



Mount vun de Seniorenen Mois des Seniors 1.–29. Oktober 2026

Organiséiert vum Service à l'égalité des chances
an der Commission des seniors et de l'inclusion,
an Zesummenaarbecht mam Club Aktiv+ deForum.

Organisé par le service à l'égalité des chances
et de la commission des seniors et de l'inclusion
en collaboration avec le Club Aktiv+ deForum.

Documentaire : Ma vie est un défi



Je 01.10.



19:30



Ciné Le Paris

Yves Auberson a appris qu'il était atteint de la maladie de Parkinson à l'âge de 35 ans. Au lieu de se laisser abattre, il a décidé de relever un défi incroyable : parcourir plus de 1 000 km à pied à travers les Alpes. Et il a réussi !

Son histoire montre que bouger est très important lorsqu'on vit avec la maladie de Parkinson. L'activité physique aide à stimuler le cerveau, améliore l'équilibre et permet de mieux vivre au quotidien. Pas besoin de gravir les Alpes : chaque activité, même une simple marche, peut faire la différence.



De Stephan Rytz | Documentaire | Suisse |
2023 | 84 min. | VO fr.

Après la projection, les associations Amicale ParkinsonNet Luxembourg, Parkinson Luxembourg et la Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé seront présentes pour répondre à vos questions, échanger avec vous et vous faire découvrir leurs actions.

① Entrée libre | Tickets: leparis.lu

Un verre de l'amitié sera offert.

👤 Service à l'égalité des chances,
Parkinson Luxembourg, Commission
des seniors et de l'inclusion, deForum

No hit wonder



Do 15.10.



19:00



Ciné Le Paris

Daniel war früher ein erfolgreicher Sänger. Heute läuft in seinem Leben vieles schief. Nach einem Suizidversuch kommt er in eine psychiatrische Klinik. Dort trifft er auf die Ärztin Dr. Lissi Waldstett. Sie macht ihm einen besonderen Vorschlag: Daniel soll mit einer Gruppe einsamer Menschen singen.

Was zunächst widerwillig beginnt, entwickelt sich zu einer bewegendem Reise voller Humor, neuer Begegnungen und Hoffnung. Ein Film, der zeigt, wie Musik Menschen verbinden und neue Lebensfreude schenken kann.

Von Florian Dietrich | Mit Florian David Fitz, Nora Tschirner, Jasmin Shakeri
Drama Komödie | Deutschland | 2025
118 min. | Dt. OV.



① Eintritt frei | Tickets: leparis.lu

Für einen Umtrunk ist gesorgt.

👤 Service à l'égalité des chances,
Commission des seniors et de
l'inclusion, deForum



Informatiouns Nomëtteg

 **Fr 17.10.**

 **15:00**

 **deForum**

Léiert d'Associatiounen Mäi Wëllen,
Mäi Wee, de Gero-Kompetenzzenter fir
den Alter, SIMPA an den Office social
commun de Bettembourg, Frisange,
Roeser kennen.

No de Presentatioune kënnt Dir Iech un
den Informatiounsstänn iwwer d'Offeren
informéieren an am perséinleche
Gespréich Är Froe stellen.

Eng Kaffisstuff bitt d'Geleeënheet, de
Nomëtteg a gemittlecher Atmosphär
auskléngen ze loossen.

 Entrée fräi | Umeldung bis den
9. Oktober: 51 16 06 8001,
deforum@elisabeth.lu | Barrierefräiheet
 Service à l'égalité des chances, deForum

Atelier: Wëllkraiderapdikt

📅 **Sa 17.10.**

🕒 **10:00 – 13:00**

📍 **deForum**

Hexenküche und Naturprodukte –
Kräuterhexe Viola Turco

Bereet Iech op déi kal Joreszäit vir an
entdeckt an dësem Atelier d'Heelkraaft
vun den Hierschtwëllkraider a -planzen.

D'Viola Turco weist Iech, wéi Dir d'Kraider
richteg benotzt, erkläert hir Wierkung a
gëtt vill praktesch Tipps fir den Hierscht
a Wanter. Dono stellt Dir Är eege Kraider-
Houschtkamellen, en Otemfräi-Balsam an
eng Téimëschung hier.



① Entrée fräi | Umeldung bis den
9. Oktober: 51 16 06 8001
deforum@elisabeth.lu | Barrierefräiheet
👤 Service à l'égalité des chances
Partenariat: deForum

Thé dansant



Mer 21.10.



15:00 – 18:00



KulTourhaus

(FR)

Profitez d'un agréable après-midi en musique lors de ce thé dansant, animé par le Duo Catherine & Fabrice.

Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, laissez-vous porter par un répertoire varié, dansez et partagez un beau moment de rencontre et de détente.

Nous nous réjouissons de vous accueillir nombreux.

(LU)

Kommt op e stëmmungsvollen Danznomëtteg mam Duo Catherine & Fabrice a genéisst e puer flott Stonnen.

An enger gemittlecher Atmosphär loosst Iech vun enger schéiner Auswiel u Lidder matdroen, danzt a verbréngt eng schéin Zäit a gudder Gesellschaft.

Mir freeën eis op Äre Besuch.

① Entrée libre/Entrée Fräi |

Inscription/Umeldung:

egalite@bettembourg.lu | Accessibilité

sans barrière/Barrierefräiheet

deforum@elisabeth.lu



Service à l'égalité des chances,
deForum, Commission des seniors
et de l'inclusion





Beschte Seniore-Quiz am Duerf

3. Editioun

 **Do 22.10.**

 **15:00 – 18:00**

 **Château de Bettembourg, Salle des fêtes**

De Club Aktiv+ deForum,
an Zesummenaarbecht mam Service
à l'égalité des chances an der
Commission des seniors et de
l'inclusion, invitéiert Iech op déi
3. Editioun vum Beschte Seniore-Quiz
am Duerf.

An Ekippe bis zu 4 Leit kënt Dir Äert
Allgemengwëssen an ënnerschiddleche
Rubricken ënner Beweis stellen – Spaass
a spannend Momenter garantéiert an Är
Ekippe kann e flotte Präis gewannen!

Keng Angscht: jidderee ka säin Deel
bäidroen, fir dass d'Ekippe Erfolleg huet.
Kommt mat – maacht mat – a gewannt
mat!

Fir Gedréngs a kleng Schneekegkeete
suerge mir natierlech och!

Quizzmaster: Alain Schilling

 **Entrée Fräi | Umeldung bis den 19.10.:**
deforum@elisabeth.lu, 51 16 06 8001
Barrierefräiheet

 **Service à l'égalité des chances,**
deForum, Commission des seniors
et de l'inclusion



Expo : Valérie Strecker-Steffen



Fr 23.10. – So 01.11.



9:00 – 18:00



Résidence pour personnes âgées « an de wisen »

Vernissage: 23.10. | 15:00

Visite Guidée: 27.10. | 15:00

(LU)

Méi wéi 1.274 Kanner huet d'Hiewann
Valérie Strecker an hirer privater
Maternité zu Beetebuerg op d'Welt
bruecht.

Duerch Fotoen, Objeten aus deer Zäit,
Témoignagen an Archivmaterial erzielt
dës Ausstellung de beandrockende
Parcours vun dëser engagéierter Fra – an
ënnersträicht déi wichteg Roll vun den
Hiewannen an der lokaler Geschicht an zu
Lëtzebuerg.

(FR)

Plus de 1 274 bébés ont vu le jour grâce à
la sage-femme Valérie Strecker dans sa
maternité privée à Bettembourg.

À travers photos, objets, témoignages
et archives, cette exposition retrace
le parcours inspirant de cette femme
engagée, témoin du rôle essentiel des
sages-femmes dans l'histoire locale et au
Luxembourg.

① Entrée Fräi/Entrée libre

Infos: 51 80 80 2837,
egalite@bettembourg.lu
Barrierefräiheet/Accessibilité
sans barrière

👤 Service à l'égalité des chances,
an de wisen, deForum



Tröppeltour: Entdeckt den Naturpad duerch den Ellergronn

 **Do 29.10.**

 **9:30 – 15:00**

 **Ellergronn**

(LU)

D'Naturschutzgebitt ass Deel vum Natura 2000 – Gebitt Anciennes minières Ellergronn, dat zu engem europäesche Reseau vu geschützten Gebidder gehéiert, fir wäertvoll Liewensraim an hir Biodiversitéit ze erhalen.

Nom Rondgang: Iessen an der Brasserie D'Schmëdd. Menu op der Plaz ze bezuelen.

(FR)

Randonnée: Découvrez le sentier de la réserve naturelle Ellergronn

La réserve fait partie du site Natura 2000 – Anciennes minières Ellergronn, qui appartient à un réseau européen de zones protégées pour conserver les habitats précieux et leur biodiversité.

Après la randonnée: repas à la Brasserie D'Schmëdd. Menu à régler sur place.

 Rdv Place de l'église, Départ Navette 9:30
Umeldung bis den 20.10.: 51 16 06 8001,
deforum@elisabeth.lu

 Service à l'égalité des chances, deForum