



MSL
LLSP & FSPL
Multiple Sclérose
Lëtzebuerg

JANVIER
FÉVRIER
MARS
AVRIL

2026

#04 · 2025

Activity BOOK

🇫🇷 Vivre et bouger avec la SEP

🇩🇪 Leben und sich regen mit MS



www.msl.lu

EVENT

LEARNING

SPORT

CALENDAR

LIFE BALANCE

MEETUP
GROUPS



Siège social

An der Bongeschgewan
48, rue du Verger
L-2665 Luxembourg

Adresse postale

MS-Day Center um BILL
Maison 1b | L-7425 BILL
Tél: 26 61 05 56
www.msl.lu | info@msl.lu

Print & Design

Réalisation : JH Communication
Imprimé au Luxembourg
sur papier écologique PEFC/FSC

Protection des données :

Toutes vos données restent confidentielles et ne seront transmises qu'aux responsables des activités, qui recevront uniquement la liste des noms, emails et des numéros de téléphone nécessaires à l'organisation des cours.

Schutz der Daten:

Alle Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nur an die Verantwortlichen der Aktivitäten weitergegeben, die lediglich eine Liste mit Namen, E-mail und Telefonnummern erhalten, die für die Organisation der Kurse benötigt werden.

SOMMAIRE

INHALTSVERZEICHNIS

EVENT

- 04** Cours de cuisine
- 05** Workshop Alexandertechnik
- 06** World MS Day
- 07** Grill um Bill

LEARNING

- 08** Formation en gestion de l'énergie
- 09** Energiemanagement Schulung
- 10** L'école de la SEP

CALENDAR

- 12** MSL calendar 2026 : save the dates !

SPORT

- 15** MS-Aquasport
- 16** Cours de Yoga Résidence Al Esch
- 17** Cours de Yoga Um Bill

LIFE BALANCE

- 18** Cours mindfulness pleine conscience

MEETUP GROUPS

- 19** MS Clibbchen Norden
- 20** Café des langues résidence Al Esch
- 21** Groupe de parole résidence Al Esch
- 22** Fridays in Esch


31.01.2026

COURS DE CUISINE

KITCHEN-SKILLS FOR WELL-BEING !

LE BIEN-ÊTRE DANS L'ASSIETTE !

■ ■ Cuisinons et dégustons ensemble.

Rejoignez-nous pour un moment convivial placé sous le signe du bien-être et de la gourmandise ! Lors de cet atelier culinaire, la diététicienne Stéphanie Rosquin vous guidera pas à pas pour préparer des recettes simples, équilibrées et savoureuses. Cuisinons et dégustons ensemble dans une ambiance chaleureuse et détendue !



Samstag, 31.01.2026

10:00 - 14:00



MS Day Center „um Bill“

Maison 1b, L-7425 Bill



Inscription / Anmeldung

inscription@msl.lu

T. 26 61 05 56

jusqu'au 26 janvier 2026



Frais / Kosten

35€ /pers.



Gemeinsam kochen und genießen.

Kommen Sie zu einem geselligen Moment rund um Wohlbefinden und Genuss! Bei diesem Kochkurs zeigt Ihnen die Ernährungsberaterin Stéphanie Rosquin, wie Sie einfache, ausgewogene und leckere Gerichte zubereiten. Lasst uns gemeinsam in einer herzlichen und entspannten Atmosphäre kochen!



21.03.2026

WORKSHOP ALEXANDER- TECHNIK

Der Workshop wendet sich an alle, die mehr über die Balance zwischen Körper und Denken erfahren und erspüren möchten. Spielerisch erforschen wir das Verhältnis unserer Gedanken zu unsern Bewegungen.

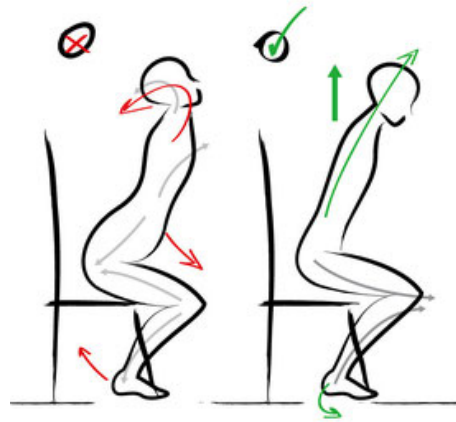
Das hilft Verspannungen zu lösen, uns freier zu bewegen und zu sprechen. Unser Körper und Denken kommt in Balance, wir werden « präsent ».

Mit verbesserter Körperwahrnehmung bringen wir mehr Leichtigkeit in unsern (Job)-Alltag.

Leiterin: Mariette Lentz

Ich bin Opern- und Konzertsängerin und leite eine Gesangsklasse sowie die Opernschule am Conservatoire de Musique du Nord in Ettelbruck/Luxemburg. Während meiner künstlerischen Laufbahn konnte ich die wohlthuende und entlastende Wirkung der Alexander- Technik selbst erfahren.

Meine Ausbildung zur Lehrerin der Alexander- Technik habe ich bei Irma Hesz in Düsseldorf gemacht. Ich unterrichte mittlerweile die Alexander-Technik am Konservatorium in Ettelbruck, sowie auch in diversen Workshops.



Samstag, 21.03.2026

10:00 - 13:00

14:30 - 16:30



MS Day Center „um Bill“

Maison 1b, L-7425 Bill



Inscription / Anmeldung

inscription@msl.lu

T. 26 61 05 56



Frais / Kosten

Beitrag: 40€

Mittagessen: 12€

(bitte bei der Anmeldung eventuelle Unverträglichkeiten angeben)



world**MS**day

30 MAI 2026



Save the date



navigating**MS**together

**05.07.2026**

GRILL UM BILL

**Dimanche / Sonndes**

11:00 - 18:00

**MS Day Center „um Bill“**Maison 1b
L-7425 Bill**Info**info@msl.lu
T. 26 61 05 56**Frais / Kosten**Suivant liste des prix de la
journée

■ Dimanche 5 juillet 2026 : bienvenue à notre traditionnel «Grill um Bill»

Toute l'équipe MSL vous donne rendez-vous pour une nouvelle édition festive et chaleureuse du Grill um Bill !

Dès la fin de matinée, venez profiter d'une ambiance conviviale, de musique, d'animations pour petits et grands, et bien sûr de délicieuses grillades.

Entre amis, en famille ou entre voisins, tout est réuni pour passer un moment détendu et gourmand.

On vous attend nombreux pour partager cette belle journée d'été !



FORMATION EN GESTION DE L'ÉNERGIE (FGE)

■ ■ La Formation à la gestion de l'énergie (FGE) est un traitement destiné aux personnes souffrant de fatigue liée à la SEP, dispensé en groupe par des ergothérapeutes.

Objectifs de la formation à la gestion de l'énergie:

- Vivre un quotidien satisfaisant et bien rempli malgré la Fatigue.
- En tant qu'expert(e) de sa propre énergie, la gérer consciemment
- Utiliser des stratégies énergétiques ciblées pour avoir de l'énergie à disposition pour les activités importantes
- Utiliser systématiquement au quotidien des routines et des habitudes qui ont un effet positif sur le travail, les contacts sociaux et les loisirs.

Consultation Fatigue

Si vous n'avez pas le temps de participer à la formation sur la gestion de l'énergie, vous pouvez contacter Mme Niki KRAUS afin d'élaborer ensemble lors d'une consultation individuelle, des stratégies et des solutions pour faire face à la fatigue.



**■ ■ EN LANGUE
FRANÇAISE**



Mercredi

18:00 - 20:00

29 Avril 2026
06, 13, 20 Mai 2026
03, 10 Juin 2026



Siège social MSL

48, rue du verger
L-2665 Luxembourg



Info

MS Day Center "Um Bill"
Mme Niki Kraus
T. 26 61 05 56
nicole.kraus@msl.lu



Frais

Gratuit

ENERGIE MANAGEMENT SCHULUNG

 **Die Energiemanagement-Schulung (EMS) ist eine Behandlung für Menschen mit MS-bedingter Fatigue, die in der Ergotherapie in Gruppen durchgeführt wird.**

Ziele der Energiemanagement-Schulung:

- Trotz Fatigue einen befriedigenden, ausgefüllten Alltag erleben
- Als Experte/in der eigenen Energie diese bewusst verwalten
- Gezielte Energiestrategien einsetzen, um Energie für wichtige Tätigkeiten zur Verfügung zu haben
- Routinen & Gewohnheiten, die sich positiv auf Arbeit, soziale Kontakte & Freizeit auswirken, im Alltag konsequent einsetzen.

Beratung bei Müdigkeit

Falls Sie keine Zeit haben, um an der Energiemanagement-Schulung teilzunehmen, können Sie Frau Niki KRAUS jederzeit kontaktieren, um in einer Beratungsstunde gemeinsam Strategien und Lösungen im Umgang mit der Fatigue zu erarbeiten.

 **AUF
LUXEMBURGISCH**



Donnerstags
18:00 - 20:00

26, Februar 2026
05, 12, 19, 26 März 2026
16, April 2026



MS Day Center um Bill
Maison 1b
L-7425 Bill



Info
MS Day Center "Um Bill"
Mme Niki Kraus
T. 26 61 05 56
nicole.kraus@msl.lu



Kosten
Gratis

ÉCOLE DE LA SEP

L'offre

5 modules répartis sur l'année 2025/2026, axés sur les connaissances actuelles et présentation de différentes stratégies pouvant aider à mieux vivre avec la maladie. Les modules sont indépendants, de sorte que vous pouvez rejoindre l'offre à n'importe quel moment de l'année.

Les exposés seront tenus soit en langue luxembourgeoise, soit en langue française. Vous trouverez de plus amples informations sur notre site Internet www.msl.lu.

Pour qui ?

L'offre s'adresse à toute personne ayant un diagnostic récent (moins de deux ans) et/ou aux proches intéressés.

Les intervenants

Les modules sont animés par un groupe multidisciplinaire de spécialistes, ayant une connaissance approfondie de la SEP : neurologue, kinésithérapeute, ergothérapeute, psychologue et neuropsychologue, infirmière, diététicienne, collaborateur de l'ADEM.

Thèmes abordés

- La SEP : origines – diagnostic – formes – symptômes
- Traitements et recherche
- Le monde du travail
- Mouvement et sport
- Fatigue et gestion de l'énergie
- Mémoire et concentration
- Traitements alternatifs et complémentaires
- Bien-être psychologique
- SEP et alimentation

Das Angebot

5 Module übers Jahr 2025/2026 verteilt, mit dem Fokus auf aktuellem Wissen und Vermittlung unterschiedlicher Strategien, die helfen können, besser mit der Krankheit zu leben. Die Module sind in sich abgeschlossen, so dass Sie zu jeglichem Zeitpunkt des Jahres hinzustoßen können.

Die Referate werden entweder in luxemburgischer oder in französischer Sprache abgehalten. Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite www.msl.lu.

Für wen ?

Das Angebot richtet sich an alle Personen mit einer aktuellen Diagnose (weniger als zwei Jahre) und/oder an Interessierte aus dem Umfeld.

Die Referenten

Die Module werden von einer multidisziplinären Gruppe von Spezialisten geleitet, die über umfassende Kenntnisse der MS verfügen: Neurologe, Physiotherapeut, Ergotherapeut, Psychologe und Neuropsychologe, Krankenschwester, Ernährungsberater, Mitarbeiter der ADEM.

Themen

- MS: Ursprünge - Diagnose - Verlaufsformen - Symptome
- Behandlungsmöglichkeiten und Forschung
- Arbeitswelt
- Bewegung und Sport
- Fatigue und Energiemanagement
- Gedächtnis und Konzentration
- Alternative und ergänzende Behandlungen
- Psychisches Wohlbefinden
- MS und Ernährung

École DE LA SEP

07.03.2026

Module 4

langue : luxembourgeoise

- Gediechtnes a Konzentratioun, mat der Madamm PIERI Vannina, Neuropsychologin am CHL
- Psychescht Wuelbefannen, mat der Madamm MARES Pascale, Psychologin, Psychotherapeutin – MSL

11.07.2026

Module 5

langue : luxembourgeoise

- Alternativ a komplementar Behandlungen an e puer praktesch Uwendungen, mat der Madamm WITT Monika, MS-nurse – MSL
- An aneren Intervenanten



Samedi / Samstag

9:30 - 12:00



MS Day Center „um Bill“

Maison 1b, L-7425 Bill



Inscription / Anmeldung

inscription@msl.lu

T. 26 61 05 56



Frais / Kosten

GRATUIT / GRATIS

2026 calendar : save the dates !

● Events ● Learning ● Sport ● Life Balance ● Meetup Groups

JANVIER / JANUAR

05.01.2026

● MS-Aquasport

09.01.2026

● Fridays in Esch

09.01.2026

● Cours de Yoga um Bill

12.01.2026

● MS-Aquasport

13.01.2026

● Café des langues Al Esch (FRA)

15.01.2026

● Groupe de parole résidence Al Esch

16.01.2026

● Cours de Yoga um Bill

19.01.2026

● MS-Aquasport

22.01.2026

● Café des langues Al Esch (ENG)

23.01.2026

● Fridays in Esch

23.01.2026

● Cours de Yoga um Bill

26.01.2026

● MS-Aquasport

27.01.2026

● Café des langues Al Esch (ESP)

28.01.2026

● MS Clibbchen Norden

30.01.2026

● Cours de Yoga um Bill

31.01.2026

● Cours de cuisine

FÉVRIER / FEBRUAR

02.02.2026

● MS-Aquasport

06.02.2026

● Fridays in Esch

06.02.2026

● Cours de Yoga um Bill

07.02.2026

● Cours Minfulness pleine conscience

09.02.2026

● MS-Aquasport

10.02.2026

● Café des langues Al Esch (FRA)

12.02.2026

● Café des langues Al Esch (ENG)

12.02.2026

● Groupe de parole résidence Al Esch

13.02.2026

● Cours de Yoga um Bill

14.02.2026

● Cours Minfulness pleine conscience

20.02.2026

● Fridays in Esch

21.02.2026

● Cours Minfulness pleine conscience

23.02.2026

● MS-Aquasport

24.02.2026

● Café des langues Al Esch (ESP)

26.02.2026

● Energie Management (LUX)

27.02.2026

● Cours de Yoga um Bill

28.02.2026

● Cours Minfulness pleine conscience

MARS / MÄRZ

02.03.2026

● MS-Aquasport

05.03.2026

● Café des langues Al Esch (FRA)

05.03.2026

● Energie Management (LUX)

06.03.2026

● Fridays in Esch

06.03.2026

● Cours de Yoga um Bill

07.03.2026

● Ecole de la SEP

09.03.2026

● MS-Aquasport

10.03.2026

● Café des langues Al Esch (ENG)

12.03.2026

● Energie Management (LUX)

12.03.2026

● Groupe de parole résidence Al Esch

13.03.2026

● Cours de Yoga um Bill

16.03.2026

● MS-Aquasport

19.03.2026

● Energie Management (LUX)

20.03.2026

● Fridays in Esch

20.03.2026

● Cours de Yoga um Bill

21.03.2026

● Workshop Alexandertechnik

23.03.2026

● MS-Aquasport

24.03.2026

● Café des langues Al Esch (ESP)

2026 calendar : save the dates !

● Events ● Learning ● Sport ● Life Balance ● Meetup Groups

26.03.2026

● Energie Management (LUX)

27.03.2026

● Cours de Yoga um Bill

AVRIL / APRIL

07.04.2026

● Café des langues Al Esch (FRA)

16.04.2026

● Energie Management (LUX)

16.04.2026

● Café des langues Al Esch (ENG)

17.04.2026

● Cours de Yoga um Bill

24.04.2026

● Cours de Yoga um Bill

28.04.2026

● Café des langues Al Esch (ESP)

29.04.2026

● Energie Management (FRA)

MAI / MAI

05.05.2026

● Café des langues Al Esch (FRA)

06.05.2026

● Energie Management (FRA)

13.05.2026

● Energie Management (FRA)

20.05.2026

● Energie Management (FRA)

21.05.2026

● Café des langues Al Esch (ENG)

26.05.2026

● Café des langues Al Esch (ESP)

30.05.2026

● World MS Day

JUIN / JUNI

03.06.2026

● Energie Management (FRA)

06.06.2026

● Ecole de la SEP

10.06.2026

● Energie Management (FRA)

MS-AQUASPORT

■ Des études réalisées dans le cadre de la sclérose en plaques montrent que l'activité physique en piscine permet de réduire la douleur et les spasmes, d'améliorer la mobilité mais aussi d'agir sur la fatigue et la dépression.

Ce cours, qui a lieu dans le petit bassin chauffé à 29°, est réservé aux personnes atteintes de sclérose en plaques ou de maladies similaires. En cas de besoin, il y a moyen de se faire accompagner par un aidant.

■ Studien im Zusammenhang mit Multipler Sklerose zeigen, dass körperliche Aktivität im Schwimmbad Schmerzen und Spastik reduziert, die Beweglichkeit verbessert, aber auch Müdigkeit und Depressionen entgegenwirkt.

Dieser Kurs, der im kleinen, auf 29° beheizten Becken stattfindet, ist für Menschen mit Multipler Sklerose oder ähnlichen Erkrankungen gedacht. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, sich von einem Helfer begleiten zu lassen



Fédération
Luxembourgeoise des
Associations de Sport
de Santé



Lundi - Montags

18:15 - 19:15

05, 12, 19, 26 Jan. 2026
02, 09, 23 Fév. 2026
02, 09, 16, 23 Mar. 2026



PIDAL zu Walfer

37 Rue des Prés
7246 Helmsange
Walferdange



Inscription / Anmeldung

Secrétariat / Sekretariat
MS Day Center "Um Bill"
Mme Marielle Tarayre
T. 26 61 05 56
inscription@msl.lu



Frais / Kosten

50€ /Trim.



COURS DE YOGA RÉSIDENCE AL ESCH

Cours de Yoga à la Résidence Al Esch

À partir d'avril 2026, rejoignez-nous à la Résidence Al Esch pour un cours de yoga spécialement pensé pour les personnes vivant avec la SEP, mais ouvert à tous. Un moment doux pour se détendre, renforcer le bien-être et bouger en douceur. Venez essayer et profitez d'un temps pour vous !

Yoga Kurse im Résidence Al Esch

Ab April 2026 laden wir Sie herzlich zu einem Yogakurs in der Residenz Al Esch ein – speziell für Menschen mit MS, aber für alle offen. Ein sanfter Moment zum Entspannen, Wohlbefinden stärken und sich achtsam zu bewegen. Kommen Sie vorbei und gönnen Sie sich etwas Zeit für sich!



A partir du / Ab
17.04.2026

*Vendredi après-midi,
horaire à définir*

Freitag Nachmittag,
Uhrzeit bleibt zu bestimmen



Résidence Al Esch

45, rue du Commerce
L-4067 Esch/Alzette



Inscription / Anmeldung

T. 26 61 05 56
inscription@msl.lu



Frais / Kosten

50€ /trimestre

HATHA YOGA

UM BILL

Cours de Yoga au Bill

Le yoga en tant qu'entraînement de l'esprit: ressentir les postures, expérimenter la respiration consciente, percevoir le flux d'énergie dans le corps.

Yoga Kurse im Day Center "Um Bill"

Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellungen erspüren, bewusste Atemführung erfahren, den Energiefluss im Körper wahrnehmen.



Vendredi / Freitag

09:15 - 10:45

09, 16, 23, 30 Jan. 2026
06, 13, 27 Fév. 2026
06, 13, 20, 27 Mar. 2026
17, 24 Avr. 2026



MS Day Center « Um Bill »

Maison 1b | L-7425 Bill



Info

Secrétariat / Sekretariat
MS Day Center "Um Bill"
T. 26 61 05 56
inscription@msl.lu



Frais / Kosten

10€ pour un cours test
10€ für einen Testkurs
90€ /Trim.



Fédération
Luxembourgeoise des
Associations de Sport
de Santé



**IN DEUTSCHER
SPRACHE**



Samstags

09:45 - 11:15

07, 14, 21, 28 Februar 2026



MS Day Center « Um Bill »

Maison 1b | L-7425 Bill



Info - Anmeldung

Frau Laurette Bergamelli
laurettebergamelli@web.de
T. +49 171 480 73 09

inscription@msl.lu

Tel.: 26 61 05 56

bis zum 30ten Januar 2026



Kosten

40€ /Pers.

Im Vorfeld: kostenloses

und unverbindliches

Infogespräch von ca. 30

Minuten online

MINDFULNESS ACHTSAMKEITS- KURS

FÜR MEHR INNERE RUHE UND GELASSENHEIT

**mit Laurette BERGAMELLI - Dipl.-
Psychologin und Achtsamkeitstrainerin**

„Warum bist du eigentlich so gelassen?“ fragt der Schüler seinen Meister. Der Meister antwortet. „Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich und wenn ich laufe, dann laufe ich.“

„Aber das tun doch alle“, sagt der Schüler darauf.

„Eben nicht!“ lautet die Antwort des Meisters. „Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon und wenn ihr lauft – dann seid ihr schon am Ziel.“

Einführungskurs in 4 Sitzungen (für erwachsene MS Betroffene und Angehörige):

Praktische Übungen und geführte Meditationen.

Aufmerksamkeit schärfen und den gegenwärtigen Moment bewusster erleben.

Werkzeuge, um Stress abzubauen und emotionale Gesundheit zu fördern.

Ideal für Anfänger, die Achtsamkeit in ihr Leben integrieren möchten.

MS CLIBBCHEN NORDEN

🇫🇷 Vous souhaitez rencontrer et échanger avec d'autres personnes atteintes de sclérose en plaques, dans une ambiance chaleureuse et un cadre accueillant ?

Rejoignez-nous pour un moment de partage et de convivialité !

Pour vous inscrire (jusqu'au mardi 27.01.2026) ou pour toute question, n'hésitez pas à me contacter.

🇩🇪 Möchten Sie andere Menschen mit Multipler Sklerose treffen und sich mit ihnen austauschen, in einer herzlichen Atmosphäre und einem einladenden Umfeld?

Schließen Sie sich uns für einen Moment des Austauschs und der Geselligkeit an!

Wenn Sie sich anmelden möchten (bis Dienstag, 27.01.2026) oder Fragen haben, können Sie mich gerne anrufen.



Mercredi - Mittwoch
28.01.2026

à partir de/ab 18:30



Auberge Fuussekaul
4, Fuussekaul
L-9156 HEIDERSCHIED



Inscription / Anmeldung
jusqu'au mardi 27.01.2026
bis Dienstag, 27.01.2026

Arlette Gleis-Bingen
T. 691 853 408



Frais / Kosten
Chacun paie son repas.
Jeder zahlt sein Menü.



de Janvier 2026
à Mai 2026



45, rue du Commerce
L-4067 Esch/Alzette



Madame Shevon Weber
T. 26 61 05 56 - 42



GRATUIT / GRATIS

**CAFÉ DES
LANGUES
RÉSIDENTE
AL ESCH**

Les cafés des langues à La Résidence Al Esch sont des moments conviviaux dédiés à l'apprentissage et à la pratique des langues dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez perfectionner vos connaissances, ces rencontres sont ouvertes à toutes les personnes désireuses d'échanger, de progresser et de partager un moment agréable.

FRANÇAIS NIVEAU DÉBUTANT

- 13 janvier 14h00
- 10 février 14h00
- 05 mars 14h00
- 07 avril 14h00
- 05 mai 14h00

ANGLAIS NIVEAU AVANCÉ (PERFECTIONNEMENT)

- 22 janvier 14h00
- 12 février 14h00
- 10 mars 14h00
- 16 avril 14h00
- 21 mai 14h00

ESPAGNOL NIVEAU DÉBUTANT

- 27 janvier 14h00
- 24 février 14h00
- 24 mars 14h00
- 28 avril 14h00
- 26 mai 14h00

GROUPE DE PAROLES RÉSIDENTCE AL ESCH

Partageons un moment ensemble

Vous vivez avec la SEP ? Rejoignez notre groupe de paroles à la Résidence Al Esch. Un espace bienveillant pour échanger, s'écouter et parler librement – pas seulement de la SEP, mais aussi de ce que l'on ressent, des doutes, des émotions, du quotidien.

Parce que parler fait du bien.

- **TEMPS DE PARTAGE**
- **LIEU D'ÉCHANGE SÉCURISÉ**
- **SOUTIEN**

Lassen Sie uns gemeinsam Zeit teilen

Sie leben mit MS? Kommen Sie zu unserer Gesprächsgruppe in der Résidence Al Esch. Ein geschützter Raum zum Austausch, Zuhören und freien Sprechen – nicht nur über MS, sondern auch über Gefühle, Gedanken und die mentale Belastung des Alltags.

Denn Reden tut gut.

- **ZEIT DES AUSTAUSCHS**
- **SICHERER ORT FÜR AUSTAUSCH**
- **UNTERSTÜTZUNG**



Jeudi - Donnerstag

18:30 - 20:00

15.01.2026

12.02.2026

12.03.2026



Résidence Al Esch

45, rue du Commerce
L-4067 Esch/Alzette



Inscription / Anmeldung

621 643 878

Pascale Mares
psychologue/psychothérapeute



Frais / Kosten

GRATUIT / GRATIS

FRIDAYS *in Esch*



avec/mat
Brigitte LOES

Janvier - Février - Mars 2026

■ ■ Chaque 2e vendredi nous proposons une sortie dans le sud ou le centre du Grand Duché.

Les « Fridays in Esch » s'adressent particulièrement aux membres habitant le bassin minier, à qui on peut proposer un service de navette. Toute autre personne peut y participer, si elle assure elle-même son transport.

Des soins infirmiers ne peuvent pas être assurés.

Inscription exigée au plus tard le mercredi précédant l'activité auprès de Brigitte Loes.

■ ■ All 2te Freideg bidde mir eng flott Aktivitéit/Sortie am Süden oder Zentrum vum Grand Duché.

D'Aktivitéiten adresséieren sech haaptsächlech un d'Leit aus der Minettsgéigend, dei mir och mam Bus kënnen siche kommen. Ween soss nach wëll un den Aktivitéiten deel huelen, ass häerzlech wëllkomm, muss säin Transport awer selwer organséieren.

Et kënnen leider keng Soins garantéiert ginn!

Mellt iech un, bis spëtstens Mëttwochs virdrun beim Brigitte Loes.



Info

Mme Brigitte Loes
Gsm. 621 644 845

09
JAN.
2026

horaires
à définir

€ 12



Kino

Lieu à définir

23
JAN.
2026

11:00

€ 5



GridX

Wickrange

06
FEV.
2026

11:00

€ 20



Saltzgrotte Trier + Resto

Trier

20
FEV.
2026

12:00

€ 5



Resto 100 Patates

Kirchberg

06
MAR.
2026

12:15

€ 20



lunchtime@Mudam

Luxembourg-ville

20
MAR.
2026

12:00

€ 5



Resto Abadia

Esch-sur-Alzette



Multiple Sclérose Lëtzebuerg | Maison 1b | L-7425 Bill

www.msl.lu | T. 26 61 05 56 | info@msl.lu

Multiple Sclérose Lëtzebuerg    



PERIODIQUE	
Envois non distribuables à retourner à: L-3290 BETTEMBOURG	PORT PAYÉ PS/023