

#03 · 2026

Activity BOOK

🇫🇷 Vivre et bouger avec la SEP

🇩🇪 Leben und sich regen mit MS

EVENT

LEARNING

SPORT

CALENDAR

LIFE BALANCE

MEETUP
GROUPS



www.msl.lu

**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

R.C.S. Luxembourg G163 • Numéros d'agrément SAJ : 2026/5 • SICR : 2023/2 ; 2023/5 ; 2023/15 • SAD : 2023/7

** 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** Sortie en kayak
- 05** Conférence d'automne
- 06** Focus Groupe Ligue SEP
- 07** Cours de cuisine
- 08** Brainstorm Brunch

LEARNING

- 10** L'école de la SEP
- 14** Energie Management Schulung

CALENDAR

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

SPORT

- 15** Activités physiques **NEW**
- 16** MS-Aquasport
- 17** Cours de Yoga Um Bill

LIFE BALANCE

- 18** Cours mindfulness pleine conscience

MEETUP GROUPS

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



09.09.2026

SORTIE KAYAK

■ Une journée sportive et conviviale au lac de Remerschen

Après le succès de notre journée kayak 2025, la Fondation Sclérose en Plaques Luxembourg vous donne d'ores et déjà rendez-vous pour une nouvelle activité placée sous le signe du sport, du partage et de la bonne humeur.

Organisée en collaboration avec Back2Sport, cette journée s'adresse aux personnes atteintes de sclérose en plaques, à leurs proches et à toute personne souhaitant vivre un moment actif dans un cadre naturel exceptionnel.



9 septembre 2026

Mercredi / Mittwoch



Erliefnis Baggerweier

Les Lacs de Remerschen



Inscriptions / Anmeldung

Les informations pratiques et modalités d'inscription seront communiquées prochainement.

Au programme :

- Activité sportive adaptée (détails à venir)
- Cadre naturel et ambiance conviviale
- Moment de partage

Important :

- Le nombre de participants est limité
– les inscriptions seront prises en compte selon le principe : premiers inscrits, premiers servis.

Réservez dès maintenant la date du 9 septembre 2026 dans vos agendas !

Nous nous réjouissons de vous retrouver nombreux pour cette nouvelle aventure sportive et humaine.



**20.09.2026**

CONFÉRENCE D'AUTOMNE

■ ■ Travailler avec une sclérose en plaques : droits, possibilités et accompagnement

La sclérose en plaques peut parfois avoir des répercussions sur la vie professionnelle. Quels sont les droits des personnes concernées ? Quelles possibilités d'aménagement existent ? Vers qui se tourner pour être accompagné ?

Cette conférence vous permettra de mieux connaître les dispositifs et les ressources disponibles au Luxembourg.

Exposés

- ADEM — emploi, maintien dans l'emploi et accompagnement professionnel

Table ronde

Un échange avec les intervenants et Multiple Sclérose Lëtzebuerg, autour des réalités vécues par les personnes atteintes de sclérose en plaques dans le monde du travail.

Un moment privilégié pour poser vos questions, échanger et partager vos expériences.

- Traduction orale directe : FRA<-->LUX assurée pendant la conférence

13h00 — Déjeuner convivial

La rencontre se poursuivra autour d'un déjeuner convivial, dans une ambiance chaleureuse et propice aux échanges.



**■ ■ EN LANGUE
FRANÇAISE**

**■ ■ AUF
LUXEMBURGISCH**

**20 septembre 2026**

Dimanche / Sonndes
10h30 - 13h00

**Centre Prince Henri**

3, route de Diekirch
Walferdange

**Inscriptions**

Participation gratuite
Inscription souhaitée

T. 26 61 05 56

Mail: inscription@msl.lu



LIGUESEP
Sclérose en plaques



**MULTIPLE
SCLÉROSE
LËTZEBUERG**
FONDATIOUN MSL

Et si votre expérience faisait la différence ?

La **Fondation Multiple Sclérose Lëtzebuerg** (Fondatioun MSL) et la **Ligue SEP** s'associent pour créer une vidéo destinée à mieux faire connaître la sclérose en plaques auprès du grand public.

Rejoignez notre focus groupe le

13 octobre de 12h à 13h

en visioconférence, pour partager vos idées
et contribuer à transmettre les messages
essentiels sur la SEP.

Inscriptions :

Ligue SEP :

Gaëlle Huybrechts
0474/78 03 98
ghuybrechts@liguesep.be

Inscriptions MSL

T. 26 61 05 56
inscription@msl.lu

Le lien de connexion vous sera envoyé après votre inscription.

Merci pour votre participation.

Ensemble, créons une vidéo qui fera la différence !




21.11.2026

COURS DE CUISINE

LE BIEN-ÊTRE DANS L'ASSIETTE !

KITCHEN-SKILLS FOR WELL-BEING !

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 !

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!


Samstag, 21.11.2026

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 15 novembre 2026


Frais / Kosten

35€ /pers.

**17.10.2026**

BRAINSTORM BRUNCH

**ET SI ON IMAGINAIT
ENSEMBLE LA
FONDATION MSL DE
DEMAIN ?**

**A WA MIR
D'FONDATION MSL VU
MUER GÉIFEN ZESUMME
GESTALTEN?**

**17 octobre 2026**

Samedi / Samschdes
9:30 - 12:00

**MS Day Center „um Bill“**

Maison 1b, L-7425 Bill

**Inscriptions / Anmeldung**

Avant le 10 octobre 2026
Virum 10ten Oktober2026

T. 26 61 05 56
inscription@msl.lu



■ Vous vivez avec une sclérose en plaques ? Vous êtes proche d'une personne concernée ? Ou tout simplement intéressé(e) par la SEP et envie de partager vos idées ?

Alors, venez prendre un café, bruncher avec nous... et surtout échanger !

Nous souhaitons profiter de ce moment convivial pour écouter vos envies, vos besoins et vos idées afin de mieux répondre aux attentes des personnes vivant avec la sclérose en plaques.

Au programme :

pas de longues présentations ni de discours institutionnels, mais un brainstorming ouvert et convivial autour de quelques questions essentielles :

- De quoi avez-vous besoin de la part de MSL ?
- Comment souhaitez-vous être informé(e) et garder le contact avec nous ?
- Quelles activités ou rencontres aimeriez-vous voir naître ?
- Et surtout : quelles sont vos idées pour faire évoluer MSL ?

Que vous soyez déjà très impliqué(e) ou que vous n'ayez encore jamais participé à une activité de MSL, votre avis nous intéresse !

L'objectif est simple : écouter, échanger, faire émerger des idées et construire ensemble les prochaines étapes.

Un brunch sera prévu pour accompagner les échanges !

Venez comme vous êtes, avec vos idées, vos envies, vos questions... ou simplement votre curiosité. Parce que la Fondatioun MSL, c'est avant tout vous !

■ Dir lieft mat MS ? Dir sidd eng Persoun, déi engem Betraffenen no steet? Oder Dir interesséiert lech einfach fir d'MS a wëllt Är Iddie mat eis deelen?

Da kommt laanscht, drénkt e Kaffi, bruncht mat eis ... a virun allem: loosst eis zesummen austauschen!

Mir wëllen dëse gemittleche Moment notzen, fir Är Wësch, Är Besoinen an Är Iddien ze héieren an erauszefannen, wéi mir besser op d'Erwaardunge vun de Leit mat Multiple Sklerose kënnen goen.

Um Programm:

keng laang Presentatiounen a keng institutionell Rieden, mee e lockeren a gemeinsamen Austausch ronderëm e puer wichteg Froen:

- Wat erwaart Dir lech vun MSL?
- Wéi wëllt Dir informéiert ginn a mat eis a Kontakt bleiwen?
- Wéi eng Aktivitéiten oder Rencontere géift Dir lech wënschen?
- A virun allem: Wéi eng Iddien hutt Dir, fir MSL weider ze entwéckelen?

Egal ob Dir scho ganz aktiv sidd oder nach ni un enger Aktivitéit vun MSL deelgehol hutt – Är Meenung ass eis wichteg!

D'Zil ass ganz einfach: nolauschteren, sech austauschen, Iddien entwéckelen an zesummen déi nächst Schrëtt gestalten.

E leckere Brunch ass natierlech och mat dobäi!

Kommt esou, wéi Dir sidd – mat Ären Iddien, Äre Wësch, Äre Froen ... oder einfach mat Ärem Virwëtz. Well d'Fondatioun MSL dat sidd virun allem Dir !

École DE LA SEP



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

03.10.2026

Module 1 / langue : français

- LA SEP : origines – diagnostic – formes- symptômes avec Dr Myriam CESCUTTI, neurologue au CHL
- Mouvement et sport avec Benjamin BROUARD/Victoire CASTADOT, kinésithérapeutes

05.12.2026

Module 2 / langue : luxembourgeois

- SEP: traitements et recherches avec Dr KAUFFMANN Jil, neurologue au CHEM
- Fatigue et Energy-Management avec Mme KRAUS Niki, ergothérapeute - MSL

20.03.2027

Module 3 / langue : luxembourgeois

- SEP et le Monde du Travail avec Mme De Sa Correia, service handicap et reclassement professionnel
- SEP et Alimentation avec Mme Rosquin Stéphanie, diététicienne

ÉCOLE DE LA SEP

L'offre

5 modules répartis sur l'année 2026/2027, 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 2026/2027 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

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

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

09.09.2026

● Sortie Kayak

11.09.2026

● Fridays in Esch

15.09.2026

● Café des langues (Français)

17.09.2026

● Energie Management Schulung

17.09.2026

● Groupe de paroles Résidence Al Esch

17.09.2026

● Café des langues (English)

20.09.2026

● Conférence d'automne MSL

21.09.2026

● MS-Aquasport

24.09.2026

● Energie Management Schulung

24.09.2026

● Café des langues (English)

25.09.2026

● Fridays in Esch

25.09.2026

● Cours de Yoga um Bill

28.09.2026

● MS-Aquasport

OCTOBRE / OKTOBER

01.10.2026

● Energie Management Schulung

02.10.2026

● Cours de Yoga um Bill

03.10.2026

● Ecole de la SEP

05.10.2026

● MS-Aquasport

06.10.2026

● Café des langues (Français)

08.10.2026

● Café des langues (English)

08.10.2026

● Energie Management Schulung

09.10.2026

● Cours de Yoga um Bill

10.10.2026

● Mindfulness Achtsamkeits-Kurs

12.10.2026

● MS-Aquasport

13.10.2026

● Focus Groupe Ligue SEP Belgique

15.10.2026

● Energie Management Schulung

16.10.2026

● Fridays in Esch

17.10.2026

● Brunch matinée de réflexion

19.10.2026

● MS-Aquasport

20.10.2026

● Café des langues (Français)

22.10.2026

● Groupe de paroles Résidence Al Esch

24.10.2026

● Mindfulness Achtsamkeits-Kurs

26.10.2026

● MS-Aquasport

29.10.2026

● Energie Management Schulung

30.10.2026

● Fridays in Esch

NOVEMBRE / NOVEMBER**07.11.2026**

● Mindfulness Achtsamkeits-Kurs

09.11.2026

● MS-Aquasport

13.11.2026

● Fridays in Esch

16.11.2026

● MS-Aquasport

19.11.2026

● Groupe de paroles Résidence Al Esch

20.11.2026

● Cours de Yoga um Bill

21.11.2026

● Cours de cuisine

21.11.2026

● Mindfulness Achtsamkeits-Kurs

23.11.2026

● MS-Aquasport

27.11.2026

● Cours de Yoga um Bill

27.11.2026

● Fridays in Esch

30.11.2026

● MS-Aquasport

DÉCEMBRE / DEZEMBER**04.12.2026**

● Cours de Yoga um Bill

05.12.2026

● Ecole de la SEP

07.12.2026

● MS-Aquasport

11.12.2026

● Cours de Yoga um Bill

14.12.2026

● MS-Aquasport

18.12.2026

● Fridays in Esch

18.12.2026

● Groupe de paroles Résidence Al Esch

18.12.2026

● Cours de Yoga um Bill



 **AUF
LUXEMBURGISCH**



Donnerstags

18:00 - 20:00

17, 24 Sept. 2026
01, 08, 15, 29 Okt. 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

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.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

SPORTSCOURSEN

■ Ensemble avec la Fondation MSL et d'autres associations de patients, la fédération sport santé lance de nouveaux cours d'activité physique adaptés pour personnes atteintes de pathologies neurologiques :

Deux cours d'activité physique avec des éléments de musculation, de cardio et des exercices ludiques à Differdange :

- le lundi matin
- le jeudi en début de soirée

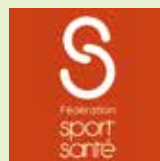
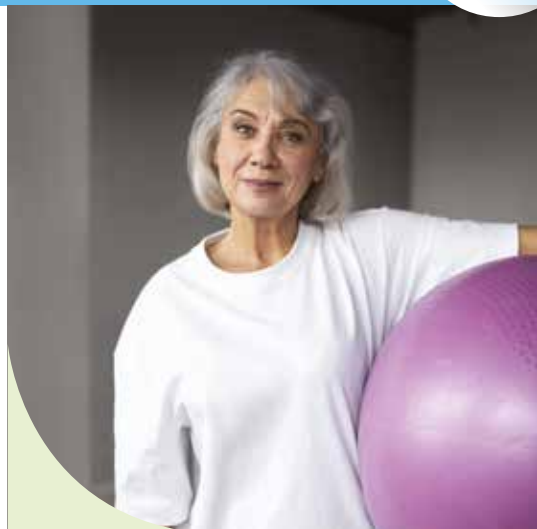
A Strassen, le jeudi, en début de soirée, selon la méthode Ronnie Gardiner). Cette méthode utilise la musique et le rythme pour stimuler le mouvement, l'élocution et les fonctions cognitives.

■ Zesumme mat der Foundation MSL an anere Patienteverbänn lanciert d'Fédération Sport Santé nei Sportscoursen, déi op Leit mat neurologesche Krankheeten zougeschnidde sinn:

Zwee generell Course mat Kraafttraining, Cardio a spillereschen Übungen zu Déifferdeng :

- entweder Méindes Moies
- oder Donneschdes am fréien Owend

Zu Stroossen, Donneschdes am fréien Owend, mat der Ronnie Gardiner-Method. Dës Method benotzt Musek a Rhythmus, fir d'Beweeegung, d'Sprooch an d'kognitiv Funktiounen ze stimuléieren.



Lundi matin Jeudi en début de soirée

L'horaire exacte sera communiquée courant du mois de septembre



Differdange / Strassen

Les lieux exacts seront communiqués courant du mois de septembre



Inscription / Anmeldung

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



Frais / Kosten

20€ /an



Lundi - Montags

18:15 - 19:15

21, 28 septembre
5, 12, 19, 26 octobre
9, 16, 23, 30 novembre
7, 14 décembre



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.

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



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

25 septembre
2, 9 octobre
20, 27 novembre
4, 11, 18 décembre



MS Day Center « Um Bill »

Maison 1b | L-7425 Bill



Info

Sekretariat / 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.





**IN DEUTSCHER
SPRACHE**



Samstags

09:45 - 11:15

10, 24 Oktober 2026
07, 21 Novembre 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 den 1ten Oktober 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.

GROUPE DE PAROLES

RÉSIDENTE 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
17 septembre
22 octobre
19 novembre

Vendredi - Freitag

18:30 - 20:00
18 décembre



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

Septembre - Octobre - Novembre - Décembre 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 kënne siche kommen. Ween soss nach wëll un den Aktivitéiten deel huelen, ass häerzlech wëllkomm, muss säin Transport awer selwer organséieren.

Et kënne leider keng Soins garantéiert ginn!

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



Info

Mme Brigitte Loes
Gsm. 621 644 845

25

SEPT.
202612:00
15:00

€ 5



Gemittleicht Mëttegiessen am Restaurant « de Spackelter »

2 Rue de Luxembourg
L-3360 Leudelange

16

OCT.
202612:00
15:00

€ 5



Mëttegiessen am Restaurant Kantin

2, place Thierry Van Werveke
L-3475 Dudelange

30

OCT.
202609:45
11:30

€ 5



Escher Theater « face aux murs »

122, Rue de l'Alzette
L-4010 Esch-sur-Alzette

13

NOV.
202612:00
15:00

€ 5



Mëttegiessen am Restaurant-Brasserie Wax

2, Rue d'Athus
L4710 Linger Pétange

27

NOV.
202611:00
15:00

€ 5



Shoppingtour Shopping Center Cloche d'Or

25, Bd Friedrich Wilhelm Raiffeisen
L-2411 Gasperich-Luxembourg

18

DEC.
2026

€ gratuit



Fête de Noël Résidence Al Esch



Séance 1x par mois

de Septembre 2026
à Octobre 2026



Résidence Al Esch

45, rue du Commerce
L-4067 Esch/Alzette



Inscription / Anmeldung

Madame Shevon Weber
T. 26 61 05 56 - 42
shevon.weber@msl.lu



Frais / Kosten

GRATUIT / GRATIS

CAFÉ DES LANGUES

RÉSIDENCE 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

- 15 septembre 14h00
- 06 octobre 14h00
- 20 octobre 14h00

ANGLAIS NIVEAU AVANCÉ (PERFECTIONNEMENT)

- 17 septembre 14h00
- 24 septembre 14h00
- 08 octobre 14h00


world**MS**day



navigating**MS**together



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

