

obeler
fenneng:**beetebuerg:**
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

:MOUNT VUN DE SENIOREN



BETTEMBOURG.LU

PROGRAMME 2022

6 OCTOBRE: Thé dansant, Duo Catherine et Fabrice
14h30, KulTourhaus Huncherange

14 OCTOBRE: Atelier - Entrer en amitié avec ses émotions
9h30-11h30, Salle des Mandolines, KulTourhaus Huncherange

15 OCTOBRE: Forum annuel - Les émotions
9h30-12h30, KulTourhaus Huncherange

17 OCTOBRE & 7 NOVEMBRE: Cours de pâtisserie
14h30-17h30, KulTourhaus Huncherange

19 OCTOBRE: Atelier - Initiation au macramé
14h30-17h30, Maison des Jeunes et de la Culture, Bettembourg

20 OCTOBRE: Film *The last bus*
20h00, Ciné Le Paris, Bettembourg

22 OCTOBRE: Workshop Loco-Bubbles
10h30-12h00, Maison des Jeunes et de la Culture, Bettembourg

25 OCTOBRE: Initiation à la sophrologie -
Prendre soin de soi, du corps à l'être
9h30-11h30, Salle des Mandolines, KulTourhaus Huncherange

27 OCTOBRE: Promenade-Mosselter
9h00, Parking Terrain de Football, Bettembourg

28 OCTOBRE: Apéro-pétanque
10h00, Piste de pétanque derrière l'Edengreen, Bettembourg

3-5 NOVEMBRE: Formation au babysitting pour grands-parents
9h00-12h00, Maison des Jeunes et de la Culture, Bettembourg

5, 6 & 7 DÉCEMBRE: Fête de Noël
14h30-17h00, KulTourhaus Huncherange

THÉ DANSANT

TANZTEE

6/10
14H30

OÙ? / WO?
KulTourhaus
Huncherange
8, rue de l'École
L-3341 Huncherange

**INSCRIPTION /
ANMELDUNG**
jusqu'au 4 octobre
bis zum 4. Oktober



© AdobeStock

F

THÉ DANSANT AVEC LE DUO CATHERINE ET FABRICE KÄTTCHE, KÄTTCHE...

Après une longue période, la commune est ravie de vous inviter à nouveau à danser. De la bonne musique et une ambiance chaleureuse seront au rendez-vous. Des boissons et des snacks seront servis sur place.

N'oubliez pas de réserver

«eisen e-bus» (51 80 80-2880)
ou «Proxibus» (26 51 05 76) pour le voyage.

D

TANZTEE MIT DEM DUO CATHERINE UND FABRICE KÄTTCHE, KÄTTCHE ...

Nach langer Zeit freut sich die Gemeinde, Sie wieder zum Tanzen einzuladen zu können. Für gute Musik und eine gemütliche Atmosphäre ist gesorgt. Getränke und Snacks werden vor Ort serviert.

Denken Sie daran

„eisen e-bus“ (51 80 80-2880)
oder den „Proxibus“ (26 51 05 76) für die Fahrt zu buchen.

ATELIER WORKSHOP

**14/10
9H30-11H30**

OÙ? / WO?

KulTourhaus
Huncherange
Salle des Mandolines /
Mandolinensaal
8, rue de l'Ecole
L-3341 Huncherange

**INSCRIPTION /
ANMELDUNG**

jusqu'au 12 octobre
bis zum 12. Oktober



© AdobeStock

F

ATELIER «ENTRER EN AMITIÉ AVEC SES ÉMOTIONS»

Lorsque nous posons un autre regard sur nos émotions, elles deviennent de formidables alliées!... Apprendre à les accueillir, les ressentir, les accompagner pour mieux se connaître et avancer autrement, plus confiant en ses ressources, c'est ce que propose cet atelier.

Partons à la rencontre de ce qui se passe en nous lorsque les émotions jaillissent: leurs mécanismes physiologiques et leurs manifestations physiques. Explorons leurs messages et découvrons des moyens pour nous apaiser et mieux nous orienter dans la vie quotidienne. L'atelier sera jalonné de techniques, principalement issues de la sophrologie, qui peuvent être utilisées au quotidien.

Avec la sophrologue Patricia Ferrante

D

WORKSHOP „MIT SEINEN EMOTIONEN FREUNDSCHAFT SCHLIESSEN“

Wenn wir einen anderen Blick auf unsere Emotionen werfen, werden sie zu wunderbaren Verbündeten! In diesem Workshop lernen wir, sie zu empfangen, zu spüren und zu begleiten, um uns selbst besser kennenzulernen und anders voranzukommen – mit mehr Vertrauen in unsere Ressourcen.

Wir wollen herausfinden, was in uns vorgeht, wenn die Emotionen hochkochen: ihre physiologischen Mechanismen und ihre körperlichen Erscheinungen. Wir erforschen ihre Botschaften und entdecken, wie wir uns beruhigen und im Alltag besser zurechtfinden können. Im Workshop werden Techniken vorgestellt, die im Alltag angewendet werden können, vor allem aus der Sophrologie.

Mit der Sophrologin Patricia Ferrante

FORUM

**15/10
9H30-12H30**

OÙ? / WO?

KulTourhaus
Huncherange
8, rue de l'École
L-3341 Huncherange

**INSCRIPTION /
ANMELDUNG**

Inscription souhaitée
Anmeldung erwünscht

ORGANISATION

Services à l'égalité des
chances de Bettembourg
et de Dudelange
Dienststellen für
Chancengleichheit
von Bettemburg und
Düdelingen



F

LES ENJEUX ACTUELS DE L'ÉGALITÉ: ÉMOTIONS & GENRE

Un sourire est la plus belle chose qu'un homme puisse porter», «Les femmes ne pleurent pas», etc. sont des dictos sur la base desquels nous apprenons quelles émotions peuvent être montrées à d'autres personnes et comment. Ces attentes sont étroitement liées à l'image de rôle des genres, qui régissent donc également notre expérience émotionnelle.

Qu'en est-il aujourd'hui des sentiments des hommes*, des femmes* et des personnes qui ne se reconnaissent pas dans ces catégories? Quelle gestion des émotions peut favoriser l'égalité des genres? Quel est le rôle des différents acteurs, des communes avec leurs services et de chaque personne dans ce contexte?

Exposé et table ronde.

Forum en français et en allemand avec interprétation simultanée.

Dans le cadre de la «Semaine de la santé mentale».

D

DIE AKTUELLEN HERAUSFORDERUNGEN DER GLEICHSTELLUNG: EMOTIONEN & GENDER

„Ein Lächeln ist das Schönste, was ein Mann tragen kann“ und „Frauen weinen nicht“ – oder so ähnlich –sind die Sprichwörter, auf deren Grundlage wir lernen, wann und wie welche Emotionen anderen Menschen gezeigt werden dürfen. Diese Erwartungen sind eng mit dem Rollenbild der Geschlechter verknüpft, die somit auch unser emotionales Erleben steuern.

Wie steht es heute um die Gefühle von Männern*, Frauen* und Menschen, die sich nicht in diesen Kategorien wiederfinden? Welcher Umgang mit Emotionen kann die Gleichstellung der Geschlechter fördern? Welche Rolle spielen die verschiedenen Akteure, die Gemeinden mit ihren Diensten und jede einzelne Person in diesem Zusammenhang?

Referat und Podiumsdiskussion.

Forum auf Deutsch und Französisch mit Simultanübersetzung.

Im Rahmen der „Woche der psychischen Gesundheit“.

COURS DE PÂTISSERIE AVEC SAM FABER

BACKKURS MIT SAM FABER

17/10 & 7/11
14H30-17H30

OÙ? / WO?

KulTourhaus
Huncherange,
8, rue de l'École
L-3341 Huncherange

INSCRIPTION / ANMELDUNG

jusqu'au 13 octobre
bis zum 13. Oktober

© Sam Faber



© AdobeStock

F

VOUS AIMEZ FAIRE DE LA PÂTISSERIE, MAIS IL VOUS ARRIVE DE NE PAS RÉUSSIR VOS RECETTES?

Dans ce cas, les cours de pâtisserie de la commune de Bettembourg sont faits pour vous. Vous apprendrez pas à pas comment réaliser une recette tout en bénéficiant de conseils pratiques. Les produits locaux sont à l'honneur dans les ateliers proposés.

Dégustation des réalisations à la fin des ateliers.

Sujets: tarte au cassis et aux marrons et bûche moderne (Noël ou Halloween).

D

SIE BACKEN GERNE, ABER MANCHMAL GELINGEN IHNEN IHRE REZEpte NICHT?

Dann sind die Backkurse der Gemeinde Bettemburg genau das Richtige für Sie. Sie lernen Schritt für Schritt, wie man ein Rezept umsetzt und erhalten gleichzeitig praktische Tipps. In den angebotenen Workshops stehen lokale Produkte im Vordergrund.

Am Ende der Workshops werden die fertigen Werke verkostet.

Themen: Schwarze Johannisbeer- und Kastantientorte sowie „Bûche moderne“ (Weihnachten oder Halloween).

ATELIER DE MACRAMÉ AVEC ROSA

MAKRAMEE- WORKSHOP MIT ROSA

19/10

14H30-17H30

OÙ? / WO?

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

INSCRIPTION / ANMELDUNG

jusqu'au 17 octobre
bis zum 17. Oktober



F

LE MACRAMÉ EST TRÈS TENDANCE!

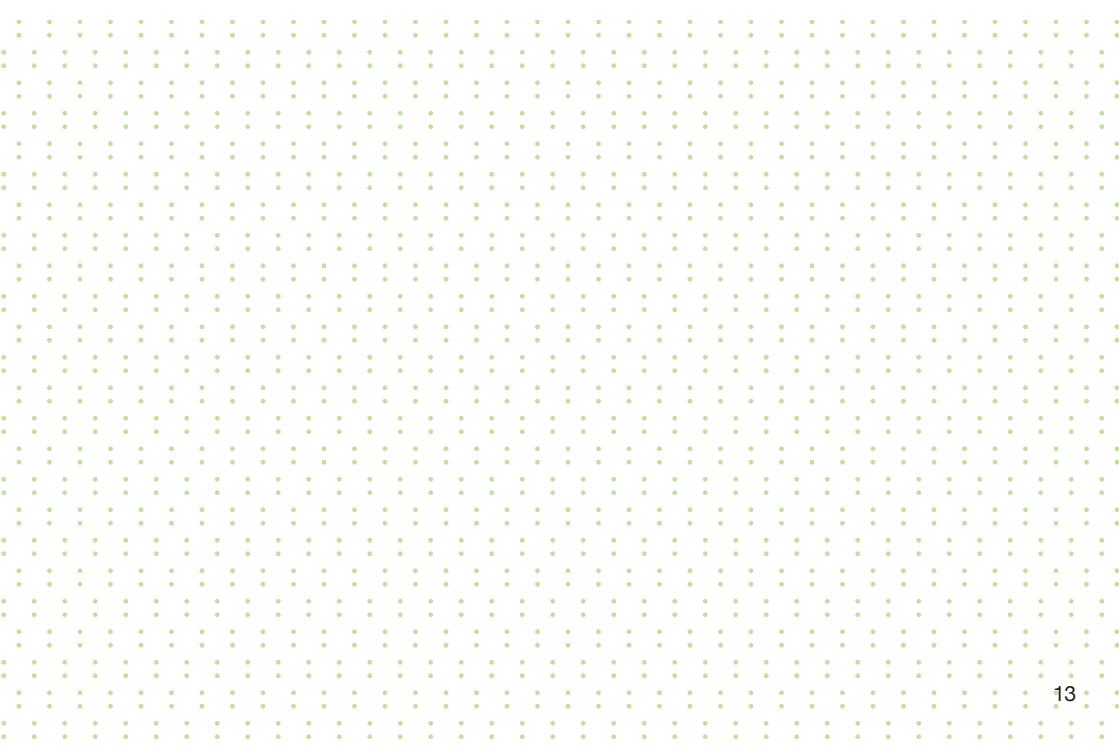
C'est l'art de tisser des cordes pour en faire toutes sortes d'objets, de la décoration aux bijoux et bien plus encore.

Mais le macramé est aussi un bon moyen de se détendre, de discuter et de réaliser quelque chose de beau en même temps. Lors de cet atelier, vous essayerez cette technique et apprendrez les bases du tressage.

D

MAKRAMEE IST SEHR IN MODE!

Das ist die Kunst, Kordeln zu weben, um daraus alle möglichen Gegenstände herzustellen, von Dekorationsartikeln bis hin zu Schmuck und vielem mehr. Makramee ist aber auch eine gute Möglichkeit, sich zu entspannen, sich zu unterhalten und gleichzeitig etwas Schönes herzustellen. In diesem Workshop werden Sie diese Technik ausprobieren und die Grundlagen des Flechtens lernen.



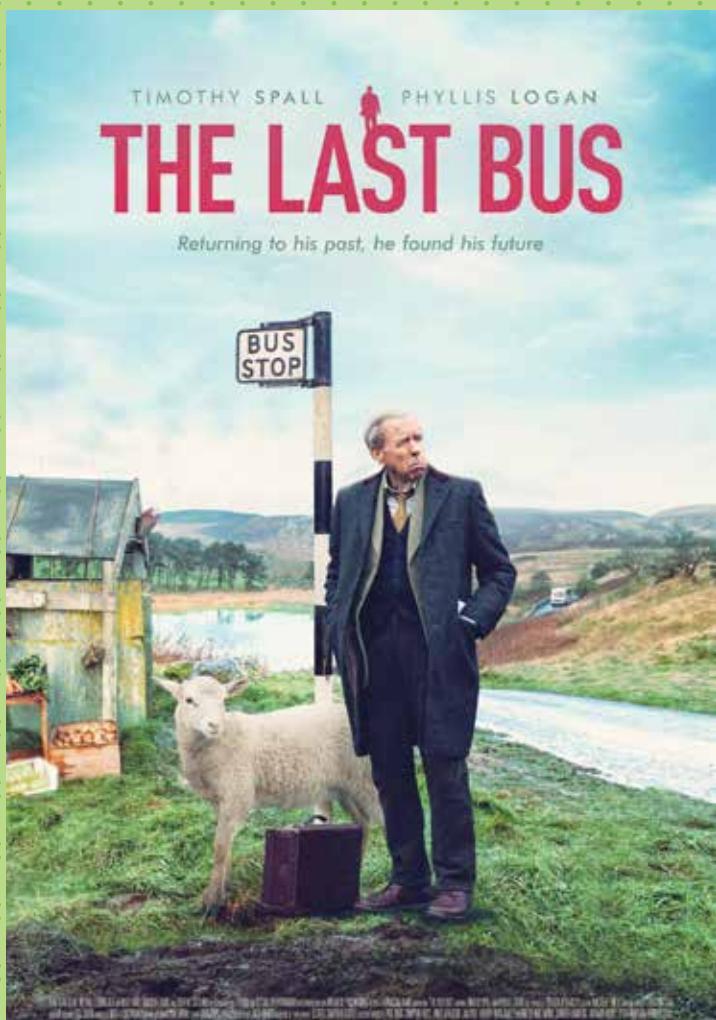
FILM *THE LAST BUS*

20/10
20H00

OÙ? / WO?

Ciné Le Paris
12, rue de la Gare
L-3236 Bettembourg

RÉSERVATION /
RESERVIERUNG
www.leparis.lu
(tickets en ligne /
Online-Reservierung)



F**PROJECTION DU FILM THE LAST BUS**

- Film en anglais (VO) – Sous-titres FR
- Entrée gratuite avec réservation sur www.leparis.lu

Résumé du film: Dans *The last bus*, un homme entreprend seul le chemin qu'il avait emprunté soixante ans plus tôt avec son épouse, mais dans le sens inverse. Un retour en arrière dans l'espace et dans le temps, qui fait la part belle à l'émotion.

Un verre de l'amitié sera offert après la séance.

D**VORFÜHRUNG DES FILMS THE LAST BUS**

- Film auf Englisch (OV) – FR Untertitel
- Freier Eintritt mit Reservierung der Eintrittskarten: www.leparis.lu

Zum Film: In *The last bus* folgt ein Mann allein noch einmal einer Route, die er sechzig Jahre zuvor mit seiner Frau gefahren war – allerdings in umgekehrter Richtung. Ein Rückblick und eine Reise durch Raum und Zeit, bei der die Emotionen im Vordergrund stehen.

Nach der Vorführung wird zu einem kleinen Umtrunk geladen.

WORKSHOP LOCO-BUBBLES

**22/10
10H30-12H00**

OÙ? / WO?

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

**INSCRIPTION /
ANMELDUNG**

Service à l'égalité
des chances:
51 80 80-2264



F

UN BOOSTER POUR LA VIE SOCIALE DANS NOTRE COMMUNE!

Vous aimeriez profiter des couleurs de l'automne et aller vous promener le samedi matin, savourer une journée ensoleillée et jouer aux échecs dans le parc près d'Edengreen ou – à l'arrivée du printemps prochain – faire une partie de pétanque dans votre quartier, mais il vous manque des personnes qui voudraient participer?

La nouvelle application LOCO-Bubbles est parfaite pour rassembler les gens dans un environnement décontracté.

Avez-vous déjà regardé la vidéo Youtube? ... Dans ce cas, vous savez que la vie sociale dans notre commune peut devenir plus dynamique et polyvalente grâce aux bulles LOCO et à quel point il est facile d'utiliser cette nouvelle application dans notre commune.

Intéressé(e)?

Inscrivez-vous pour l'atelier avec l'inventeur des LOCO-Bubbles Daniel Kauth. Vous pourrez vous inscrire via LOCO-Bubbles ainsi que par un appel au Service à l'égalité des chances: 51 80 80-2264.

L

E BOOSTER FIR D'SOZIALLIEWEN AN EISER GEMENG!

Dir hutt Loscht samschdes moies den Hierscht ze genéissen a wanderen ze goen, bei schéinem Wieder am Parc beim Edengreen Schach ze spiller oder – dat nächst Fréijoer kënnnt bestëmmt – an Ärem Quartier eng Partie Pétanque ze maachen, mee et feelen lech Leit, déi matmaache géingen?

Dann ass déi nei App LOCO-Bubbles genee dat richtegt fir Leit zesummenzeféieren, an engem ongezwungenen Ëmfeld.

Hutt der lech de Youtube-Video scho nn ugekuckt? ... da wësst Der elo, dass d'Sozialliewen an eiser Gemeng duerch d'LOCO-Bubbles méi dynamesch a méi villsäiteg ka ginn, a wéi einfach et ass, dës nei App an eiser Gemeng ze benotzen.

Interesséiert?

Da mellt lech un, fir de Workshop mam LOCO-Bubbles Erfinder Daniel Kauth. Dat geet iwwer LOCO-Bubbles an och iwwer den Telefon vum Service à l'égalité des chances 51 80 80-2264.

INITIATION À LA SOPHROLOGIE

EINFÜHRUNG IN DIE SOPHROLOGIE

25/10
9H30-11H30

OÙ? / WO?

KulTourhaus
Huncherange
Salle des Mandolines /
Mandolinensaal
8, rue de l'Ecole
L-3341 Huncherange

**INSCRIPTION /
ANMELDUNG**

jusqu'au 23 octobre
bis zum 23. Oktober



© AdobeStock

F

INITIATION À LA SOPHROLOGIE: DU CORPS À L'ÊTRE

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle alliant respiration, mouvements doux accessibles à tous et visualisation positive. Elle permet de mieux se connaître et, ainsi, de retrouver le chemin de ses besoins et du mieux-être. Elle favorise aussi un plus grand équilibre intérieur, un meilleur sommeil et la concentration.

Pendant 2h, apprenons à affiner notre perception de nous-mêmes, à nous familiariser avec des stratégies transposables dans le quotidien pour retrouver tranquillité intérieure et efficacité.

Avec la sophrologue Patricia Ferrante

D

EINFÜHRUNG IN DIE SOPHROLOGIE: VOM KÖRPER ZUM SEIN

Die Sophrologie ist eine psycho-körperliche Methode, die Atmung, sanfte, für alle zugängliche Bewegungen und positive Visualisierung miteinander verbindet. Sie ermöglicht es, sich selbst besser kennenzulernen und so den Weg zu den eigenen Bedürfnissen und zum Wohlbefinden zu finden. Sie fördert auch ein größeres inneres Gleichgewicht, einen besseren Schlaf und die Konzentration.

In zwei Stunden lernen wir, unsere Selbstwahrnehmung zu verfeinern und uns mit Strategien vertraut zu machen, die sich auf den Alltag übertragen lassen, um wieder innere Ruhe und Leistungsfähigkeit zu erlangen.

Mit der Sophrologin Patricia Ferrante

PROMENADE MOSELTER

WANDERUNG MOSELTER

27/10
9H00

OÙ / WO?

Rendez-vous sur le parking du terrain de football, Bettembourg
Treffpunkt auf dem Parkplatz beim Fußballplatz, Bettemburg

INSCRIPTION / ANMELDUNG

Inscription souhaitée
Anmeldung erwünscht



© AdobeStock

F

PROMENADE MOSELTER «THESE BOOTS ARE MADE FOR WALKIN'...»

Nous partirons ensemble à la découverte de la forêt en direction du Mosselter. Nous profiterons d'une matinée automnale pour apprécier la nature et ses animaux sur une dizaine de kilomètres. Sur le chemin, nous ferons une petite pause café.

Pensez à vous munir de bonnes chaussures.

D

WANDERUNG MOSELTER „THESE BOOTS ARE MADE FOR WALKIN' ...“

Wir machen uns gemeinsam auf den Weg, um den Wald in Richtung Mosselter zu entdecken. Wir werden den Herbstmorgen nutzen, um die Natur und ihre Tiere auf einer Strecke von etwa zehn Kilometern zu genießen. Auf dem Weg machen wir eine kleine Kaffeepause.

Denken Sie bitte an gutes Schuhwerk.

APÉRO-PÉTANQUE

**28/10
10H00**

OÙ? / WO?

Piste de pétanque
derrière l'Edengreen
Pétanque-Bahn
19, rue Michel Lentz
L-3251 Bettembourg

**INSCRIPTION /
ANMELDUNG**

Inscription souhaitée
Anmeldung erwünscht



© AdobeStock

F

APÉRO-PÉTANQUE

La pétanque est un sport amusant et la commune de Bettembourg dispose de plusieurs terrains, ce qui permet de jouer confortablement entre amis ou avec des connaissances. La commune vous invite dès à présent à jouer ensemble. C'est une bonne occasion de faire de nouvelles rencontres et de viser la bonne boule pour gagner.

Après le jeu, la commune vous invite à un apéritif.

D

APÉRO-PÉTANQUE

Pétanque macht Spaß und die Gemeinde Bettemburg verfügt über mehrere Spielfelder, sodass man bequem mit Freunden oder Bekannten spielen kann. Die Gemeinde lädt Sie nun dazu ein, gemeinsam zu spielen. Die perfekte Gelegenheit, neue Bekanntschaften zu schließen.

Nach dem Spiel lädt die Gemeinde Sie zu einem Aperitif ein.

FORMATION AU BABYSITTING

BABYSITTER- AUSBILDUNG

3, 4 & 5/11
9H00-12H00

OÙ? / WO?

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

INSCRIPTION / ANMELDUNG

jusqu'au 1^{er} novembre
bis zum 1. November



F

**VOUS ÊTES GRANDS-PARENTS OU ALLEZ BIENTÔT LE DEVENIR?
VOUS SOUHAITEZ RAFRAÎCHIR VOS CONNAISSANCES AFIN
DE POUVOIR PRENDRE SOIN DU BÉBÉ?**

La formation vous fournit des informations sur les sujets suivants:

- Les différentes étapes du développement de l'enfant
- Les différents styles éducatifs
- Les concepts relatifs aux soins et à l'hygiène de base
- Comment réagir correctement en cas d'urgence?
- Comment puis-je promouvoir les compétences d'un enfant?

La formation sera tenue en luxembourgeois et s'adresse principalement aux grands-parents actuels et futurs.

D

**SIND SIE GROSSELTERN ODER WERDEN ES BALD SEIN?
MÖCHTEN SIE IHR WISSEN AUFRISCHEN, DAMIT SIE SICH
UM DAS BABY KÜMMERN KÖNNEN?**

Der Kurs vermittelt Ihnen Informationen zu folgenden Themen:

- Die verschiedenen Phasen der kindlichen Entwicklung
- Die unterschiedlichen Erziehungsstile
- Konzepte der Grundpflege und -hygiene
- Wie reagiert man in einem Notfall richtig?
- Wie kann ich die Fähigkeiten eines Kindes fördern?

Die Ausbildung findet in luxemburgischer Sprache statt und richtet sich vor allem an derzeitige sowie zukünftige Großeltern.

FÊTE DE NOËL POUR SENIORS

WEIHNACHTSFEIER FÜR SENIOREN

5, 6 & 7/12
ÀPD 14H30

OÙ? / WO?

KulTourhaus
Huncherange
8, rue de l'École
L-3341 Huncherange

INSCRIPTION / ANMELDUNG

jusqu'au 1^{er} décembre
bis zum 1. Dezember



F

FÊTE DE NOËL POUR SENIORS

Le collège échevinal, en collaboration avec la Commission de la cohésion sociale, a le plaisir d'inviter tous les résidents de plus de 65 ans et leurs partenaires à la traditionnelle fête de Noël.

N'oubliez pas de réserver

«eisen e-bus» (51 80 80-2880)
ou «Proxibus» (26 51 05 76) pour le voyage.

D

WEIHNACHTSFEIER FÜR SENIOREN

Der Schöffenrat, in Zusammenarbeit mit der Kommission des sozialen Zusammenhalts, freut sich, alle Einwohner über 65 mit Partner zur traditionellen Weihnachtsfeier einzuladen.

Denken Sie daran

„eisen e-bus“ (51 80 80-2880)
oder den „Proxibus“ (26 51 05 76) für die Fahrt zu buchen.

+ INFOS

INSCRIPTIONS POUR TOUTES LES ACTIVITÉS:

Service à l'égalité des chances

T. 51 80 80-2264 · egalite@bettembourg.lu

ORGANISATEURS:

Le Service à l'égalité des chances de la commune de Bettembourg
en collaboration avec la Commission de la cohésion sociale.

ANMELDUNG FÜR ALLE AKTIVITÄTEN:

Dienststelle für Chancengleichheit

(Service à l'égalité des chances)

T. 51 80 80-2264 · egalite@bettembourg.lu

ORGANISATOREN:

Die Dienststelle für Chancengleichheit der Gemeinde Bettemburg,
in Zusammenarbeit mit der Kommission des sozialen Zusammenhalts.

Dans le cadre de l'événement public «Mount vun de Senioren», la commune de Bettembourg pourrait réaliser des photos/vidéos et les publier dans un but de promotion de son image et de ses activités. En participant à cet événement, j'autorise la commune à publier les photos sur lesquelles je serai identifié(e), sur des supports informatiques et papier. De plus amples informations peuvent être trouvées dans la déclaration sur la protection des données privées (<https://bettembourg.lu/politique-de-confidentialite>). Personne de contact: dpo@bettembourg.lu

BEI EIS ZU BEETEBUERG.

