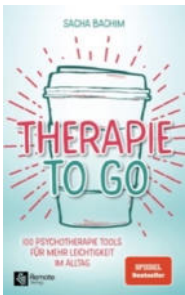


**Le comité des Amitiés Françaises
de la Commune de Sanem vous invite à une conférence**

« Stresspräventioun am Alldag »

Une conférence de **Sacha Bachim, psychologue diplômé et auteur d'un « SPIEGEL-bestseller »**.



Résilient signifie avoir une boîte à outils bien garnie, contenant les clés appropriées pour chaque situation de la vie. Parfois, il faut resserrer une vis ou en desserrer légèrement une pour améliorer sa qualité de vie. Une conférence de l'auteur à succès Sacha Bachim avec son livre : « Therapie To Go - 100 Psychotherapie Tools für mehr Leichtigkeit im Alltag. »

Cette conférence très intéressante, en langue luxembourgeoise, aura lieu le **mercredi 15 novembre 2023 à 19.00 heures** dans la **salle de fêtes de la Mairie à Belvaux**. Une traduction simultanée en français est assurée au besoin.

Si vous désirez profiter de cette offre de traduction, veuillez contacter l'administration communale dans les meilleurs délais par courriel au service.secd@suessem.lu ou bien par **téléphone au 59 30 75 654**.

Cette conférence vous est présentée par les Amitiés Françaises de la Commune de Sanem, en étroite collaboration avec la Commune de Sanem et le « Centre National de la Prévention des Addictions ».

Le comité des Amitiés Françaises
de la Commune de Sanem vous invite à une

Journée hivernale **à Namur**

Le samedi 9 décembre 2023



Namur, ville d'histoire, de culture et de tradition.
Namur a su garder les traces de son riche passé.

Déroulement de la journée

07.30 heures Départ en autocar 4*, Arrêt MAIRIE, rue de la Poste à Belvaux

10.00 heures Visite guidée « Les saveurs de Namur »

Balade gourmande de +/- 2hrs à travers les vieux quartiers de Namur avec dégustation de spécialités locales.

12.15 heures Déjeuner facultatif au restaurant « Le grill des Tanneurs »

14.15 heures Temps libre à Namur

Au rythme de vos envies, vous pourrez flâner sur le marché de Noël, vous promener à travers les rues de la ville ou partir à la découverte de la citadelle.

17.30 heures Retour vers Belvaux





AMITIÉS FRANÇAISES
Commune de Sanem
Association affiliée à l'Alliance Française
Association sans but lucratif
B.P. 83 L-4401 BELVAUX

Courrier des AFCS 12/10/2023
<https://afcs.jimdo.com/>

Au menu (sans boissons)

Quiche au saumon fumé et
branches d'épinards, petite salade

Filet pur de porcelet à la graine de
moutarde à l'ancienne

Mousse au chocolat noir

Menu enfant

Fondu au fromage

Boulette sauce tomate,
frites

Coupe de glace

Les différentes possibilités et leurs tarifs

A : 50€ (adulte)

Le trajet aller/retour
en autocar 4*

La visite guidée
gourmande

B : 10€ (enfant)

Le trajet aller/retour
en autocar 4*

C : 75€ (adulte)

Le trajet aller/retour
en autocar 4*

La visite guidée
gourmande

Le déjeuner en
commun
sans boissons

D : 25€ (enfant)

Le trajet aller/retour
en autocar 4*

Le déjeuner en
commun
sans boissons

Si cette journée hivernale vous intéresse et si vous voulez y participer,
nous vous prions de bien vouloir virer la somme de

50€ par adulte avec la mention « A »

10€ par enfant avec la mention « B »

75€ par adulte avec la mention « C »

25€ par enfant avec la mention « D »

sur le compte **CCPLLULL** des Amitiés Françaises de la Commune de Sanem
IBAN LU41 1111 1571 0865 0000 avant le **17 novembre 2023** au plus tard.

