Blummenatelier

Generatiounstreff Fueskichelcher baken

Visitt Waassertuerm Gaasperech

Club Aktiv+ de*Forum*

GEMENG LEIDELENG

obeler fenneng:beetebuerg: hunchereng näerzeng eis gemeng

elisabeth senior

UMELDUNGSFICHE

NUMM :

VIRNUMM :

ADRESS :

L- ....

UERTSCHAFT :

TELEFONSNUMMER :

EMAIL :

NATIONALITÉIT:

GEBUERTSDATUM :

Heimat mellen ech mech u follgenden Aktivitéiten un :

....

....

....

....

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

Ënnerschrëft

____

elisabeth senior

Einverständniserklärung zur Verwendung und Veröffentlichung von Bildmaterial

Ich ermächtige den Club Aktiv+ de*Forum* 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*Forum* schriftlich kontaktiert wird, dessen Kontaktdaten unten aufgeführt sind.

- **Zweck :** Interne und externe Kommunikation des Clubs Aktiv+ de*Forum*
- **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*Forum* - 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 **<u>der Anfertigung</u>** von Fotos oder Videos einverstanden.

☐ **Ja** ☐ **Nein**

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

Ich stimme **<u>der Veröffentlichung</u>** 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 ....

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 Waardelëscht 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 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% 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

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

elisabeth senior

Déclaration de consentement pour l'utilisation de mon image

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

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

- **Données traitées :**
  - Photographies, vidéos
  - Données d'identification personnelles (nom, prénom)
- **Base légale :** consentement de la personne

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

- **Finalité :** communication interne et externe du club Aktiv+ de*F*orum
- **Destinataire(s) :** Les photos et/ou les vidéos étant publiées dans nos brochures et sur les médias sociaux sont accessibles à tous. Il est donc possible qu'elles soient partagées par des tiers. Dans ce contexte, j'accepte que les photos ou vidéos soient stockées hors d'Europe et qu'il pourra être difficile voire impossible de les supprimer a posteriori.
- **Durée de conservation :** durée nécessaire à la réalisation de la finalité ou jusqu'à révocation du consentement donné.

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

Personnes à contacter pour exercer vos droits :

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

Je soussigné(e) M. / Mme ....

donne mon **accord pour la prise de photos ou vidéos**.

☐ **Oui** ☐ **Non**

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

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

☐ **Oui** ☐ **Non**

à ...., Le ....

Signature ....

Club Aktiv+ de*Forum* — Gemeng Leideleng — obeler fenneng:beetebuerg: huncheréng näerzeng eis gemeng — elisabeth senior

FICHE D'INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

L- ....

LOCALITÉ :

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE :

EMAIL :

NATIONALITÉ :

DATE DE NAISSANCE :

Avec ceci, je m'inscris aux activités suivantes :

....

....

....

....

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

Signature

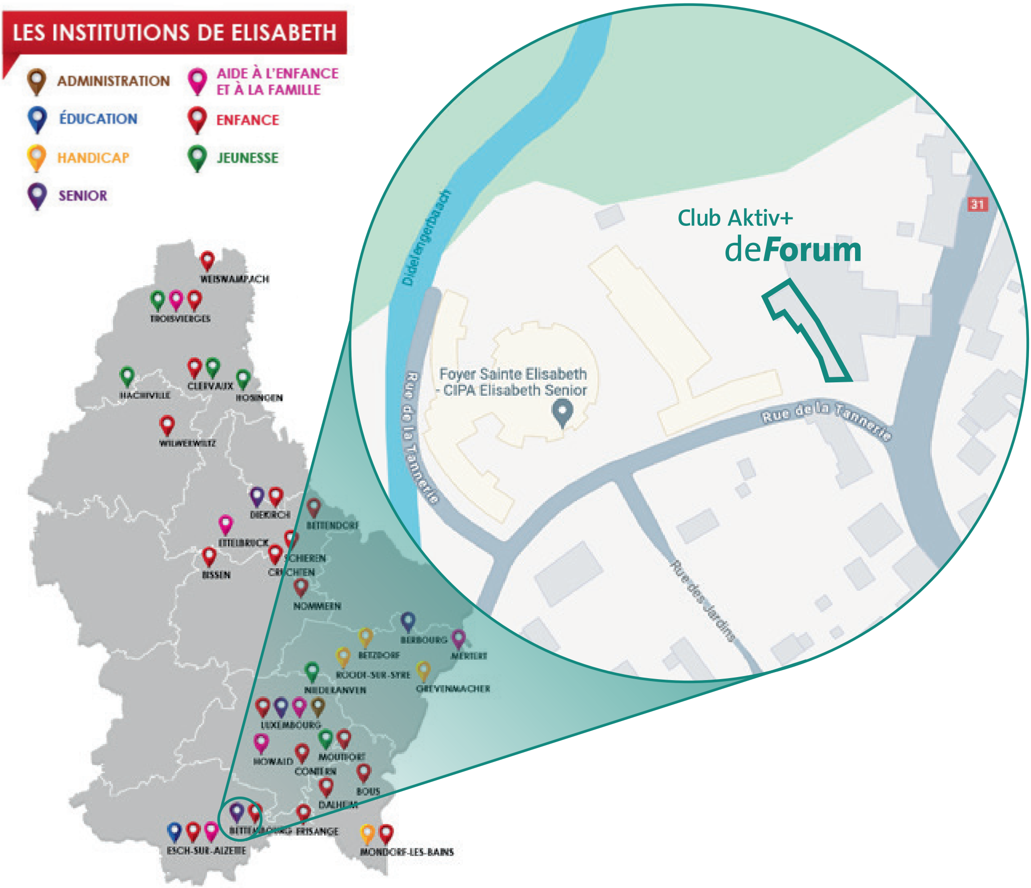
____

"Am Wanter geheit Är liicht Kleeder net fort, am Summer geheit Är Pelzer net fort. "

« L'hiver ne jetez pas vos vêtements légers, l'été ne jetez pas vos fourrures »
(Ira Gershwin / Summertime)

"Vill Liicht; Pracht. De Summer kënnt erbäi an zwéngt all Séil zum Gléck."

« Lumière profuse ; splendeur. L'été s'impose et contraint toute âme au bonheur. »
(André Gide)



MIX
Pabeier aus responsabeler Quell
FSC® C004990
FSC www.fsc.org

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

RE
PRINTED IN LUXEMBOURG