

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

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

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

Dienstag / mardi 01.10.

Parcours de la mémoire

09h30, Parking Centre Sportif

Donnerstag / jeudi 03.10.

**Singen wir gemeinsam /
Chantons ensemble**

15h00, deForum

Freitag / vendredi 04.10.

Klangreise / Voyage sonore

10h00, KulTourhaus

Samstag / samedi 05.10.

Yoga Workshop

10h30, deForum

Dienstag / mardi 08.10.

Pilzwanderung / Balade mycologique

14h00, Parking Bëschkierfecht /
cimetière forestier

Mittwoch / mercredi 09.10.

Petanque Tournoi

15h00, Piste: cité Beaulieu, Noertzange

Donnerstag / jeudi 10.10.

Thé Dansant – Lisa Mariotto

15h00, KulTourhaus

MOUNT VUN DE SENIOREN

Programm 2024 / Programme 2024



Samstag / samedi 12.10.

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

10h30, KulTourhaus

Mittwoch / mercredi 16.10.

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

19h00, Ciné Le Paris

Freitag / vendredi 18.10.

Klangreise / Voyage sonore

15h00, KulTourhaus

Mittwoch / mercredi 23.10.

Blumenkurs / Cours floral

16h00, Jugendhaus

Samstag / samedi 26.10.

Yoga Workshop

10h30, KulTourhaus

Dienstag-Donnerstag / mardi-jeudi

29.10.-31.10

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

09h00, KulTourhaus

Parcours de la mémoire



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

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



Dienstag / *mardi* 01.10.



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



09h30 - 11h30



Parking Centre sportif
Bettembourg



24.09.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

elis gemeng

Singen wir zusammen

Chantons ensemble



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

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



Donnerstag / jeudi 03.10.



15h00 - 17h00



deForum



01.10. (begrenzte Plätze/
places limitées)

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beeteburg:
hünchereng
näerzeng

eis gemeng

Begeben sie sich auf eine Klangreise

Embarquez pour un voyage sonore



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

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

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



Freitag / vendredi

04.10. 10h00 - 11h00

18.10. 15h00 - 16h00



KulTourhaus –
Salle des mandolinistes



01.10. (begrenzte Plätze/
places limitées)



LU



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



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

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obelers
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

Yoga Workshop



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

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



Samstag / samedi



05.10. deForum



26.10. KulTourhaus - Salle des mandolinists



10h30 - 11h30



LU/FR



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



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



Lea Schonne – professeure de Hatha Yoga

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hünchereng
näerzeng

eis gemeng

Pilzwanderung

Balade mycologique



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

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



Dienstag / mardi 08.10.



LU



14h00 - 16h30



01.10.



Parking Bëschkierfecht /
cimetièr forestier



Groupe de Recherche
Mycologique - SNL

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

Petanque Tournoi



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

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



Mittwoch / mercredi 09.10.



15h00 - 17h00



Petanque Piste - Cité Beaulieu
Noertzange



07.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beeteburg:
hünchereng
näerzeng

eis gemeng

Thé Dansant – Lisa Mariotto



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

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



Donnerstag / jeudi 10.10.



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



15h00 - 17h00



KulTourhaus



08.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

Wenn Yoga und Klänge sich vereinen

Quand yoga et sons s'unissent



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

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



Samstag / samedi 12.10.



KulTourhaus – Salle des mandolinists



10h30 - 11h30



LU



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



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



10.10. (begrenzte Plätze / *places limitées*)

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beeteburg:
hünchereng
näerzeng

eis gemeng

Filmabend : In voller Blüte



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

Nach der Vorführung wird ein Freundschaftsgetränk angeboten.



Mittwoch 16.10.



19h00 - 21h00



Ciné Le Paris



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



VO - Untertitel Deutsch

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

Workshop für kreatives Gestalten mit Blumen

Atelier de création floristique



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

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

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



Mittwoch / *mercredi* 23.10.



16h00 - 18h00



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



Jeanette Lobner – Floristin,
Floristikatelier Filsdorf



15.10. (begrenzte Plätze/
places limitées)

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obeler
fenneng:beeteburg:
hünchereng
näerzeng

eis gemeng

Babysittingausbildung für Großeltern

Formation au babysitting pour grands-parents



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

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



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



09h00 - 12h00



LU



KulTourhaus



25.10.

Umeldung / Inscription :



+352 51 16 06-8001



deforum@elisabeth.lu

obelers
fenneng:beeteburg:
hünchereng
näerzeng

eis gemeng