

6.2 Créativa Metz

Une invitation à la détente et au plaisir de faire : des espaces repos plus nombreux, un secteur «art du fil» mieux défini... et bien d'autres surprises ! Véritable voyage dans le monde des activités manuelles, ce salon propose un éventail de boutiques pour faire le plein de matériels, des expositions réalisées par des professionnels et des ateliers d'initiation et de perfectionnement pour aborder différentes techniques de loisirs créatifs.

Lors de ce salon, vous pourrez également découvrir le Salon des gourmands : Gourmet & Chocolat. Vous y trouverez de nombreux exposants de gourmandises en tout genre, des démonstrations, des dégustations et des ateliers culinaires...

L'entrée pour le Salon Creativa Metz vous donnera automatiquement accès à Gourmet & Chocolat.



6.2 Créativa Metz

Eine Einladung zum Entspannen und zur Freude am Tun: mehr Ruhezeiten, ein besser definierter Bereich „Fadenkunst“... und viele weitere Überraschungen! Diese Messe ist eine wahre Reise in die Welt der manuellen Aktivitäten. Sie bietet eine Reihe von Geschäften, in denen Sie sich mit Materialien eindecken können, Ausstellungen von Fachleuten sowie Einführungs- und Fortgeschrittenen-Workshops, in denen Sie verschiedene Techniken der kreativen Freizeitgestaltung kennenlernen können.

Auf dieser Messe können Sie auch unseren Salon für Feinschmecker entdecken: Gourmet & Chocolat. Dort finden Sie zahlreiche Aussteller von Leckereien aller Art, Vorführungen, Verkostungen und kulinarische Workshops...

Mit dem Eintritt zur Messe Creativa Metz erhalten Sie automatisch auch Zugang zur Gourmet & Chocolat.

12.2 Geführte Besichtigung im Museum für Druckkunst

Gemeinsames Mittagessen und anschließende geführte Besichtigung im Museum für Druckkunst. Auf zwei Etagen wird übersichtlich und verständlich die Geschichte des Buchdrucks von der Zeit vor Gutenberg bis heute präsentiert. Das Herzstück der Ausstellung ist die neue Timeline mit vielen neuen Objekten.

Sie haben die Möglichkeit auf einer historischen Handpresse ein Souvenir selbst zu drucken. Führung in luxemburgischer Sprache.



19.2 Séance d'information sur l'Alimentation et le Bien-Être des Personnes de 50 Ans et Plus

L'alimentation quotidienne est essentielle pour maintenir une bonne santé et un bien-être durable. Elle doit être adaptée à chaque individu en fonction de sa situation familiale, professionnelle et quotidienne. Au-delà de la simple nutrition, l'alimentation représente également un moment de convivialité, de partage en famille ou entre amis, et un moyen précieux de prendre soin de soi chaque jour."

Nous aborderons les fondamentaux d'une alimentation équilibrée, saine et variée, capable de vous protéger contre certaines maladies, de limiter la fatigue et de favoriser un vieillissement en bonne santé. Nous vous guiderons à travers les différentes familles alimentaires, leurs apports en nutriments essentiels et la manière de répondre à vos besoins quotidiens.

Cette séance vous aidera également à adopter de bonnes habitudes alimentaires en faisant les bons choix de denrées et en privilégiant des modes de préparation sains. Un aspect central de cette approche est la qualité des aliments, ainsi que la composition et l'équilibre de votre assiette.

Nous vous apprendrons à structurer votre journée alimentaire de manière optimale, en tenant compte de l'importance de l'apport hydrique et des rituels autour du repas. Le moment du repas, la manière de prendre son temps pour manger à des heures régulières, ainsi que l'aspect visuel et sensoriel des plats, seront abordés en profondeur.

Viellir en bonne santé est un défi que nous devons relever face à l'augmentation de l'espérance de vie. Cette formation vous fournira les clés pour vivre le plus longtemps possible dans les meilleures conditions, en vous offrant une alimentation adaptée à vos besoins et à votre mode de vie.

Rejoignez-nous pour apprendre à nourrir votre corps, préserver votre santé et profiter pleinement de chaque étape de la vie.

Conférence sera présentée par Mme Michele Frisch (Diététicienne).
Conférence en luxembourgeois/français.



19.2 Informationsveranstaltung über Ernährung und Wohlbefinden für Personen ab 50 Jahren

Die tägliche Ernährung ist für die Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit und eines dauerhaften Wohlbefindens von entscheidender Bedeutung. Sie muss für jeden Einzelnen entsprechend seiner familiären, beruflichen und alltäglichen Situation angepasst werden. Über die reine Ernährung hinaus stellt die Ernährung auch einen Moment der Geselligkeit dar, den man mit der Familie oder mit Freunden teilt, und ein wertvolles Mittel, um sich jeden Tag um sich selbst zu kümmern.

Wir werden die Grundlagen einer ausgewogenen, gesunden und abwechslungsreichen Ernährung behandeln, die Sie vor bestimmten Krankheiten schützen, Müdigkeit verringern und ein gesundes Altern fördern kann. Wir führen sie durch die verschiedenen

Lebensmittelfamilien, ihre Zufuhr an essenziellen Nährstoffen und wie sie Ihren täglichen Bedarf decken können.

Diese Sitzung wird ihnen auch dabei helfen, gute Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln, indem Sie die richtige Auswahl an Lebensmitteln treffen und gesunde Zubereitungsarten bevorzugen. Ein zentraler Aspekt dieses Ansatzes ist die Qualität der Lebensmittel sowie die Zusammensetzung und Ausgewogenheit Ihres Tellers.

Wir bringen Ihnen bei, wie sie Ihren Ernährungstag optimal strukturieren und dabei die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr und der Rituale rund um die Mahlzeit berücksichtigen können. Der Zeitpunkt des Essens, wie sie sich Zeit nehmen können, um zu regelmäßigen Zeiten zu essen, sowie der visuelle und sensorische Aspekt der Gerichte werden eingehend behandelt.

Gesundes Altern ist eine Herausforderung, der wir uns angesichts der steigenden Lebenserwartung stellen müssen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Schlüssel zu einem möglichst langen Leben unter optimalen Bedingungen, indem er Ihnen eine Ernährung bietet, die Ihren Bedürfnissen und Ihrem Lebensstil entspricht.

Informieren sie sich, wie Sie Ihren Körper nähren, Ihre Gesundheit erhalten und jeden Lebensabschnitt in vollen Zügen genießen können.

Die Konferenz wird von Frau Michele Frisch (Ernährungsberaterin) moderiert.
Vortrag auf Luxemburgisch/Französisch.



20.2 Bricolage

Nous réalisons un pot de fleurs en mosaïque.

20.2

Wir fertigen einen Blumentopf aus Mosaik an.

25.2 Euro Space Center

Vivez l'expérience inédite de l'entraînement des astronautes sur une journée.

Tests d'aptitudes, simulateurs, voyage spatial, visite de notre village martien...

Rejoignez-nous pour une aventure incroyable et changez de regard sur l'Univers qui vous entoure.

25.2 Euro Space Center

Erleben Sie einen Tag lang das einzigartige Erlebnis des Astronautentrainings.



Eignungstests, Simulatoren, Raumfahrt, Besuch in unserem Marsdorf ...

Erleben Sie mit uns ein unglaubliches Abenteuer und ändern Sie Ihre Sicht auf das Universum um Sie herum.

27.2 Virtrag iwwert d`Parkinsonkrankheet

De 27. Februar steet ganz am Zeeche vun der Parkinsonkrankheet. Hei gi mir während engem Virtrag méi iwwert d`Parkinsonkrankheet, d`Liewe mat der Krankheet an déi verschidden Acteur`en op dem Gebitt gewuer. Wou kënnt dës neurologesch Krankheet hir? Wéi gëtt dës Krankheet behandelt? Wéi kann ee mat der Krankheet ëmgoen a wéi eng Servicer kënnen an dëser Situatioun hëllefen?

Den Thierry Lentz, Coordinateur vun « Parkinson Luxembourg asbl » wäert probéieren op är Froen ze äntweren.

Virtrag op lëtzebuergesch

Deelhuelen : gratis

Umeldung : 20.02.2025



12.3 Demenz Prävention

Demenzprävention: Wie kann ich mein Risiko senken?

Die meisten Formen von Demenzerkrankungen sind nicht heilbar und bislang gibt es keinen Schutz davor, an Demenz zu erkranken. Allerdings – und das ist die gute Nachricht – gibt es zahlreiche Faktoren, die das Risiko verringern.

Ziel dieses Vortrags ist es, Ihnen konkrete und wissenschaftlich fundierte Tipps zu geben, wie Sie Ihr persönliches Risiko minimieren können, um ein gesundes und aktives Leben zu führen.

In Zusammenarbeit mit dem Info-Zenter Demenz bietet dieser Info-Nachmittag die Möglichkeit sich zu informieren. Im Anschluss können gerne weitere Fragen gestellt werden.

Der Vortrag wird von Info Demenz präsentiert.

Vortrag in luxemburgischer Sprache.

Teilnahme : gratis

Anmeldung : 5.3.2025

