

obeler  
fenneng:beetebuerg:  
hunchereng  
näerzeng

eis gemeng

# : WOU MIR FREED UM LÉIEREN HUNN.

2025 | 2026



« IL N'EST  
JAMAIS TROP  
TARD POUR  
DEVENIR  
CE QUE  
NOUS AURIONS  
PU ÊTRE. »

*GEORGE ELIOT*





01

**DÉCOUVRIR  
LE GRAND-DUCHÉ  
DE LUXEMBOURG 8**

02

**LANGUE  
LUXEMBOURGEOISE 10**

03

**ET SI ON JOUAIT À PARLER  
EN LUXEMBOURGEOIS ? 12**

04

**LANGUE  
ANGLAISE 16**

05

**LANGUE  
ITALIENNE 18**

06

**LANGUE  
FRANÇAISE 22**

07

**COURS INDIVIDUELS  
DE SMARTPHONE  
POUR SENIORS 24**

08

**FORMATION AU  
BABY-SITTING 26**

09

**ATELIER DE CRÉATIVITÉ 28**

10

**ART  
DE LA SCULPTURE 30**

11

**POTERIE 32**

12

**SPORTS & LOISIRS 34**

13

**SECOURISME 36**

**MENTIONS LÉGALES**

© Administration communale de Bettembourg, 2025 // Conception et réalisation : binsfeld //  
Images : Sophie Margue, Adobe Stock, Unsplash // Administration communale de Bettembourg

---

# LIEBE BÜRGERINNEN UND BÜRGER

Ob für Ihr Berufsleben oder einfach für Ihre individuelle Entfaltung, wenn Sie etwas Neues lernen, eignen Sie sich neue Kompetenzen an und entwickeln sich im Leben weiter. Dabei gilt es, eine Weiterbildung zu finden, die Ihren Erwartungen und Bedürfnissen am besten entspricht. Deswegen organisiert die Gemeinde Bettemburg seit vielen Jahren eine breite Auswahl an Kursen und Aktivitäten, die Sie in dieser Ausgabe entdecken können.

Als zuständige Schöffin für Weiterbildung freue ich mich über das große Interesse unserer Mitbürgerinnen und Mitbürger an unserem Fortbildungsprogramm. Um die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund zu vereinfachen, setzen wir einen besonderen Schwerpunkt auf die Sprachkurse. Diese werden künftig durch spielerische Theaterworkshops ergänzt. Dort lernt man, sich auf Luxemburgisch auszudrücken, ohne dabei Grammatik- und Rechtschreibregeln studieren zu müssen.

In der Hoffnung, dass viele von Ihnen sich für einen oder mehrere Kurse Ihrer Wahl einschreiben oder erneut anmelden, wünsche ich Ihnen im Namen des Schöffenrats viel Freude und Erfolg für das kommende Jahr.

Mein besonderer Dank gilt den Kursleitern für ihre wohlwollende Art, ihren Einsatz und ihre Motivation, unsere Gesellschaft durch Bildung in Bewegung zu bringen.

**Josée LORSCHÉ**  
*Schöffin für Weiterbildung*

# CHÈRES CITOYENNES, CHERS CITOYENS



Que ce soit pour votre vie professionnelle ou tout simplement pour votre épanouissement personnel, l'apprentissage de nouvelles matières vous permet d'acquérir de nouvelles compétences et d'évoluer dans la vie. Encore faut-il trouver une formation qui correspond le mieux à vos attentes et à vos besoins. Dans cette optique, la commune de Bettembourg organise depuis de nombreuses années une multitude de cours et d'activités que vous pouvez découvrir dans la présente publication.

En tant qu'échevine responsable de la formation continue, je me réjouis du vif intérêt que notre programme de formation suscite toujours auprès de nos citoyennes et citoyens. Afin de faciliter l'inclusion des personnes issues de l'immigration, un accent particulier est mis sur les cours de langues. Ces derniers seront désormais complétés par des ateliers de théâtre ludiques permettant d'apprendre à s'exprimer en luxembourgeois sans pour autant devoir étudier les règles de grammaire et d'orthographe.

Dans l'espoir que vous serez nombreux à vous inscrire ou à vous réinscrire à un ou plusieurs cours de votre choix, je vous souhaite, au nom du collège échevinal, beaucoup de satisfaction et de succès pour l'année à venir.

Mes sincères remerciements vont aux chargés de cours pour leur attitude bienveillante, leur engagement et leur motivation à faire bouger notre société à travers l'apprentissage.

**Josée LORSCHÉ**  
*Echevine responsable  
de la formation continue*

# 01

# DÉCOUVRIR LE GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

*Ce cours est organisé dans le cadre du Biergerpakt  
(Programme du Vivre-ensemble interculturel) ainsi que  
du Contrat d'accueil et d'intégration (CAI).*





## **DATES & HORAIRES**

Les samedis de 9h à 12h

6 décembre 2025

13 décembre 2025

7 mars 2026

14 mars 2026

6 juin 2026

13 juin 2026

## **LIEU DE FORMATION**

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

## **DESCRIPTION DES COURS**

Ce cours permet d'avoir un aperçu sur le Luxembourg par la découverte de son histoire, sa géographie, son patrimoine naturel et culturel, ses systèmes politique, éducatif et social ainsi que son contexte multilingue et ses valeurs.

Ce cours est organisé dans le cadre du Biergerpakt (Programme du Vivre-ensemble interculturel).

**Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil**

15 C, rue de Bitbourg

L-1278 Luxembourg-Hamm

Infoline gratuite : 8002-0044

E-mail : [programme.zesummeliewen@fm.etat.lu](mailto:programme.zesummeliewen@fm.etat.lu)

[biergerpakt.zesummeliewen.lu](http://biergerpakt.zesummeliewen.lu)

**Service à l'égalité des chances de la commune de Bettembourg**

T. 51 80 80 2837

E-mail : [egalite@bettembourg.lu](mailto:egalite@bettembourg.lu)

## **PACTE CITOYEN DU VIVRE-ENSEMBLE INTERCULTUREL – « BIERGERPAKT »**

Le Biergerpakt (Pacte citoyen) est un engagement moral qui témoigne de la volonté des personnes adhérentes de participer à la démarche du vivre-ensemble interculturel et de promouvoir les valeurs qui y sont associées.

L'adhésion au Biergerpakt se fait sur base volontaire et donne accès au Programme du Vivre-ensemble interculturel.

En savoir plus : [biergerpakt.zesummeliewen.lu/#citoyen](http://biergerpakt.zesummeliewen.lu/#citoyen)

# 02

# LANGUE LUXEMBOURGEOISE

*Schwätzt Dir Lëtzebuergesch?*



## DESCRIPTION DES COURS

Les cours de langue luxembourgeoise ont pour objectif de permettre aux adultes d'accéder plus facilement à cette langue. Les cours ont lieu en dehors des horaires de bureau.

**Attention :** Ce cours n'est pas agréé par le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse et ne remplit donc pas les conditions définies à l'article 28 de la loi du 8 mars 2017 sur la nationalité luxembourgeoise. Pour plus d'infos, scanner le QR code ci-contre.



## CERTIFICATION

Certification de participation de la commune (condition : 70 % de participation).

## INSCRIPTION

Avant le 26 septembre 2025 auprès de l'Administration communale de Bettembourg.  
Formulaire à télécharger sur [bettembourg.lu/formulaires](http://bettembourg.lu/formulaires)  
Le nombre de participants est limité à 20 personnes.

## RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

David GUDENDORFF, T. 51 80 80 2283

	Débutants	Intermédiaires	Avancés
Date de début	7 octobre 2025	7 octobre 2025	8 octobre 2025
Horaire	Mardi et jeudi de 18h30 à 20h15 (sauf vacances scolaires)	Mardi et jeudi de 20h15 à 22h15 (sauf vacances scolaires)	Mercredi de 18h30 à 20h30 (sauf vacances scolaires)
Durée	Environ 120 heures	Environ 120 heures	Environ 60 heures
Frais	50 €	50 €	37 €
Objectif du cours	Faciliter l'accès à la langue luxembourgeoise pour les adultes.	Faciliter l'accès à la langue luxembourgeoise pour les adultes ayant déjà quelques notions de base.	Ce cours est une suite des cours précédents afin de renforcer les connaissances de la langue luxembourgeoise.
Lieu de formation	École de Huncherange (rue de l'École)	École de Huncherange (rue de l'École)	École de Huncherange (rue de l'École)

# 03

# ET SI ON JOUAIT À PARLER EN LUXEMBOURGEOIS ?

*Diane Catani,  
professeure et pédagogue de théâtre indépendante engagée  
dans l'intégration et l'apprentissage des langues*





## THÉÂTRE, JEU ET INTÉGRATION

Le but de ce cours est de pouvoir s'exprimer en langue luxembourgeoise dans un environnement détendu et créatif.

La participation ne requiert aucune compétence préalable. Le cours s'adresse aux jeunes et aux adultes de langue étrangère de tous âges qui souhaitent apprendre le luxembourgeois de façon ludique et pratique. À l'aide de scènes dynamiques de théâtre, les participants enrichissent leur vocabulaire et apprennent à prononcer les mots. Dans des jeux de rôle, ils interprètent des scènes de la vie quotidienne et improvisent des dialogues en luxembourgeois. Une présentation de petites scènes est prévue à la fin de l'année.

Osez le théâtre : on va bien s'amuser !

## LA FORMATRICE

Diane Catani, professeure et pédagogue de théâtre indépendante engagée dans l'intégration et l'apprentissage des langues

## QUAND ?

Tous les lundis à partir du 6 octobre 2025, de 19h à 21h

## OÙ ?

Maison des Jeunes, 37, route d'Esch, L-3230 Bettembourg

## INSCRIPTION

Avant le 26 septembre 2025 auprès de l'Administration communale de Bettembourg. Formulaire à télécharger sur [bettembourg.lu/formulaires](https://bettembourg.lu/formulaires)

## PARTICIPATION GRATUITE





# WHAT IF WE PLAYED AT SPEAKING LUXEMBOURGISH?

## **THEATRE, PLAY, AND INTEGRATION**

The aim of this course is to help you express yourself in Luxembourgish in a relaxed and creative environment. No prior knowledge or experience is required.

The course is intended for young people and adults of all ages whose first language is not Luxembourgish, and who wish to learn it in a fun and practical way. Through dynamic theatre scenes, participants expand their vocabulary and learn to pronounce words. In role-playing activities, they act out everyday situations and improvise dialogues in Luxembourgish. A presentation of short scenes is planned at the end of the year. Dare to try theatre – it will be fun!

## **THE TRAINER**

Diane Catani, independent theatre teacher and pedagogue, committed to integration and language acquisition

## **WHEN?**

Every Monday from October 6, 2025, from 7:00 PM to 9:00 PM

## **WHERE?**

Maison des Jeunes, 37, route d'Esch, L-3230 Bettembourg

## **REGISTRATION**

Before 26 September 2025 with the Bettembourg municipal administration. Form can be downloaded from [bettembourg.lu/formulaires](https://bettembourg.lu/formulaires)

## **FREE PARTICIPATION**

---



# E SE BRINCÁSSEMOS A FALAR EM LUXEMBURGUÊS?

## TEATRO, JOGO E INTEGRAÇÃO

O objetivo deste curso é permitir-lhe exprimir-se em luxemburguês num ambiente descontraído e criativo. A participação não requer quaisquer competências prévias.

O curso destina-se a jovens e adultos falantes estrangeiros de todas as idades que queiram aprender o luxemburguês de uma forma divertida e prática. Através de cenas de teatro dinâmicas, os participantes alargam o seu vocabulário e aprendem a pronunciar as palavras. Na encenação, representam cenas da vida quotidiana e improvisam diálogos em luxemburguês. Está previsto para o final do ano uma apresentação de cenas curtas em luxemburguês.

Atreva-se a fazer teatro, vamos divertir-nos!

## A FORMADORA

Diane Catani, professora de teatro e educadora freelancer, empenhada na integração e na aquisição de línguas.

## QUANDO?

Todas as segundas-feiras, a partir de 6 de outubro de 2025, das 19h00 às 21h00

## ONDE?

Maison des Jeunes, 37, route d'Esch, L-3230 Bettembourg

## INSCRIÇÃO

Antes de dia 26 de setembro de 2025 na Junta de Freguesia de Bettembourg. Formulário disponível para download em [bettembourg.lu/formulaires](https://bettembourg.lu/formulaires)

## PARTICIPAÇÃO GRATUITA

# 04

# LANGUE ANGLAISE

*Welcome to the world of English*



## DESCRIPTION DES COURS

Les nouveaux intéressés ou les personnes ayant déjà suivi nos cours de langue anglaise auront la possibilité de choisir entre les différents degrés.

## CERTIFICATION

Certification de participation de la commune (condition : 70 % de participation).

## INSCRIPTION

Avant le 26 septembre 2025 auprès de l'Administration communale de Bettembourg.

Formulaire à télécharger sur [bettembourg.lu/formulaires](http://bettembourg.lu/formulaires)

Le nombre de participants est limité à 20 personnes.

## RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

David GUDENDORFF, T. 51 80 80 2283

	A1 Débutants	A2 Débutants	B1 Intermédiaires	Avancés (Conversation)
<b>Date de début</b>	6 octobre 2025	8 octobre 2025	8 octobre 2025	6 octobre 2025
<b>Horaires</b>	Lundi de 18h30 à 20h30 (sauf vacances scolaires)	Mercredi de 18h30 à 20h30 (sauf vacances scolaires)	Mercredi de 9h30 à 11h30 (sauf vacances scolaires)	Lundi de 18h30 à 20h30 (sauf vacances scolaires)
<b>Durée</b>	Environ 50 heures	Environ 50 heures	Environ 50 heures	Environ 50 heures
<b>Frais</b>	37 €	37 €	37 €	37 €
<b>Objectif du cours</b>	Communiquer de façon simple dans la vie quotidienne.	Communiquer de façon simple dans la vie quotidienne.	Communiquer dans la vie quotidienne.	Comprendre et parler l'anglais dans la vie de tous les jours.
<b>Lieu de formation</b>	KulTourhaus (rue de l'École)	KulTourhaus (rue de l'École)	École de Huncherange (rue de l'École)	École de Huncherange (rue de l'École)

# 05

# LANGUE ITALIENNE

*Parla italiano?*



Vu le bon déroulement des cours de langue italienne des dernières années, l'association italo-luxembourgeoise Bettembourg/Dudelange, avec le soutien du ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse, du Lycée technique Nic-Biever et des communes de Dudelange et de Bettembourg, organisera une 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> année et enfin un cours pour avancés avec lecture, vocabulaire, analyse de textes, conversations et discussions sur des textes choisis par le chargé de cours ou par les élèves.

Ainsi, les nouveaux intéressés ou les personnes ayant déjà suivi nos cours de langue italienne auront la possibilité de choisir entre les différents niveaux.

### **FRAIS D'INSCRIPTION**

150 € (21 séances de 2 h et 25 séances de 1,5 h)

30 € (coût du livre valable pour les cinq années)

**Frais d'inscription : 150 € – paiement sur place**

Analyse de textes choisis et discussions au cours de langue italienne pour avancés.

Les personnes débutantes ayant suivi le cours jusqu'à Noël se verront remettre un dictionnaire français/italien gracieusement offert par l'Association italo-luxembourgeoise.

### **CERTIFICATION**

Le certificat du ministère de l'Éducation nationale n'est établi que si la personne ayant suivi le cours a été présente à 70 % des leçons données (soit 15 leçons pour 42 h et 18 leçons pour 37,5 h).

### **RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES**

Pour tout renseignement supplémentaire, téléphonez au numéro 51 68 52, au +352 621 275 873 le soir après 19h ou par e-mail : [piccomen@pt.lu](mailto:piccomen@pt.lu)

### **RÉUNIONS D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION**

**Date :** mercredi 17 septembre 2025 de 18h30 à 20h30

**Lieu :** KulTourhaus Huncherange, 8, rue de l'École

**Date :** jeudi 18 septembre 2025 de 18h30 à 20h30

**Lieu :** Hôtel de Ville, 31, avenue Grande-Duchesse Charlotte, Dudelange



## COURS À HUNCHERANGE

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

	Intermédiaire Cycle 2 A2 LA-IT-113	Avancé 3 B1 LA-IT-111	Avancé 5 C1 LA-IT-114	Conversation LA-IT-116
<b>Dates</b>	Du 09.10.2025 au 26.03.2026	Du 08.10.2025 au 25.03.2026	Du 07.10.2025 au 24.03.2026	Du 06.10.2025 au 04.05.2026
<b>Horaires</b>	Jeudi de 18h30 à 20h30	Mercredi de 18h30 à 20h30	Mardi de 18h30 à 20h30	Lundi de 17h30 à 19h
<b>Durée</b>	Environ 42 heures	Environ 42 heures	Environ 42 heures	Environ 37,5 heures
<b>Frais d'inscription</b>	150 € + 30 € (coût du livre valable pour les cinq années)	150 € + 30 € (coût du livre valable pour les cinq années)	150 € + 30 € (coût du livre valable pour les cinq années)	150 € + 30 € (coût du livre valable pour les cinq années)



## COURS À DUDELANGE

Lycée technique Nic-Biever, rue Nic Biever, Bât. Wolkeschdall

	<b>Débutant</b> A1 LA-IT-101	<b>Avancé 3</b> B1 LA-IT-110	<b>Intermédiaire</b> A2 LA-IT-105	<b>Avancé 4</b> B2 LA-IT-115
<b>Dates</b>	Du 08.10.2025 au 25.03.2026	Du 08.10.2025 au 25.03.2026	Du 06.10.2025 au 23.03.2026	Du 06.10.2025 au 23.03.2026
<b>Horaires</b>	Mercredi de 18h30 à 20h30	Mercredi de 18h30 à 20h30	Lundi de 18h30 à 20h30	Lundi de 18h30 à 20h30
<b>Durée</b>	Environ 42 heures	Environ 42 heures	Environ 42 heures	Environ 42 heures
<b>Frais d'inscription</b>	150€ + 30€ (coût du livre valable pour les cinq années)	150 € + 30 € (coût du livre valable pour les cinq années)	150€ + 30€ (coût du livre valable pour les cinq années)	150€ + 30€ (coût du livre valable pour les cinq années)

# 06

# PARLEZ-VOUS FRANÇAIS ?

*Cours de conversation pour avancés*



**QUAND ?**

**Date de début :** 7 octobre 2025

**Horaire :** mardi de 18h30 à 20h30 (sauf vacances scolaires)

**Durée :** environ 50 heures

**Prix :** 37 €

**OBJECTIFS DU COURS**

Comprendre et parler le français dans la vie de tous les jours.

**LIEU DE FORMATION**

KulTourhaus (rue de l'École)

**CERTIFICATION**

Certification de participation de la commune (condition : 70 % de participation)

**INSCRIPTION**

Avant le 26 septembre 2025 auprès de l'Administration communale de Bettembourg.

Formulaire à télécharger sur [bettembourg.lu/formulaires](http://bettembourg.lu/formulaires)

Le nombre de participants est limité à 16 personnes.

**RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES**

David GUDENDORFF, T. 51 80 80 2283

# 07

# COURS INDIVIDUELS DE SMARTPHONE POUR SENIORS

*Le GSM et ses fonctions*





De nos jours, le GSM est un moyen de communication presque indispensable et très utile, notamment pour les personnes âgées. Cependant, le grand nombre d'applications qu'offre un GSM le rend compliqué à maîtriser. C'est pourquoi la commune offre des formations individuelles pour seniors afin d'explorer votre GSM et d'en découvrir les fonctions.

**ORGANISATEUR**

Administration communale de Bettembourg

**LIEU DE FORMATION**

Commune de Bettembourg

**INSCRIPTION**

Veuillez contacter Marc KÜNTZINGER au 51 80 80 2278 ou au 51 80 80 2871 à partir du 15 septembre 2025 pour fixer un rendez-vous.

# 08

# FORMATION AU BABY-SITTING

*Un atout pour garder les tout-petits*





## **DATES**

13 au 17 juillet 2026

Lundi-vendredi

## **LIEU DE FORMATION**

KulTourhaus, Huncherange

## **DESCRIPTION DU COURS**

La formation annuelle au baby-sitting propose des informations sur les thèmes suivants :

- Les différentes phases du développement de l'enfant
- Les différents styles d'éducation
- Notions des soins et d'hygiène
- Que faire en cas d'urgence ?
- Domaine d'activités et limites du baby-sitting
- Comment développer les compétences de l'enfant ?

La formation aura lieu en luxembourgeois et s'adresse principalement aux jeunes à partir de 14 ans.

Le Service à l'égalité des chances se réjouirait aussi de participants masculins.

Les personnes intéressées peuvent contacter le :

Service à l'égalité des chances

T. 51 80 80 2264

E-mail : [egalite@bettembourg.lu](mailto:egalite@bettembourg.lu)

**Délai des inscriptions : 10 juillet 2026**

# 09

# ATELIER DE CRÉATIVITÉ

*Peinture et arts plastiques pour  
les enfants des cycles 3.2 et 4*





### **DATES & HORAIRES**

**Groupe 1** : les mardis de 14h à 15h30

**Groupe 2** : les mardis de 15h45 à 17h15

### **LIEU DE FORMATION**

Pavillon d'Art, rue des Cheminots, Bettembourg

L'atelier de créativité sera organisé pour les enfants des cycles 3.2 et 4.

La peinture et les arts plastiques se trouvent au centre des activités.

### **INSCRIPTION**

Une fiche d'inscription sera distribuée dans les classes au début de l'année scolaire.

### **FRAIS D'INSCRIPTION**

20 € (par enfant et par année)

### **RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES**

Patricia GARCIA, T. 51 80 80 2282

# 10

# ART DE LA SCULPTURE

*Formateur :  
Denis HILT, artiste pluridisciplinaire*





### **DATES & HORAIRES**

Les mercredis de 19h à 21h  
1, 8, 15 et 22 octobre 2025  
12, 19 et 26 novembre 2025  
3 décembre 2025

### **LIEU DE FORMATION**

Pavillon d'art, rue des Cheminots, Bettembourg

### **LANGUE**

Français

### **DESCRIPTION DU COURS**

8 séances pour découvrir la sculpture par le modelage.  
Repartez avec vos œuvres à la fin des ateliers.

### **FORMATEUR**

Denis HILT, artiste pluridisciplinaire  
artepius.fr  
instagram.com/lespatzlorrain

### **INSCRIPTION**

Avant le 25 octobre 2025 auprès de l'Administration communale de Bettembourg.  
Formulaire à télécharger sur [bettembourg.lu/formulaires](http://bettembourg.lu/formulaires)

### **FRAIS D'INSCRIPTION**

Prix : 75 €



# 11

# POTERIE

*Travail de la terre*

*Formateur :  
Gabriel HEITZ, artisan potier*





## **DATES & HORAIRES**

Les mardis de 19h à 21h

30 septembre 2025

7 et 14 octobre 2025

4 et 11 novembre 2025

9 et 16 décembre 2025

6 janvier 2026

## **LIEU DE FORMATION**

Au Pavillon d'art (rue des Cheminots à Bettembourg)

## **LANGUE**

Français

## **DESCRIPTION DU COURS**

S'il y a eu un inventeur de bol, il l'a certainement imaginé en recueillant de l'eau dans ses mains pour boire ou en observant un trou dans un arbre ou dans un rocher après la pluie.

Aujourd'hui, on n'a plus besoin de réinventer les bols, mais on va essayer d'en faire sans l'aide d'une machine, juste avec ses mains, quelques outils en bois et son imagination.

On commencera par la base, c'est-à-dire confectionner des bols, puis on essaiera de réaliser des objets utiles comme des cruches, des vases, des saladiers ou encore des théières.

On fera aussi des choses qui ne servent à rien parce qu'on en a tout autant besoin. Et après on va décorer toutes ces pièces pour qu'elles nous plaisent.

## **FORMATEUR**

Gabriel HEITZ, artisan potier

## **INSCRIPTION**

Avant le 19 septembre 2025 auprès de l'Administration communale de Bettembourg.

Formulaire à télécharger sur [bettembourg.lu/formulaires](http://bettembourg.lu/formulaires)

## **FRAIS D'INSCRIPTION**

Prix : 75 €

# 12

## SPORTS & LOISIRS

*Sports et mouvements sont devenus une partie essentielle de nos loisirs. Beaucoup de gens retrouvent ici leur équilibre par rapport aux défis du quotidien.*



**LIEU**

Centre de natation « An der Schwemm »  
10, rue J.H. Polk, Bettembourg

<b>Catégorie</b>	<b>Cours</b>
Cours de natation pour enfants	Level 1, Level 2, Level 3
Cours de natation pour adultes	Level 1, Level 2, Level 3
Cours d'Aquafitness	Aqua Fit, Aqua Jogging, Aqua Gym, Aqua Gym 55+
Kids	Sport for Kids, Hip Hop, Ninja Kids, Vëlosschoul
Outdoor	Nordic Walking, Course à pied
Cardio Fitness	Cardio Trampoline, Piloxing, Zumba
Functional Training	Mëttesstonn, Soft Gym Stretch, Functional Soft Gym, Mindful Cross Training, Cross Training Endurance, Cross Training Strength
Body & Mind	Hatha Yoga, Qi Gong, Pilates, Pilates Concept, Pilates Stretch, Yin Yoga, Yoga Pregnancy & Postpartum, Meditational Mobility
Best Ager 55+	Soft Gym 55+, Fitness & Gym 55+, Cross Training 55+, Danse 55+
Divers	Indoor Cycling, Krav Maga
Mindful Bodywork	Body Concept, Core Work, Vinyasa Yoga, Functional Mobility

**RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES**

Pour tout renseignement supplémentaire, veuillez consulter le site [schwemm.lu](http://schwemm.lu) ou contacter l'accueil du centre de natation « An der Schwemm » au 265 295 1.

# 13

# SECOURISME

*Apprenez vous aussi les mesures à prendre pour agir correctement en cas d'urgence.*





### **DATES & HORAIRES**

Les samedis de 8h à 12h  
11, 18 et 25 octobre 2025  
15 novembre 2025

### **LIEU DE FORMATION**

Ancienne école primaire de Huncherange

### **LANGUE**

Luxembourgeoise

### **LES PREMIERS SECOURS SONT VITAUX**

Les risques d'accident sont partout : à la maison, au travail, sur la route, à l'école et pendant les loisirs. Toute personne prête à apprendre les premiers secours peut réduire considérablement le risque de conséquences graves pour son entourage. Les premiers secours ne sont pas seulement appliqués en cas d'accident, mais aussi en cas de maladie aiguë ou d'intoxication présentant un risque mortel.

### **AIDER EST UN DEVOIR**

Toute personne qui attend une aide appropriée de la part de ses semblables en cas d'urgence devrait elle-même être capable d'aider les autres. Aider en cas d'urgence est un devoir moral et juridique. Celui qui ne porte pas secours en cas d'accident, de danger ou de détresse peut même, dans certains cas, s'exposer à des sanctions.

### **LES OBJECTIFS DE CE COURS SONT :**

- Mise en sécurité du lieu d'incident/appeil d'urgence standardisé et structuré ;
- Reconnaissance et prise en charge primaire d'urgences médicales et traumatologiques ;
- Réanimation cardio-pulmonaire de base moyennant l'utilisation d'un défibrillateur externe automatique (DEA) ;
- Arrêt d'hémorragies critiques, mobilisation de victimes, etc.

### **DÉLAI D'INSCRIPTION**

Avant le 3 octobre 2025 auprès de l'Administration communale de Bettembourg.  
Formulaire à télécharger sur [bettembourg.lu/formulaires](http://bettembourg.lu/formulaires)

### **FRAIS D'INSCRIPTION**

La participation à la formation est gratuite.

### **IMPORTANT**

Présence obligatoire durant les 16 heures du cours pour l'obtention du diplôme.

**LE CGDIS  
PROPOSE AUSSI  
DES COURS**  
Plus d'informations sur :  
[cours.cgdis.lu](http://cours.cgdis.lu)

# JACQUINOTSGAART

Jardin communautaire | Gemeinschaftsgaart  
Jardinons ensemble

« Du bio, du beau, du durable, des semences reproductibles de la diversité cultivée... Venez vous divertir, apprendre à jardiner, partager les récoltes, partager nos réunions et auberges espagnoles dans la joie et la bonne humeur. » *Les bénévoles qui font vivre le jardin*

Le jardin communautaire est un jardin cultivé et géré par des citoyens en collaboration étroite avec la commune de Bettembourg, en direction d'autres citoyens. Le projet se base sur des valeurs de convivialité, de solidarité, de partage et de respect des êtres vivants. On y trouve un espace de découverte et d'apprentissage. Des formations et des ateliers autour du jardinage écologique, de la permaculture et du bien-être sont régulièrement proposés.

## BRUNCH-JARDINAGE :

Tous les premiers et troisièmes mercredis du mois, à partir de 10h, vous serez offerts café, thé, croissants, sandwiches, etc.

## AUBERGE ESPAGNOLE :

Rejoignez-nous au Jacquinotsgaard le dernier vendredi de chaque mois à 18h, d'avril à octobre, pour un repas partagé convivial. Chaque participant est invité à apporter un plat et une boisson selon ses moyens. Si la météo est mauvaise, la soirée pourra être reportée ou annulée. Venez nombreux pour partager un moment chaleureux et gastronomique !



Pour toute information concernant la participation au projet,  
veuillez prendre contact avec :

Franciane LOUDUN | 621 797 427 | francianeloudun@hotmail.com  
Michèle PERRIN-TAILLAT | 621 740 499 | perrin.taillat@gmail.com  
Amelia ROGERIO | 621 705 071 | amelia.rogerio25@gmail.com  
Didier LÉCAILLON | 621 385 454 | djm.lecaillon@gmail.com

**« L'APPREN-  
TISSAGE EST  
UN TRÉSOR  
QUI SUIVRA SON  
PROPRIÉTAIRE  
PARTOUT. »**

*PROVERBE CHINOIS*

