

KIDS & BABIES

Wäertvoll Tipps an
nätzlech Informatiounen

Un supplément du « Luxemburger Wort » édité par brain&more et regie.lu excluant la responsabilité de la rédaction.

© Shutterstock

Grandir
en s'amusant

4 Bastelideen mit
Alltagsmaterialien

Interview mit Claude Meisch, Minister
für Bildung, Kinder und Jugend

Interview d'expert :
Le rôle d'une doula



ÄR GESONDHEETSMUTUELLE
ZANTER 1956



DIR KRUT NOWUESS

MIR SINN DO.

Gutt Nouvelle! Bei der CMCM ass all Kand **automatesch a gratis mat ofgedeckt** – an dat **bis si ufänke mat schaffen**.
Fir hir Sécherheet a fir datt Dir Äre Kapp kënnt a Rou leeën.
D'CMCM – D'Mutuelle, déi mat Ärer Famill wiisst!

Loscht Member ze ginn? Rendez-vous op www.cmcm.lu

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

[cmcm_luxembourg](https://www.facebook.com/cmcm_luxembourg) [@cmcm_lu](https://www.instagram.com/@cmcm_lu) [cmcm_lu](https://www.tiktok.com/cmcm_lu) [cmcm_lu](https://twitter.com/cmcm_lu) [CMCM Luxembourg](https://www.youtube.com/CMCM_Luxembourg)

EDITORIAL

Bienvenue dans le **Guide Kids & Babies 2025** !

Dans ces pages, vous découvrirez des solutions pour voyager sereinement avec bébé et organiser des pauses bien méritées, des interviews d'experts qui partagent leur expérience sur des sujets essentiels comme l'accompagnement périnatal et le développement de l'enfant, des idées créatives pour occuper vos enfants et stimuler leur curiosité et finalement des témoignages inspirants de communautés de parents, telles que Mom Luxembourg, pour échanger et se soutenir mutuellement.

Nous espérons que ce guide deviendra un précieux allié, vous inspirant et vous apportant réconfort pour créer des moments inoubliables en famille.

Bonne lecture et profitez de chaque instant !

Éditeurs

brain&more - agence en communication (www.brain.lu) et **regie.lu** (www.regie.lu) © 2025

Rédaction & mise en page

brain&more - agence en communication

Textes

brain&more - agence en communication
Mom Luxembourg, Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse, Laura Tomassini, Musée Dräi Eechelen, Sarah Holtgen, Youth Hostels, Spillplaz.lu

Photos & illustrations

Couverture : Shutterstock
Intérieur : Shutterstock, Mom Luxembourg, Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse, Sarah Holtgen, Youth Hostels

Régie publicitaire

brain&more - agence en communication (brain@brain.lu) et **regie.lu** (regie@regie.lu)

Diffusion

Distribué gratuitement avec le Luxemburger Wort, le 28 mars 2025.

Impression sur papier 100 % recyclé et FSC.

SOMMAIRE

EN VOITURE, BÉBÉ N'EST PAS UN VOYAGEUR COMME LES AUTRES



MOM LUXEMBOURG: EINE GEMEINSCHAFT FÜR MODERNE ELTERN



INTERVIEW MIT CLAUDE MEISCH, MINISTER FÜR BILDUNG, KINDER UND JUGEND



SPIELEN ZUHAUSE: VIER BASTELIDEEN MIT ALLTAGSMATERIALIEN



DISCOVERING THE MUSÉE DRÄI EECHELEN WITH SIGGI



INTERVIEW D'EXPERT LE RÔLE D'UNE DOULA



LE JEU ET LES TOUT-PETITS – DE 3 À 18 MOIS, QUELS JEUX À QUEL ÂGE ?



LUST AUF EINEN FAMILIENAUSFLUG?



SPILLPLAZ.LU



EN VOITURE, BÉBÉ N'EST PAS UN VOYAGEUR COMME LES AUTRES

Voyager en voiture avec bébé ne s'improvise pas : le tout-petit n'est pas un voyageur comme les autres et ses escapades exigent à la fois de l'organisation et de l'attention. Nos meilleurs conseils...

Pour les jeunes parents, les premiers voyages avec bébé sont souvent source d'appréhension. Rien d'étonnant à cela : avant de prendre la route, il est normal de se poser des questions afin que le bout d'chou puisse voyager dans les meilleures conditions. Ces questionnements sont légitimes, mais chaque parent peut être rassuré : à condition que le voyage soit bien préparé et organisé, voyager avec bébé peut être une très belle expérience.

Photos : © Shutterstock



À PARTIR DE QUEL ÂGE BÉBÉ PEUT-IL VOYAGER ?



Il n'existe pas d'âge minimum pour que le bébé puisse voyager ; il faut bien entendu que sa santé le permette, que les précautions de base soient prises et que l'escapade soit suffisamment confortable pour un bambin de quelques semaines ou quelques mois.

Certains parents estiment que la période des 0-6 mois est parfaite pour voyager avec bébé car l'enfant n'a pas encore débuté sa diversification alimentaire (d'où moins de difficultés organisationnelles lors des repas). Par contre, pour d'autres, cette période se montre plus stressante pour voyager car le nourrisson n'est pas encore habitué au rythme de ses parents. Il n'y a donc pas de vérité absolue en ce qui concerne le « meilleur » moment pour commencer à voyager avec bébé : tout dépend de l'envie et de la faculté des parents d'être à l'aise avec l'enfant lors des déplacements à l'extérieur.

DES COURTS DÉPLACEMENTS EN PRÉVISION DES LONGS VOYAGES



Il n'est cependant jamais conseillé de commencer par offrir un tour du monde au bébé. Surtout que, lors de ses premiers mois, celui-ci a besoin d'avoir un rythme régulier et de trouver des repères rassurants. Si le tour du monde ou les escapades aventureuses sont à proscrire, les déplacements courts (week-end, mid-week...) et les distances courtes (idéalement 45 minutes en voiture, départ domicile) sont envisageables sans problème. Ces déplacements courts dans le temps et l'espace permettent à l'enfant et à ses parents de faire leurs premières expériences et d'envisager plus sereinement de futurs voyages plus longs et plus lointains.

C'EST L'HEURE DU DÉPART



Pour un long trajet en voiture, l'heure du départ ne doit pas être choisie au hasard. De jour pour moins de fatigue ou de nuit pour plus de calme ? Chacune de ces deux solutions a ses avantages et ses inconvénients.

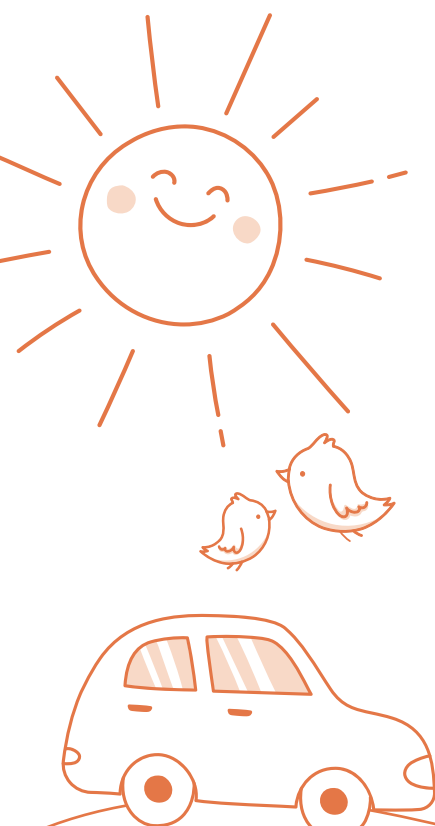
L'heure de départ d'un long trajet avec bébé se situe souvent après la pause déjeuner. À ce moment, bébé s'endort généralement pour une petite sieste digestive qui peut durer jusqu'à l'heure du goûter, ce qui permet d'« avaler » pas mal de kilomètres sans que le bambin ne s'en rende compte. Pour être sûr que bébé reste calme suffisamment longtemps dans la voiture, certains parents n'hésitent pas à partir très tôt : aux alentours de 4h du matin. Les enfants sont réveillés un court instant avant de continuer leur nuit dans la voiture pendant quelques heures supplémentaires. Pour s'assurer que bébé retourne dans les bras de Morphée, un biberon juste avant de partir est une bonne solution : si tout va bien, il ne réclamera pas de nouveau repas avant plusieurs heures.

EN VOITURE !



Pour que bébé puisse apprécier un long trajet en voiture, il ne faut pas négliger son confort. Ce qui commence par bien l'habiller : des vêtements en coton sont parfaits, avec une tenue de rechange sous la main. S'il risque d'avoir frais ou froid, il est utile de miser sur une couverture (plutôt que sur des vêtements trop chauds) pour le couvrir ou le découvrir en fonction des variations de températures à l'intérieur de la voiture.

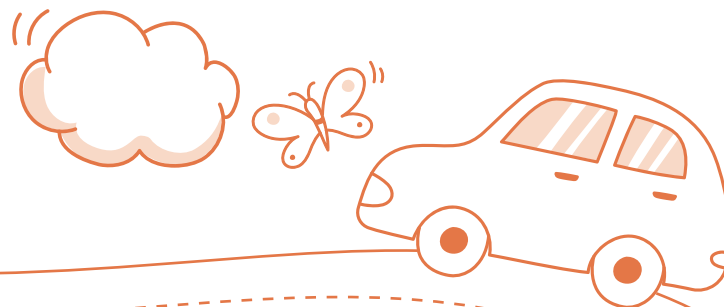
Pour installer le petit dans la voiture, le mieux est d'opter pour un siège auto adapté à la taille et au poids de bébé pour des raisons de sécurité. Pour les enfants de moins de 2 ans, le choix s'effectue entre nacelle ou siège-coque (ou « cosy »), à placer dans le sens opposé au trajet avec une visibilité suffisante de la route. Pour un plus grand confort, un siège auto rembourré par de la mousse à mémoire de forme est à privilégier. La nacelle, qui se transporte à l'aide de deux brides et peut se fixer aussi bien sur une poussette que sur une banquette de voiture, ressemble à un couffin dans lequel peut être placé un matelas pour plus de confort. Un cosy peut aussi s'adapter sur une poussette ou servir de siège-auto. Transportable à l'aide d'une poignée (souvent en plastique), il possède une structure rigide à l'extérieur et molletonnée à l'intérieur.



Sus à l'ennui !

S'il ne dort pas pendant les trajets, bébé s'ennuie vite. Il risque de commencer à se plaindre, à s'énerver, à pleurer... et à gâcher le voyage. C'est pourquoi, il est toujours intéressant d'emporter quelques jeux et accessoires pour l'occuper, et notamment son doudou préféré, l'une ou l'autre peluche, quelques jouets pas trop encombrants, des livres (pour lui raconter une belle histoire), des CD de berceuses (pour l'accompagner dans un nouveau cycle de sommeil), une arche d'éveil à positionner sur le siège auto (pour que l'enfant puisse jouer tout seul pendant une partie du trajet), etc.

SE METTRE SUR « PAUSE »



Un long trajet en voiture avec bébé est rythmé par différentes pauses (pour les repas, pour le changer, pour le distraire et lui faire prendre l'air...) qui rallongent le temps du trajet, mais qui permettent à tout le monde de se reposer, de se dégourdir les jambes et de se détendre pendant un moment. De nombreux spécialistes suggèrent une pause d'au moins 15 minutes toutes les deux heures.

Pour que ces pauses soient efficaces, il est utile de prévoir quelques biberons préparés à l'avance, avec un chauffe-biberon pour voiture ou un sac isotherme pour biberons qui conserve ceux-ci au chaud. Le sac à langer – avec tout le matériel nécessaire – est aussi indispensable.



MIGO

INDOOR MINIGOLF 6 AIRE DE JEUX
ESCHWEILER - WILTZ (L)



WWW.MIGO.LU



2, Kierchewee L-9651 Eschweiler - Wiltz (L)

Tél.: (+352) 28 20 26 66 - Tél.: (+352) 95 99 39 250 - migo@wiltz.lu

MOM LUXEMBOURG: EINE GEMEINSCHAFT FÜR MODERNE ELTERN



Fast alle jungen Eltern kennen das Phänomen: Erwartet man sein erstes Kind, weichen die niedlichen Katzensvideos, Interiorposts und Outfit-Inspos auf Instagram & Co. Fotos von Ultraschallen, Babyfüßen und mini Schühchen. Viele Eltern nutzen soziale Medien, um sich auszutauschen und Erziehungstipps zu finden – doch oft entsteht dabei der Eindruck, dass andere Familien alles leichter bewältigen. Perfekt inszenierte Kinderzimmer, stets aufgeräumte Wohnungen und entspannte Eltern erzeugen ein unrealistisches Bild. Genau hier setzt Mom Luxembourg an: Eine inspirierende Instagramseite, die von einer Gruppe engagierter Mütter ins Leben gerufen wurde, um authentische Einblicke ins Elternsein zu geben.



Photos : © Mom Luxembourg

VON EINER SUPPORT-GRUPPE ZUR COMMUNITY

Mom Luxembourg entstand im Jahr 2020 als kleine Support-Gruppe unter mehreren Content Creators aus Luxemburg. Die Frauen, alle selbst Mütter, tauschten sich über ihren Alltag aus, teilten Erfahrungen und unterstützten sich gegenseitig in der digitalen Welt. Ein Jahr später entschieden sie sich, ihre gesammelte Erfahrung einer breiteren Community zugänglich zu machen – die Instagramseite @mom_luxembourg war geboren.

THEMEN, DIE ELTERN BEWEGEN

Auf Mom Luxembourg dreht sich alles um moderne Erziehung. Die Mütter teilen wertvolle Stilltipps,

berichten von ihren Erfahrungen und geben Anregungen für familienfreundliche Aktivitäten in Luxemburg. Dabei bietet die Seite nicht nur Wissen, sondern auch emotionale Unterstützung – ein sicherer Hafen für Eltern, die sich verstanden und gehört fühlen wollen.

EINE PLATTFORM MIT MEHRWERT

Der große Vorteil von Mom Luxembourg ist die Vielfalt der Frauen, die hinter der Seite stehen. Mit verschiedenen kulturellen Backgrounds und Expertinnen aus verschiedenen Bereichen – darunter Pädagoginnen, eine Fotografin, eine Stillberaterin, eine Doula, eine Lehrerin und eine Social Media Managerin – bietet die Plattform eine breite Palette an Perspektiven und Tipps. Jeden

Monat steht ein neues Schwerpunktthema im Fokus, sei es Kinderwunsch, Reisen mit Familie oder Zeit in der Natur. Die Mütter wechseln sich dabei in der Gestaltung der Inhalte ab und bringen ihre individuellen Erfahrungen ein.

GEMEINSCHAFT AUCH IM ECHTEN LEBEN

Mom Luxembourg ist weit mehr als eine Instagramseite – es ist eine echte Gemeinschaft. Die neun Mütter treffen sich einmal im Monat zu Playdates und organisieren regelmäßig Events, um den Austausch auch offline zu fördern. Ein besonderes Highlight war ein Brunch-Event für Eltern im Karameli in Wiltz, bei dem parallel kreative Aktivitäten für Kinder mit lokalen Partnern angeboten wurden.

ELTERN UNTERSTÜTZEN, VERNETZEN UND INSPIRIEREN

Mom Luxembourg steht für positive Elternschaft, Vernetzung und wertvollen Austausch. Wer sich inspirieren lassen und von den vielfältigen Erfahrungen anderer Mütter profitieren möchte, findet auf der Instagramseite @mom_luxembourg nicht nur Tipps, sondern auch eine herzliche Community, die den Familienalltag bereichert.

Folgen Sie Mom Luxembourg auf Instagram und werden Sie Teil dieser einzigartigen Eltern-Community!



NOUVEAU! CLASSES 7G ET 7G-FR

À DOMMELDANGE ET À DIFFERDANGE

Quelques atouts du LPEM :

- Scolarité gratuite
- Enseignement secondaire général 7G-1^{re} permettant l'accès aux études universitaires
- Formation professionnelle après la 5G et 5G-FR (DT ou DAP)
- Lycée à taille humaine pour quelque 500 élèves
- Équipement des ateliers et laboratoires à la pointe de la technologie
- Accès direct au réseau des autobus et aux gares de Dommeldange et Differdange

Découvrez nos classes à Differdange

lpem.lu



50, rue de Beggen | L-1220 Luxembourg | T (+352) 43 90 61 - 1
51, rue Emile Mark | L-4620 Differdange | T (+352) 43 90 61 - 7201

secretariat.dommeldange@lpem.lu
secretariat.differdange@lpem.lu



DIM 27.04.25

MINI

ENTRÉE LIBRE

AM PARK

PICELECTRONIC

Festival for headbanging kids and grooving parents

PLACE
DU PARC
— BONNEVOIE —



Illustration © Guillaumit

INSTALLATIONS / PERFORMANCES / ATELIERS / CONCERTS

ROTONDES:
EXPLORATIONS CULTURELLES

infos [+352 2662 2030](tel:+35226622030)
tickets@rotondes.lu rotondes.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Culture



VILLE DE
LUXEMBOURG



soutenu par
œuvre nationale

WIE WIR KINDER UND JUGENDLICHE WIEDER AKTIVIEREN KÖNNEN WEG VOM HANDY – REIN IN DIE TURNSCHUHE

Interview mit Herrn Claude Meisch, dem Minister für Bildung, Kinder und Jugend



© Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse

Mit der Initiative „Screen-Life-Balance“ möchte das Ministerium Jugendlichen helfen, ein Gleichgewicht zwischen Bildschirmnutzung und realem Leben zu finden. Welche Ratschläge geben Sie den Schülerinnen und Schülern, um die Vorzüge digitaler Medien zu nutzen, ohne in deren Nachteile zu geraten?

„Alleine das Smartphone zu verbieten, würde viel zu kurz greifen. Ja, die Kinder müssen weg vom Handy. Aber auch wieder rein in die Turnschuhe.“

Digitale Technologien prägen unseren Alltag und leider oft auch den von Kindern und Jugendlichen. Wissenschaftler sind sich heute einig, dass Smartphone und Social Media einen negativen Einfluss auf die mentale und physische Gesundheit der Kinder haben.

Deshalb haben sich alle Bildungspartner für das Verbot von Smartphones an Grundschulen, und in den Maisons relais, aber auch an Sekundarschulen während des Unterrichts ausgesprochen. Auch sensibilisieren wir die Eltern, die Bildschirmzeit ihrer Kinder einzuschränken. Kein Bildschirm unter 3 Jahren, kein Smartphone unter 12, keine

sozialen Medien unter 15 Jahren. Dies soll sowohl für die Schule als auch für die Freizeit gelten, damit Kinder in einer digitalen Welt gesund aufwachsen können.

Wir setzen aber nicht nur auf Verbote. Um Kindern und Jugendlichen wieder einen Ausgleich zu ihrer digitalen Zeit zu bieten, schaffen wir weitere attraktive analoge Angebote, bei denen Bewegung, Spiel und Kreativität sowie die sozialen Momente im Vordergrund stehen. Mehr Sport und Bewegung im Schulprogramm, aber auch nach der Schule. Mehr Kultur und Kreativität. Vielfältige Angebote in den

Schulferien. Alleine das Smartphone zu verbieten, würde viel zu kurz greifen. Ja, die Kinder müssen weg vom Handy. Aber auch wieder rein in die Turnschuhe.

Der nationale Bildungsbericht 2024 hebt die Bedeutung von Vielfalt und Inklusion an unseren Schulen hervor. Welche konkreten Maßnahmen setzen Sie um, damit sich alle Schülerinnen und Schüler – unabhängig von ihrer Herkunft – integriert fühlen und die gleichen Erfolgchancen haben?

Luxemburg ist ein mehrsprachiges und multikulturelles Land. Nur noch ein Drittel der Schüler sprechen Luxemburgisch als erste Sprache. Jedes Jahr treten mehr als 2.000 neu zugezogene Schüler in das Bildungssystem ein.

Unser Bildungssystem wird sich weiter dieser großen Heterogenität anpassen müssen, um jedem Kind faire Bildungschancen zu bieten. Gleich mehrere internationale Schulprogramme prägen heute das Angebot der öffentlichen Schule. Insbesondere die öffentlichen Europaschulen erfreuen sich großen Interesses.

Wie reagieren diese Schulen auf die sprachliche und kulturelle Vielfalt der Schülerinnen und Schüler und worin unterscheiden sie sich von traditionellen Schulen?

Das Modell der Europaschulen zeichnet sich wie das Luxemburger Modell durch seine Mehrsprachigkeit aus, bietet allerdings eine größere Flexibilität bei der Auswahl der Unterrichts- und Fremdsprachen. Somit entspricht es den Herausforderungen unserer heterogenen Schülerschaft. In den vergangenen 10 Jahren sind sechs öffentliche Europaschulen entstanden, wir planen gerade drei weitere solcher Schulen.

Das Projekt „ALPHA – zesumme wuessen“ erlaubt es, Kinder je nach Familiensprache entweder auf Deutsch oder auf Französisch zu alphabetisieren. Welche ersten Erkenntnisse ziehen Sie aus diesem Pilotprojekt, und wie beeinflusst es das Lernen der Kinder?

Aufbauend auf den Erfahrungen in den öffentlichen Europaschulen, wollen wir auch das nationale Schulsystem flexibilisieren. Seit Jahren wissen wir, wie stark Schüler benachteiligt sind, die kein Luxemburgisch oder Deutsch zuhause sprechen. Mit „ALPHA – zesumme wuessen“ haben wir vier Pilotschulen, in denen die Eltern zwischen Deutsch und Französisch als Alphabetisierungssprache wählen können. Den Schülern kommt es zugute, wenn sie in einer Sprache lesen und schreiben lernen, die ihnen näher liegt.

Uns war es wichtig, dass Kinder auch weiterhin auf Deutsch alphabetisiert werden können, beide Gruppen aber auch gemeinsam aufwachsen. So werden nur Sprachen und Mathematik getrennt unterrichtet, für alle weiteren Fächer werden beide Gruppen wieder zusammengeführt und in Luxemburgisch unterrichtet, um alle Kinder mit unserer Landessprache vertraut zu machen.

Inwiefern sind die Schulen auf eine generelle Ausweitung der Methode „Alpha – zesumme wuessen“ vorbereitet?

„Uns zeigen diese Zwischenergebnisse, dass wir durch mehr Flexibilität bei der Wahl der Alphabetisierungssprache dazu beitragen können, Bildungsungleichheiten möglichst früh zu reduzieren.“

Die ersten Ergebnisse der Evaluierung durch die Universität Luxemburg sind sehr ermutigend: Kinder, die in Französisch alphabetisiert werden, erzielen in entsprechenden Hörverstehen- und Lesevortests gute Leistungen. Die Kinder fühlen sich insgesamt sicherer im Umgang mit der Sprache. Sie sind motiviert und beteiligen sich aktiv am Kurs. Auch die Eltern dieser Kinder geben an, dass sie ihr Kind zuhause besser unterstützen können. In Fächern wie Mathematik oder im Luxemburgischen liegen die Leistungen aller Kinder, egal welche Alphabetisierungssprache sie gewählt haben, auf einem soliden Niveau. Uns zeigen diese Zwischenergebnisse, dass wir durch mehr Flexibilität bei der Wahl der Alphabetisierungssprache dazu beitragen können, Bildungsungleichheiten möglichst früh zu reduzieren. Sollten sich diese Ergebnisse bestätigen, werden wir zu Schulbeginn 2026 die Methode „ALPHA – zesumme wuessen“ ab dem Zyklus 1.2. landesweit generalisieren.

Bereits heute laufen viele Vorbereitungen mit allen Schulpartnern und die Lehrer sind sehr an entsprechenden Weiterbildungskursen interessiert.

Interview am 20.03.2025



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

SPIELEN ZUHAUSE: VIER BASTELIDEEN MIT ALLTAGSMATERIALIEN

Es regnet, die Kinder sind gelangweilt, aber drinnen ist kein Platz für einen Tisch-Kicker? Keine Sorge, mit diesen coolen diy-Bastelideen holt ihr das Sportfeld ohne großen Aufwand zu euch nach Hause, und zwar so, dass dabei Lampe, Vase und Co. auch ganz bleiben.

KICKER MAL ANDERS

Was ihr braucht:

- einen schmalen Schuhkarton,
- sechs lange Strohhalme
- zwölf Wäscheklammern
- Schere
- einen Tischtennisball oder die Kugel aus einem Deoroller
- Buntstifte oder Gouache in zwei Farben
- zwei Plastiktüten oder Spritzbeutel
- Klebeband

Anleitung:

Zuerst beidseitig am Ende des Kartons ein rechteckiges Tor ausschneiden, dann in die anderen Seiten des Kartons gegenüberliegende Löcher für die Spieße/Strohhalme mit einer Schere bohren und diese hindurchschieben. Tüten oder Spritzbeutel an die Tore kleben, damit die Bälle nachher nicht durch die Wohnung fliegen. Wäscheklammern in zwei unterschiedlichen Farben anmalen – das sind eure Teams. Jeweils eine Klammer als Torwart im letzten Strohalm anbringen, die anderen auf die mittleren Halme aufteilen (zwei Spieler pro Reihe außen, drei für die beiden Strohhalme in der Mitte). Kugel oder Ball rein und schon kann es losgehen!



EIN GESCHICKLICHKEITSSPIEL

Was ihr braucht:

- einen alten Schuhkarton,
- sechs lange Zahnstocher/Schaschlik-Spieße,
- zwölf Korken von Weinflaschen
- sechs Plastik-Flaschendeckel,
- Bastelkleber oder Klebepistole,
- einen Tischtennisball oder die Kugel aus einem Deoroller
- eine Deokappe

Anleitung:

Zuerst auf beiden Seiten des Schuhkartons kleine Löcher für die Zahnstocher/Spieße einpieksen, diese dann durchstecken, so dass beidseitig noch ein Stück herauschaut. An den Enden die Korke aufspießen, damit später auch keiner sich beim Spielen verletzt. Die Flaschendeckel (je bunter, umso besser) mit dem Kleber jeweils in der Mitte der Spieße befestigen. Die Deokappe an ein Ende des Kartons auf den Boden kleben. Nun kann die Deokugel oder der Tischtennisball über die Deckel von einer Seite zur anderen transportiert werden, mit dem Ziel, sie in der Deokappe zu versenken – Tor!



MINI-BECHER-BASKETBALL

Was ihr braucht:

- einen großen Karton,
- fünf Papp- oder Plastikbecher
- einen dicken Filzstift oder Edding in Schwarz
- Klebeband
- Buntstift in Orange
- einen Tischtennisball oder die Kugel aus einem Deoroller

Anleitung:

Zuerst die Becher wie folgt mit dem Klebeband auf den Karton kleben: zwei relativ weit unten, einen darüber in der Mitte, zwei nochmals höher (oben Platz für einen Schriftzug lassen). Über die oberen Becher mit dem Filzstift oder Edding die Zahl 20 schreiben, über den in der Mitte 10 und über die unteren 5 – das sind eure Punkte. Nun kann der Karton noch mit gemalten Basketballen sowie der Überschrift "Mini-Basket" verziert werden. Das Ganze gegen eine Wand stellen, Ball bereithalten und schon kann um die Wette geworfen werden. Der Spieler mit den meisten Punkten gewinnt.



LASTWAGEN-RENNEN

Was ihr braucht:

- einen Milch- oder Saftkarton
- einen Butter- oder Margarinebecher
- vier Plastik-Flaschendeckel
- zwei lange Zahnstocher/Schaschlik-Spieße
- Bastelkleber
- Stift
- Schere

Anleitung:

Auf dem Milch-/Saftkarton die Länge des Butter-/Margarinebechers mit einem Stift markieren, an den Seiten hinunter bis zum unteren Rand, wo ihr etwa zwei Zentimeter Platz lasst und das Ganze mit der Schere so ausschneidet, dass anschließend der Butter-/Margarinebecher hineinpasst und am Boden festgeklebt werden kann. In die Mitte der Plastikdeckel jeweils ein kleines Loch mit der Schere bohren, die Spieße an den unteren Rand des Kartons einbohren, die Spieße hindurchschieben und die Plastikdeckel als Räder aufschieben. Um ein Abrutschen zu vermeiden, einen kleinen Tropfen Kleber auf die Spitze der Spieße geben, ohne dabei die Räder festzukleben. Eure Lastwagen sind nun bereit fürs Rennen und können je nach Wunsch beladen werden, dafür einfach den Deckel des Butter-/Margarinebechers abnehmen und Objekte aufladen.





LUXEMBOURG
SCIENCE
CENTER



100 STATIONS
INTERACTIVES

20 SPECTACLES
SCIENTIFIQUES

VISITEZ LE SCIENCE CENTER

www.science-center.lu

Lundi – Vendredi
9h00 - 17h00

Samedi, Dimanche
& jours fériés
10h00 - 18h00



DIFFERDANGE

1, rue John Ernest Dolibois
LUXEMBOURG+352 28 83 99 1



DISCOVERING THE MUSÉE DRÄI EECHELEN WITH SIGGI

The museum is now offering a free treasure hunt called Fortress Fun, accompanied by an activity booklet! The booklet explores the Dräi Eechelen Museum's permanent collection from a child's point of view. Available in three languages (English, French and German), it is specially designed for young visitors aged 6 and over.

- Wander around the museum looking for clues.
- Look closely at the objects on display and decipher the legends to answer the questions.
- Collect letters as they answer, to form a code word.

When they find the magic word, a surprise awaits them at the museum reception, courtesy of Siggie himself.

Children are invited to follow Siggie, a guide like no other, on an exciting treasure hunt through the Dräi Eechelen Museum. Our new mascot is named after Adam Sigmund von Thüngen, who commanded the fortress over three centuries ago.

Siggie accompanies young visitors as they discover the fascinating history of the fortress and its secrets.

With their notebook in hand, young visitors will be able to :



Fortress fun

Uncover the secrets of the fortress with Siggie!



MUSÉE
Dräi Eechelen
Forteresse, Histoire, Identités



Available in English, French and German.
Suitable for kids from 6 years old.

www.m3e.lu

LE RÔLE D'UNE DOULA



Sarah HOLTGEN



Qu'est-ce qu'une doula et quel est son rôle ?

Une doula est une accompagnante périnatale qui soutient émotionnellement, physiquement et parfois informativement les femmes et leurs familles pendant la grossesse, l'accouchement et le postpartum. Son rôle est d'offrir écoute, réconfort et outils pour vivre ces étapes en toute sérénité, en aidant aussi les partenaires et l'entourage. Mais il est important de rappeler que la doula n'assure pas de suivi médical.

Comment êtes-vous devenue doula et quelles formations avez-vous suivies ?

En devenant mère, j'ai découvert à quel point le soutien autour de la grossesse et du postpartum est essentiel. Mon parcours per-

sonnel, marqué par des moments difficiles comme la dépression du postpartum et un arrêt naturel de grossesse, m'ont fait comprendre à quel point l'écoute et l'accompagnement peuvent faire la différence.

J'ai alors choisi de me former, en commençant par la formation A.F.A « Être Doula », puis en complétant par des modules sur le sommeil du bébé, l'hypnonaissance, les huiles essentielles et le soutien physiologique à l'allaitement.

« **Mon rôle se veut complémentaire à celui des sages-femmes et autres professionnels médicaux.** »

Qu'est-ce qui vous passionne dans cette profession et quels bénéfices en tirent les mères ?

Ce qui me fascine, c'est de voir la transformation profonde qui opère chez chaque femme, passant d'un état d'adulte à celui de mère. L'accompagnement permet de créer du lien et d'offrir aux futures mamans un véritable « village » de soutien, leur apportant confiance et sérénité tout au long de leur transition.

Comment collaborez-vous avec les professionnels de santé ?

Mon rôle se veut complémentaire à celui des sages-femmes et autres professionnels médicaux. Je n'ai pas de fonction médicale, mais j'accompagne les parents en les aidant à formuler leurs souhaits pour l'accouchement et à préparer le postpartum.

Je travaille également avec des spécialistes tels que des consultantes en lactation et kinésithérapeutes pour orienter les familles vers des ressources adaptées.

Quelle est votre plus belle expérience voire votre meilleur souvenir en tant que doula ?

Chaque accompagnement est unique, mais ce qui me touche le plus, c'est quand une mère me dit qu'elle s'est sentie écoutée et soutenue. Parfois, un simple espace de

parole peut faire une grande différence dans la manière dont une femme vit sa maternité.

J'ai notamment un très beau souvenir d'un cercle de femmes où plusieurs mamans ont partagé leur vécu du postpartum. Certaines ont mis des mots pour la première fois sur des émotions qu'elles n'avaient jamais osé exprimer. Voir ce lien de sororité se créer et sentir que ces femmes repartaient plus légères et comprises était un moment très fort.

Qu'aimeriez-vous dire aux futures mamans et quelles sont vos spécificités d'accompagnement ?

Vous êtes la meilleure mère pour votre bébé. Vous avez en vous toutes les ressources nécessaires pour traverser cette aventure, mais vous n'êtes pas obligée de le faire seule.

Osez demander du soutien et à vous entourer d'un « village ». Prenez soin de vous autant que vous prenez soin de votre bébé. Votre bien-être est essentiel.

J'exerce principalement au Luxembourg et ses environs, avec une approche globale mêlant cercles de parole, ateliers pratiques (sur le sommeil, le selfcare, etc.) et accompagnement individuel pour répondre aux besoins spécifiques de chaque famille.

Enfin, où exercez-vous votre activité de doula ?

J'exerce principalement au Luxembourg et dans ses environs – à l'Espace Maman et l'Espace Femme d'Aude Gastauer à Schifflange, en ligne ou à domicile.

Mon approche globale combine des cercles de parole, un accompagnement à la grossesse et à la naissance (notamment via l'hypnonaissance) et divers ateliers (sommeil, postpartum, développement du bébé, selfcare).

J'offre également un suivi individuel (préparation au Mois d'Or, belly binding, soutien postnatal) et intègre des outils naturels comme les huiles essentielles et la relaxation. Mon objectif est d'aider chaque femme à se sentir soutenue, autonome et épanouie.



LE JEU ET LES TOUT-PETITS – DE 3 À 18 MOIS, QUELS JEUX À QUEL ÂGE ?

Le jeu est l'activité principale du jeune enfant et doit avant tout être un plaisir. En plus de faire partie intégrante de son quotidien, il participe aussi pleinement au développement moteur, affectif, créatif, social, intellectuel et psychologique de l'enfant.



Photos : © Shutterstock

Pour que le jeune enfant tire un maximum de plaisir et de profit de ses activités ludiques, encore faut-il que ses jeux et jouets soient adaptés à son âge et à son évolution. Et que les conditions de jeu soient optimales.

DE BONNES CONDITIONS POUR DE BONS JEUX

Pour que l'enfant puisse s'amuser et tirer un maximum de bénéfice de ses jeux, il est essentiel que certaines conditions soient réunies.

Parmi celles-ci :

- Assurer à l'enfant un espace-jeu sécurisé et adapté
- Lui garantir une sécurité affective via des regards, des gestes, des paroles...
- Privilégier sa sécurité physique au travers d'un bon aménagement de l'espace qui doit lui permettre de « se retrouver » sans risquer de se faire mal ou de se blesser
- Lui procurer des repères simples, faciles et rassurants
- Lui permettre de jouer dans le calme et la sérénité, loin de toute agitation et de tout bruit parasite énervant (télévision, vidéo, radio...)
- Répondre à ses besoins de base vitaux (couche propre, vêtements confortables, repos et repas avant le jeu...)

Si, en plus de l'espace-jeu proprement dit, vous désirez créer un « espace motricité », l'endroit idéal est un lieu où l'enfant aura assez d'espace pour se mouvoir sous votre surveillance et où il se sent bien : dans sa chambre, si elle n'est pas trop isolée des pièces de vie, ou dans le salon si vous avez la place suffisante (il est encore trop jeune pour une salle de jeu dédiée). Il faut que le bébé sente votre présence et soit familier du lieu pour s'épanouir pleinement.

Lorsque ces conditions sont réunies, vient le moment de (bien) choisir les jouets. Ceux-ci doivent répondre aux goûts et préférences de l'enfant, mais pas seulement...

DES JEUX BIEN ADAPTÉS

Des âges conseillés sont mentionnés sur la plupart des jouets proposés dans les commerces spécialisés. C'est une indication utile, mais cela ne reste qu'une information donnant un premier repère aux parents.



Comme chaque enfant poursuit son développement à son propre rythme, l'âge ne doit pas être le seul critère à prendre en considération. Il faut aussi s'appuyer sur le développement personnel de chaque enfant afin de pouvoir lui proposer des jeux adaptés à ses capacités physiques, motrices, créatives et intellectuelles. Cela étant dit, l'âge reste une première bonne base pour choisir un jeu ou un jouet...

ENTRE 3 ET 5 MOIS ENVIRON

À partir de 12 semaines et jusqu'aux alentours de 5 mois, l'enfant commence à être curieux de son corps et attentif aux sons. Visuellement, il est attiré par ce qui bouge, à condition que le mouvement ne soit ni trop violent, ni trop rapide. Durant cette période, des jeux en tissus, puis des hochets légers (vers 4 ou 5 mois) remportent un franc succès.

DÈS 6 MOIS

À partir de son sixième mois environ, l'enfant entre dans une période de préhension volontaire (ou « préhension palmaire »). Ce sont les premières étapes concrètes vers une plus grande motricité. L'enfant commence à prendre des objets entre ses trois derniers doigts et la paume de sa main.

On peut alors commencer à lui offrir des livres en mousse, des anneaux et des hochets ainsi que, de manière plus générale, des jouets pas trop lourds qu'il est capable d'attraper et de manipuler.

À PARTIR DE 9 MOIS

Aux alentours de son neuvième mois, l'enfant entame une nouvelle étape importante de sa vie : pour lui, l'espace commence à se structurer. Des nouveaux jouets doivent donc faire leur apparition. On parle de ballons avec une préhension facilitée (l'enfant peut se déplacer pour récupérer seul le ballon éloigné), des jeux d'apparition/disparition (des jeux de cache-cache avec des objets qui apparaissent et disparaissent), des jeux de toupies (que l'on regroupe sous le terme générique de « jeux de causes à effets simples »)...

AU-DELÀ DE 1 AN

Le premier anniversaire est une date importante. L'enfant continue son développement à son propre rythme. Il ne demande qu'à s'amuser et cherche à être stimulé. Qu'il ait acquis les premières bases de la marche ou non, il a déjà fait un énorme chemin

dans son parcours de motricité globale avec les étapes des retournements, des pivots sur le ventre (il « fait l'horloge »), du rampé arrière et avant, du 4 pattes et de la position debout. À ce stade de la position verticale, il va aimer longer les meubles en cabotant et commencer à passer d'une table basse au canapé en osant se lâcher un peu.

Il est maintenant utile qu'il puisse bouger, évoluer dans la pièce, mais aussi exercer ses petits doigts et leur dextérité. Pour cela, vous pouvez lui offrir des jeux qui vont assurer des manipulations et permettre des découvertes. Que ce soit au travers de cubes à manipuler ou de tables de découvertes sur lesquelles les petits objets suivent des tiges et ne sont donc pas détachables. Autre jeux et jouets bien adaptés : un chariot de marche multi-activités, des boîtes à formes (simples), des jeux de transvasement, des ballons, des parcours moteurs, un sac de lest (pour le toucher), etc.

À COMPTER DE SES 18 MOIS

Vers 18 mois, l'enfant acquiert une plus grande autonomie. Il commence à insister pour faire certaines choses seul, développe de nouvelles émotions et enrichit son vocabulaire : il utilise désormais davantage des mots simples, souvent

uniques, pour communiquer au lieu de pointer son doigt pour tenter de se faire comprendre. De manière égocentrique, il se perçoit comme le centre de l'univers : il pense que tout le monde vit et sait la même chose que lui.

Au niveau des jeux et jouets, il commence à privilégier les déguisements simples qu'il peut enfiler seul (chapeau, cape...), les jeux d'empilement et de construction, les livres sensoriels et les imagiers...



 *Films porteurs du label famille


KINEPOLIS® PRÉSENTE



KINEPOLIS FAMILY CARD

TOUTE LA FAMILLE BÉNÉFICIE DU TARIF ENFANT

5 PLACES VALABLES 100 JOURS

+

10% DE RÉDUCTION FOOD&DRINK



Il vous suffit de scanner le QR code avec votre smartphone !

CONCOURS

TENTEZ DE REMPORTEUR UNE FAMILY CARD EN PARTICIPANT À NOTRE JEU CONCOURS !



*Jeu concours ouvert du 07/03/2025 au 01/09/2025.

LUST AUF EINEN FAMILIENAUSFLUG?

Unvergessliche Momente mit der Familie erleben? Dann sind die Jugendherbergen der perfekte Ausgangspunkt für Ihren Oster- oder Sommerurlaub!



Malerische Wanderwege, Schluchten und Höhlen entdecken - ein Erlebnis für die ganze Familie!

Nach einem erlebnisreichen Tag entspannen sich die Eltern im gemütlichen Bistro, während sich die Kinder auf dem Indoorspielplatz, dem Trampolin oder beim Tischtennis austoben. Ein leckeres Abendessen mit regionalen Spezialitäten rundet den Tag ab.

Die Vielfalt ist beeindruckend: Ob Klettern, Wassersport, Wandern oder Radeln - jede Jugendherberge bietet ein einzigartiges Freizeitangebot.

Ob historische Burgen, spannende Sportaktivitäten oder atemberaubende Naturlandschaften – die familienfreundlichen Jugendherbergen bieten für jeden das passende Abenteuer.

Starten Sie den Tag mit einem leckeren Frühstück und erkunden Sie anschließend die Umgebung.

Lust auf Urlaub im eigenen Land?
Jetzt online buchen und
10% Rabatt mit dem Code
Kids2025 sichern.

Mehr dazu unter:

youthhostels.lu/familien

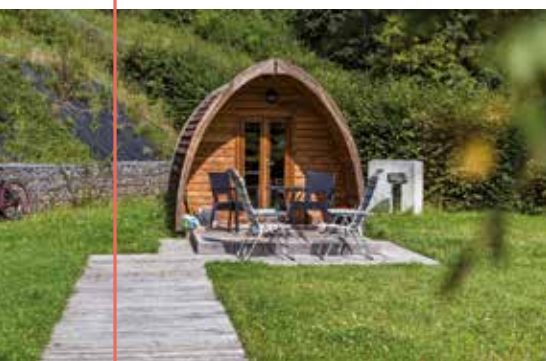
ENTDECKT DIE FAMILIENFREUNDLICHEN JUGENDHERBERGEN IN LUXEMBURG

Günstige Preise mit Ermäßigungen für Kinder
Moderne Familienzimmer
Hauseigene Restaurants „Melting Pot“ mit leckeren Menüs für Groß und Klein
Freizeitangebote für Familien:
Wandern, Radfahren, Klettern, Wassersport, Spielplätze, Kindergeburtstage, uvm.

Les Auberges de Jeunesse Luxembourgaises asbl.
(+352) 26 27 66 200
info@youthhostels.lu
youthhostels.lu/familien

HIGHLIGHTS FÜR FAMILIEN:

2x pro Woche	Schnupperkletterkurse in Echternach
31.03. - 06.04.	Télévie-Woche im Restaurant Melting Pot Remerschen
05.04. - 28.09.	Trampolinpark in Echternach
07.04. - 18.04.	Klettertage für Teens in Echternach
24.05. - 14.09.	Kanu-, Kajak- und SUP-Verleih in Lultzhausen
14.06.	Nuit du Sport in Echternach
ab 25.09.	Kletterkurse für Kinder in Echternach
31.10.	Halloween Klettern in Echternach
Auf Anfrage:	(Mini-) Familien-Wandertrip im Müllerthal; Familienabenteuer auf dem Fahrrad; MTB-Trip für Familien.



Où l'humanité et l'inclusion sont au rendez-vous : Camping Kaul

Pour les clients de notre camping qui est ouvert toute l'année, cette philosophie est synonyme d'expérience enrichissante. Ils profitent de l'atmosphère unique de cohabitation et d'interaction entre différentes personnes. En rencontrant des collaborateurs qui maîtrisent leurs propres défis, les hôtes font l'expérience d'un lien plus profond avec la communauté et d'une plus grande appréciation de la diversité. Cela ne crée pas seulement une cohabitation harmonieuse, mais élargit aussi leur propre horizon et enrichit l'expérience du camping par des rencontres humaines authentiques dans un environnement unique, la "Kaul" verte à Wiltz au pied des Ardennes. En compléments d'emplacements spacieux et ensoleillés, Camping Kaul propose également des expériences de glamping dans ses tentes safari, pods et chalets de différents types et tailles, entièrement équipés. Laissez-vous surprendre par notre service, des lits fraîchement faits, du savon local et offrez-vous un panier petit-déjeuner, qui vous sera apporté au chalet.

**Camping
Kaul**

Camping KAUL
60, Campingstrooss
L-9554 Wiltz

Tél. : (+352) 95 03 59 1
E-mail : info@kaul.lu
www.kaul.lu

SPILLPLAZ.LU

Spillplaz.lu est une plateforme dédiée à la recherche d'aires de jeux au Luxembourg et dans la Grande Région. Son objectif est de simplifier la découverte d'espaces adaptés aux enfants grâce à une carte interactive et des filtres détaillés. Que ce soit pour les parents, les éducateurs ou les visiteurs, Spillplaz.lu permet d'identifier rapidement des aires de jeux correspondant à leurs besoins, qu'il s'agisse de petits espaces pour les tout-petits ou de grands terrains multisports pour les adolescents.

Sur l'application gratuite **Spillplaz.lu**, vous pouvez trouver une **aire de jeux** correspondant exactement aux **besoins de votre enfant**.

En quelques clics, filtrez les résultats selon des critères spécifiques :

- Présence de balançoires, de toboggans, d'un terrain de football...
- Aires adaptées aux enfants jusqu'à 36 mois
- Accessibilité pour les personnes à mobilité réduite
- Visualisation immersive à 360° pour certains espaces
- Restauration à proximité / WC disponibles

Spillplaz.lu couvre tout le Luxembourg et la Grande Région, et travaille en collaboration avec

les communes, les entreprises spécialisées dans l'enfance (comme les fabricants d'aires de jeux pour jardins...) et également avec ses utilisateurs afin d'améliorer l'application.

Spillplaz.lu s'engage à promouvoir les aires de jeux accessibles à tous. Les jeunes peuvent facilement trouver des terrains multisports et les enfants en situation de handicap disposent d'informations sur les espaces adaptés à leurs besoins.

Au-delà de la simple découverte des aires de jeux, Spillplaz.lu encourage une approche éducative. Jouer en extérieur permet aux enfants de développer leur motricité, d'explorer leur environnement et de créer des liens sociaux en interagissant avec d'autres enfants.

Informations :

Téléchargez gratuitement l'application Spillplaz.lu sur l'App Store, Google Play Store ou consultez directement le site



www.spillplaz.lu



DRAUSSEN ZUHAUSE SEIN! MIT DER GANZEN FAMILIE!



Go-Karts, Playbase (NEU) u.v.m. im V-Shop erhältlich!

ERSTKLASSIGE OUTDOOR-SPIELGERÄTE, DIE EIN LEBEN LANG HALTEN!

Bergtoys sind exklusiv erhältlich in den **V-SHOPS** von **DE VERBAND!**



Weitere Informationen auf de-verband.com 

Die Sicherheit Ihres Kindes hat oberste Priorität!

Beim Absichern Ihres Kindes gibt es einige wichtige Überlegungen zu beachten. In einer Zeit, in der wir von einer Vielzahl von Informationen und Werbung überflutet werden, kann es schwierig sein, den Überblick zu behalten und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Deshalb ist es wichtig, die verschiedenen Angebote auf dem Markt zu verstehen und die passende Lösung für die Bedürfnisse Ihres Kindes zu finden.

Vorbereitung auf die Zukunft

Die **Lebensversicherungen** von LALUX bieten eine Kombination aus Vorsorge und Sicherheit, um die Zukunft Ihres Kindes in allen Lebensphasen zu gewährleisten. Durch das Bereitstellen eines finanziellen Polsters zu einem bestimmten Zeitpunkt im Leben Ihres Kindes können Sie sicherstellen, dass es seine Ziele erreichen kann, sei es für das Studium oder den Berufseinstieg.

Die Gesundheit schützen

Um die oft teilweisen oder nicht von der CNS übernommenen Erstattungen auszugleichen, ist es wichtig, eine Zusatzkrankensversicherung abzuschließen, die die höchsten Erstattungen vorsieht. Mit **EASY HEALTH** von DKV Luxembourg, Mitglied der LALUX Gruppe, können Sie sicherstellen, dass Ihr Kind die bestmögliche medizinische Versorgung erhält, einschließlich Erstattungen für Krankenhausaufenthalte, freie Arztwahl und Deckung von alternativen Behandlungsmethoden.

Wichtig zu wissen: je früher man abschließt, desto niedriger ist der jährliche Beitrag. Und mit der Altersrückstellung ist dieser günstige Tarif ein Leben lang gesichert.

Eventuelle Dummheiten abdecken

Die Familienhaftpflichtversicherung ist zwar in Luxemburg nicht obligatorisch, wird aber dringend empfohlen. Sie schützt Sie und Ihre Familie vor den finanziellen Folgen von Sach- und Personenschäden, die anderen versehentlich zugefügt werden. Wenn Sie bereits eine **Familienhaftpflicht** abgeschlossen haben, sind Ihre Kinder automatisch mitversichert - Sie müssen nichts weiter tun. Dennoch ist es immer ratsam, die Ankunft Ihres Babys Ihrem Versicherungsvertreter mitzuteilen.

Was ist mit Unfällen?

Ein Unfall gehört zu den alltäglichen Risiken, von denen jeder betroffen sein kann, und geht oft mit finanziellen Belastungen und Engpässen einher: Invalidität, Rehabilitationsprogramme, Einkommensverlust usw.



easyPROTECT Unfall bietet Schutz vor den finanziellen Folgen eines Unfalls, sei es während Ihrer Reisen, Ihrer üblichen Aktivitäten wie Heimwerken oder Hausarbeiten, Ihrer Hobbys, Urlaube oder Sportarten und sogar Ihrer beruflichen Tätigkeiten, wenn Sie dies wünschen.

Mit einer umfassenden Unfallversicherung können Sie sicherstellen, dass Ihr Kind und Ihre Familie im Falle eines Unfalls abgesichert sind.

Die Studienjahre absichern

Für Kinder, die im Ausland studieren möchten, bietet LALUX **easyPROTECT Discover** an. Diese spezielle Versicherung für Studenten und Auszubildende unter 27 Jahren bietet Schutz für die private Haftpflicht sowie die Absicherung der Unterkunft gegen die häufigsten Risiken. Zusätzliche Optionen wie der Schutz von Computerausrüstung oder eine medizinische Deckung können je nach Bedarf hinzugefügt werden.

Vorausschauend handeln

Es ist nie zu früh, um die Zukunft Ihres Kindes zu planen und es in allen Lebenslagen zu schützen. Eine frühzeitige Absicherung kann dabei helfen, finanzielle Risiken zu minimieren und Ihrem Kind die bestmögliche Unterstützung zu bieten. Ihr LALUX Agent steht Ihnen dabei zur Seite und hilft Ihnen, die passende Lösung für Ihr Kind zu finden.

Erfahren Sie mehr auf lalux.lu.

Printemps 2025

minimënster



avril
sans paroles

Drôles d'Oizo



juin

Multigrouillaes



juin
multilingue

HÄR BË



neimënster

